

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, S. M. (2019). Social Cognitive Theory: A Bandura Thought Review published in 1982-2012. *Psikodimensia*, 18(1), 85. <https://doi.org/10.24167/psidim.v18i1.1708>
- Anwar, M. (2014). *Pengembangan media autoplay berbasis video animasi pada materi kenampakan alam dan sosial budaya kelas IV SDN Ponggok 1 Blitar*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim. <http://etheses.uin-malang.ac.id/7442/>
- Astuti, D. (2016). *EFEKTIVITAS MEDIA ANIMASI TERHADAP PENINGKATAN HASIL BELAJAR MEMBUAT BUSANA WANITA SISWA SMK IBU KARTINI SEMARANG*.
- Ayu, W. (2020). Mengenal Gejala `Cabin Fever` dan Cara Mengatasinya. 29 April. <https://www.ui.ac.id/mengenal-gejala-cabin-fever-dan-cara-mengatasinya/>
- cambridge dictionary. (2020). *DEMOGRAPHICS | meaning in the Cambridge English Dictionary*. <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/demographics>
- Cnn, T. (2020). Ancaman “Cabin Fever” Mengintai Masyarakat Selama Masa PSBB. 27 April. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20200427115650->

284-497590/ancaman-cabin-fever-mengintai-masyarakat-selama-masa-psbb

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>

Duval, R., Moretti, T. M. T., Moretti, M. T., Representations, F., Maggio, D. P., Soares, M. A. S., Soares, M. A. S., Nehring, C. M., Nehring, C. M., Oviedo, L. M., Kanashiro, A. M., Bnzaquen, M., Gorrochategui, M., Santos, C. A. B. dos, Cardoso, V. C., Oliveira, S. R. de, Kato, L. A., Duval, R., Aparecida, J., ... goleman, daniel; boyatzis, Richard; Mckee, A. (2018). Properties of AdeABC and AdeIJK Efflux Systems of *Acinetobacter baumannii* Compared with Those of the AcrAB-TolC System of *Escherichia coli*. *Revemat: Revista Eletrônica de Educação Matemática*, 13(1), 1689–1699.

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/ij srp.10.09.2020.p105102>

Firmansyah. (2020). *UJI KESAHIHAN INTERNA DAN KEHANDALAN KUESIONER CABIN FEVER PHENOMENON (CFP) VERSI INDONESIA*. 4(2), 443–452.

- Fulk, K. (2019). Cabin fever. *Architectural Digest*.
<https://doi.org/10.2307/4020536>
- Hafiyannisa, L. Z. (2016). *PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA AUDIO VISUAL TERHADAP FAKTOR-FAKTOR HASIL BELAJAR PESERTA DIDIK PADA MATA PELAJARAN EKONOMI KELAS XI IIS 2 SMA NEGERI 16 BANDUNG SEMESTER GENAP TAHUN AJARAN 2015-2016*. FKIP UNPAS.
- Harsadi, P. (2015). Bahan Ajar Animasi. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Healthwise. (2020). *CORONAVIRUS DISEASE (COVID-19), CABIN FEVER*. <https://www.healthwise.org/blog/covid19-loneliness-cabin-fever.aspx>
- Ironna, Y. (2017). *PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA CETAK DAN MEDIA AUDIO VISUAL TERHADAP PRESTASI BELAJAR AL-QUR'AN HADITS DI MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI ARYOJEDING KECAMATAN REJOTANGAN KABUPATEN TULUNGAGUNG*.
- Jeffrey Vercollone, MD, M. (2020). *Diagnosed With COVID-19, Nope Just Cabin Fever: The Fundamentals of Staying at Home* (pp. 14(4) 805–806).
<https://doi.org/10.1177/1932296820930027>

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>

Kumar, R. (1956). Guidance and counseling. In *Nursing outlook* (Vol. 4, Issue 6). https://doi.org/10.5005/jp/books/14190_16

Kusumadani, widya A. (2017). *Menggunakan Video Motivasi Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa*.

Kusumawardhani, N. (2020). *Cabin Fever : Mengapa terjadi Cabin Fever ? Apakah ini sebuah penyakit ? Apa itu Cabin Fever ?*

Lesilolo, H. J. (2019). Penerapan Teori Belajar Sosial Albert Bandura Dalam Proses Belajar Mengajar Di Sekolah. *KENOSIS: Jurnal Kajian Teologi*, 4(2), 186–202.
<https://doi.org/10.37196/kenosis.v4i2.67>

Makarim, F. rizal. (2020). Waspada Cabin Fever Akibat Terlalu Lama di Rumah. *24 April*.
<https://www.halodoc.com/artikel/waspada-cabin-fever-akibat-terlalu-lama-di-rumah>

Makarim, N. A. (2020). *Surat Edaran Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran Coronavirus*

Disease (COVID-19) (p. 300).

Malang, U. N. (2018). *Buku Ajar dan Media* (Issue April).

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>

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://repository.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf>

Privitera, G. J., & Delzell, L. A. (2019). *Quasi-Experimental and single-case experimental designs*. 347.

Psikosomatik, A. (n.d.). (*Info Penting*) *CABIN FEVER Apakah Gangguan Jiwa?*
<https://www.youtube.com/watch?v=hzWeFOCfABw>

Ramadhoni, budi arista. (2020). Percobaan Bunuh Diri Ayah dan Anak, Diduga Karena Depresi Pandemi Covid-19. 30 Oktober. <https://jateng.suara.com/read/2020/10/30/154203/percobaan-bunuh-diri-ayah-dan-anak-diduga-karena-depresi-pandemi-covid-19>

Rifai, feri F. (2020). Mengenal Cabin Fever, Ancaman Kesehatan Psikologis di Tengah Pandemi. In *Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga*.

Sari, R. (2020). Setiap dari Kita Berhak Sehat Mental. *10 Oktober*.
<https://pijarpsikologi.org/setiap-dari-kita-berhak-sehat-mental/>

Sugiyono, P. D. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. CV Alfabeta.

Syafaruddin, Ahmad Syarqawi, D. N. A. S. (2008). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*.

LAMPIRAN 1 : RPL**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) BIMBINGAN
KELOMPOK****SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

Komponen/Bidang : Layanan Responsif/Bimbingan Pribadi

Semester : 7

Topik : penjelasan secara umum mengenai *cabin fever*

Durasi Waktu : 1 x 45 menit

| 1. | STANDAR KOMPETENSI KEMANDIRIAN (SKK) PESERTA DIDIK | ASPEK PERKEMBANGAN: | INTERNALISASI TUJUAN |
|----|--|--|----------------------|
| 2. | TUJUAN LAYANAN | Tujuan Layanan Mendeteksi tentang <i>cabin fever</i> pada mahasiswa ditengah pandemi covid-19 (C4) Membentuk pemahaman tentang <i>cabin fever</i> pada mahasiswa ditengah pandemi covid-19 (P4) Mengklasifikasikan pengertian tentang <i>cabin fever</i> pada mahasiswa (A4) | |
| 3. | Model, Metode, Alat dan Media | 1. Metode : Daring (dalam jaringan) 2. Alat dan Media : HP/Laptop yang terkoneksi dengan internet. Materi Video animasi yang di upload di wa, Google Meet | |
| 4. | PROSES PELAYANAN BIMBINGAN | Langkah-langkah Kegiatan Layanan 1. Tahap Awal 1.1. Pernyataan tujuan : Konselor menyapa anggota kelompok dan mengajak anggota kelompok untuk berdoa kemudian menyatakan tujuan bimbingan kelompok agar anggota kelompok dapat memahami tentang | |

| | | |
|--|--|---|
| | | <p><i>cabin fever</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.2. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan kelompok: Konselor menjelaskan langkah-langkah kegiatan kelompok 1.3. Mengarahkan kegiatan : Konselor membina hubungan yang baik (menanyakan kabar) <p>2. Tahap Transisi</p> <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Konselor menanyakan kesiapan kepada peserta didik mengikuti kegiatan kelompok 2.2. Konselor menyiapkan anggota kelompok untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukannya (kontrak kegiatan) <p>3. Tahap Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 3.1. Konselor menayangkan media video animasi yang berhubungan dengan materi layanan 3.2. Peserta mengamati tayangan yang berhubungan dengan materi layanan 3.3. Masing-masing peserta diminta untuk memberikan tanggapan dari video animasi yang sudah ditayangkan (brainstorming / curah pendapat) 3.4. Memberi pertanyaan secara bergantian dan menyeluruh 3.5. Menanyakan alasan dan argument yang disampaikan anggota kelompok 3.6. Mengevaluasi hasil diskusi kelompok 3.7. Membuat catatan-catatan observasi selama proses layanan <p>4. Tahap Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 4.1. Membuat suatu kesimpulan terkait dengan materi layanan 4.2. Merencanakan tindak lanjut |
|--|--|---|

| | | |
|----|----------|--|
| | | 4.3. Kegiatan diakhiri dengan doa dan salam |
| 5. | Evaluasi | Evaluasi Proses: Menyimak proses jalannya layanan via <i>Zoom</i> tentang sikap dan keaktifan para peserta dalam mengikuti layanan Evaluasi Hasil: Evaluasi dari hasil layanan ini akan dilakukan secara daring melalui link google formulir link google form yang akan diisi anggota group |

Surabaya, Desember 2020
Mengetahui Pembimbing Skripsi

Konselor

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) BIMBINGAN KELOMPOK

SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2020/2021

Komponen/Bidang : Layanan Responsif/Bimbingan Pribadi

Kelas/Semester : 7/Gasal

Topik : Faktor, gejala dan dampak dari *cabin fever*

Durasi Waktu : 1 x 45 menit

| | | | |
|----|--|--|----------------------|
| 1. | STANDAR KOMPETENSI KEMANDIRIAN (SKK) PESERTA DIDIK | ASPEK PERKEMBANGAN: | INTERNALISASI TUJUAN |
| 2. | TUJUAN LAYANAN | <p>Tujuan Layanan Menganalisis <i>cabin fever</i> pada mahasiswa ditengah pandemi covid-19 (C4) Mempertajam pemahaman <i>cabin fever</i> pada mahasiswa ditengah pandemi covid-19 (P4) Mengklasifikasikan <i>cabin fever</i> yang dialami mahasiswa (A4)</p> | |
| 3. | Model, Metode, Alat dan Media | <p>1. Metode : Daring (dalam jaringan) 2. Alat dan Media : HP/Laptop yang terkoneksi dengan internet. Materi Video animasi yang di upload di wa, Google Meet</p> | |
| 4. | PROSES PELAYANAN BIMBINGAN | <p>Langkah-langkah Kegiatan Layanan 1. Tahap Awal 1.1. Pernyataan tujuan : Konselor menyapa anggota kelompok dan mengajak anggota kelompok untuk berdoa kemudian menyatakan tujuan bimbingan kelompok agar anggota kelompok dapat memahami tentang <i>cabin fever</i> 1.2. Penjelasan tentang langkah-langkah</p> | |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>kegiatan kelompok: Konselor menjelaskan langkah-langkah kegiatan kelompok</p> <p>1.3. Mengarahkan kegiatan : Konselor membina hubungan yang baik (menanyakan kabar)</p> <p>2. Tahap Transisi</p> <p>2.1. Konselor menanyakan kesiapan kepada peserta didik mengikuti kegiatan kelompok</p> <p>2.2. Konselor menyiapkan anggota kelompok untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukannya (kontrak kegiatan)</p> <p>3. Tahap Inti</p> <p>3.1. Konselor menayangkan media video animasi yang berhubungan dengan materi layanan</p> <p>3.2. Peserta mengamati tayangan yang berhubungan dengan materi layanan</p> <p>3.3. Masing – masing peserta diminta untuk memberikan tanggapan dari video animasi yang sudah ditayangkan (brainstorming / curah pendapat)</p> <p>3.4. Memberi pertanyaan secara bergantian dan menyeluruh konselor mencatat dan merangkum jawaban anggota kelompok</p> <p>3.5. Konselor menanyakan apakah ada peserta yang terindikasi mengalami <i>cabin fever</i></p> <p>3.6. Masing-masing anggota kelompok diminta untuk saling memberikan tanggapan atas pengalaman pribadi anggota kelompok lain</p> <p>4. Tahap Penutup</p> <p>4.1. Membuat suatu kesimpulan terkait dengan materi layanan</p> |
|--|--|--|

| | | |
|----|----------|---|
| | | <p>4.2. Merencanakan tindak lanjut</p> <p>4.3. Menutup kegiatan layanan secara simpatik(<i>Framming</i>)</p> <p>4.4. Kegiatan diakhiri dengan doa dan salam</p> |
| 5. | Evaluasi | <p>Evaluasi Proses: Menyimak proses jalannya layanan via google meet tentang sikap dan keaktifan para peserta dalam mengikuti layanan</p> <p>Evaluasi Hasil: Evaluasi dari hasil layanan ini akan dilakukan secara daring melalui link google formulir link google form yang akan diisi anggota group</p> |

Surabaya, Desember 2020

Mengetahui
Pembimbing Skripsi

Konselor

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) BIMBINGAN
KELOMPOK
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

Komponen/Bidang : Layanan Responsif/Bimbingan Pribadi

Kelas/Semester : 7/Gasal

Topik : Solusi untuk mereduksi *cabin fever*

Durasi Waktu : 1 x 45 menit

| | | | |
|----|--|--|----------------------|
| 1. | STANDAR KOMPETENSI KEMANDIRIAN (SKK) PESERTA DIDIK | ASPEK PERKEMBANGAN : | INTERNALISASI TUJUAN |
| 2. | TUJUAN LAYANAN | <p>Tujuan Layanan Mendiagnosis <i>cabin fever</i> pada mahasiswa dimasa pandemi covid-19 (C4) Mengalihkan perilaku untuk mengurangi <i>cabin fever</i> yang dialami mahasiswa (P4) Mengkualifikasi penyelesaian masalah <i>cabin fever</i> pada mahasiswa (A5)</p> | |
| 3. | Model, Metode, Alat dan Media | <p>1. Metode : Daring (dalam jaringan) 2. Alat dan Media : HP/Laptop yang terkoneksi dengan internet. Materi Video animasi yang di upload di wa, Google Meet</p> | |
| 4. | PROSES PELAYANAN BIMBINGAN | <p>Langkah-langkah Kegiatan Layanan 1. Tahap Awal 1.1. Pernyataan tujuan : Konselor menyapa anggota kelompok dan mengajak anggota kelompok untuk berdoa kemudian menyatakan tujuan bimbingan kelompok agar anggota kelompok dapat</p> | |

| | |
|--|--|
| | <p>memahami tentang <i>cabin fever</i></p> <p>1.2. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan kelompok: Konselor menjelaskan langkah-langkah kegiatan kelompok</p> <p>1.3. Mengarahkan kegiatan : Konselor membina hubungan yang baik (menanyakan kabar)</p> <p>2. Tahap Transisi</p> <p>2.1. Konselor menanyakan kesiapan kepada peserta didik mengikuti kegiatan kelompok</p> <p>2.2. Konselor menyiapkan anggota kelompok untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukannya (kontrak kegiatan)</p> <p>3. Tahap Inti</p> <p>3.1. Konselor menayangkan media video animasi yang berhubungan dengan materi layanan</p> <p>3.2. Peserta mengamati tayangan yang berhubungan dengan materi layanan</p> <p>3.3. Masing – masing peserta diminta untuk memberikan tanggapan dari video animasi yang sudah ditayangkan (brainstorming / curah pendapat)</p> <p>3.4. Memberi pertanyaan secara bergantian dan menyeluruh konselor mencatat dan merangkum jawaban anggota kelompok</p> <p>3.5. Masing-masing anggota kelompok diminta memberikan masukan bagaimana menghadapi <i>cabin fever</i> dimasa pandemi</p> <p>3.6. Membuat strategi menghadapi <i>cabin fever</i> dimasa pandemi</p> <p>4. Tahap Penutup</p> <p>4.1. Membuat suatu kesimpulan terkait</p> |
|--|--|

| | | |
|----|----------|---|
| | | <p>dengan materi layanan</p> <p>4.2. Merencanakan tindak lanjut</p> <p>4.3. Menutup kegiatan layanan secara simpatik (<i>Framming</i>)</p> <p>Kegiatan diakhiri dengan doa dan salam</p> |
| 5. | Evaluasi | <p>Evaluasi Proses: Menyimak proses jalannya layanan via google meet tentang sikap dan keaktifan para peserta dalam mengikuti layanan</p> <p>Evaluasi Hasil: Evaluasi dari hasil layanan ini akan dilakukan secara daring melalui link google formulir link google form yang akan diisi anggota group</p> |

Surabaya, Desember

2020

Mengetahui

Pembimbing Skripsi

Konselor

LAMPIRAN 2 : BUTIR ITEM VALIDASI

| No | Pernyataan | ST | S | TS | STS |
|-----------|---|-----------|----------|-----------|------------|
| 1 | Saya merasa tertekan dan terjebak saat berada di rumah selama pandemi covid- 19 | | | | |
| 2 | Saya merasa kesulitan untuk memulai tidur selama pandemi covid-19 | | | | |
| 3 | Saya tetap berkumpul dengan teman- teman selama pandemi covid-19 | | | | |
| 4 | Saya merasa kesulitan berkonsentrasi saat mengerjakan tugas selama pandemi covid-19 | | | | |
| 5 | Saya merasa kesepian selama pandemi covid-19 | | | | |
| 6 | Saya merasa tidak ada seorang pun yang dapat membantu saya selama pandemi covid-19 | | | | |
| 7 | Saya sering menghabiskan waktu untuk tidur siang selama pandemi covid-19 | | | | |
| 8 | Saya merasa mudah tersinggung selama pandemi covid-19 | | | | |
| 9 | Saya merasa terasingkan dengan lingkungan selama pandemi covid-19 | | | | |

| | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|
| 10 | saya tetap keluar rumah, walaupun kondisi diluar saat ini berbahaya | | | | |
| 11 | Saya sering tidak dapat menyelesaikan tugas sesuai target/ harapan selama pandemi covid-19 | | | | |
| 12 | Saya merasa mengalami penurunan motivasi selama pandemi covid-19 | | | | |

LAMPIRAN 3 : RESPONDEN Uji VALIDASI DAN REABILITAS

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| No | Nama | 4 | 3 | 1 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 1 | 3 |
| 1 | Dermawan Hidayat | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 |
| 2 | Aurora | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 |
| 3 | Nelasari | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 4 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 4 | 3 |
| 4 | Melita Kasinah | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| 5 | Timotea Purba | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| 6 | Egaila Wahyu Ula Nabila | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 7 | Dwirectro | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 8 | Disa Yuliawati | 1 | 4 | 2 | 4 | 4 | 1 | 4 | 1 | 1 | 2 | 4 | 2 | 1 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 |
| 9 | Ignasius Sale lame | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 4 | 4 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| 10 | Ulif Wahyuni | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 11 | Dea Yuentari Rosalia Dewi | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 12 | Adilla Lilik Dewi Kirana | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 13 | Pradana A | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 |
| 14 | nooyia wahyu nuria | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 |
| 15 | Aulia Saprina Ayu Neiganda | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 3 | 3 | 1 | 2 | 4 | 4 |
| 16 | Lutfiah Inder F | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 |
| 17 | Dewi Wulan Sari | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 |
| 18 | Aditya Thobah | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 |
| 19 | Nifatus Beia Arista | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| 20 | Anita Ayu Wulandari | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 |
| 21 | ellita putri | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 |
| 22 | Ninoya Febry Alfanida | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 |
| 23 | IMHAMMADI WUJAYA | 4 | 2 | 4 | 4 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 4 | 3 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 |
| 24 | Mochammad Wahyu Pamun | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 1 | 4 | 2 | 1 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 1 | 2 | 4 | 2 |
| 25 | Jihan Fauz Atikah | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 |
| 26 | Sandra Erina | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 |
| 27 | Iasya fajri andia | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 28 | ridho asyraf alabid | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| 29 | Adilla Lilik Dewi Kirana | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 30 | Aulia Falreza | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 |
| 31 | Dewi Putri Wulandari | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 |
| 32 | Rifka Fitri | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| 33 | Afrjya Naili Zulfia | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 |
| 34 | Moch. Aldi Firmansyah | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 | 3 |
| 35 | Dhia Qatunnada Firdaus | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 36 | Iftrosy NL | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 1 |
| 37 | Eka Aprilia Widjanti | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 |
| 38 | Nur Sabizau Ulfa | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 |
| 39 | Heliana Sandy | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| 40 | Muhammad Maulana Husuf | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| 41 | Rommatun Adia | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| 42 | JULIA DWIWERLIANTI | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 |
| 43 | Dwi Wahyu | 4 | 2 | 1 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 1 | 4 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4 | 2 |
| 44 | FATMUTULAFFAHARIYANT | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 1 | 4 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 |
| 45 | Riska azzinda lestari | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 |
| 46 | Aniswari Febriani Rachmawan | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 |
| 47 | Novieska Jayanti | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 1 |
| 48 | Ananda Mega Agustin | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 |
| 49 | Izza ajiya Alwajada | 4 | 4 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| 50 | Friska Sindy Aprilia Firmade | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 |
| 51 | Sabrina Alfiyanti Ramadhani | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 |
| 52 | Eka Fitriyati Jannah | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| 53 | Adhira Nurul Izzamiah | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 |
| 54 | Rifdah Milayusita | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| 55 | Adela Permata Sari | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| 56 | Naad Syarifah | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 |
| 57 | Erfinawati | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 58 | Reng puji desy wulandari | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 |
| 59 | Gighi Heri Setawan, S.T | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 1 | 4 | 2 | 1 | 2 | 4 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 |
| 60 | Muhammad Fajri Nur Andane | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 |
| 61 | Nurul Ayu Komariyah | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| 62 | Aisyah syebanijah | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 63 | Linda Friska Ayu Trisca Ierd | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 64 | Domy Fedriyanto | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| 65 | Firda Ismaneri | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 |

LAMPIRAN 4 : HASIL UJI VALIDASI DAN REABILITAS

| | | N | % |
|-------|-----------------------|----|-------|
| Cases | Valid | 65 | 100.0 |
| | Excluded ^a | 0 | .0 |
| | Total | 65 | 100.0 |

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | Cronbach's Alpha Based on Standardized Items | N of Items |
|------------------|--|------------|
| .762 | .753 | 20 |

Item-Total Statistics

| | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Squared Multiple Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|-----|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|------------------------------|----------------------------------|
| x1 | 48.09 | 40.148 | .363 | .582 | .749 |
| x2 | 48.46 | 39.815 | .389 | .546 | .747 |
| x3 | 48.55 | 44.095 | -.010 | .470 | .773 |
| x4 | 47.94 | 38.746 | .535 | .520 | .737 |
| x5 | 48.23 | 38.680 | .505 | .514 | .738 |
| x6 | 48.80 | 38.819 | .501 | .582 | .739 |
| x7 | 48.23 | 42.524 | .126 | .378 | .766 |
| x8 | 48.74 | 40.321 | .379 | .418 | .748 |
| x9 | 48.80 | 40.663 | .373 | .498 | .749 |
| x10 | 48.86 | 44.559 | -.061 | .469 | .776 |
| x11 | 48.37 | 40.174 | .345 | .485 | .751 |
| x12 | 48.22 | 38.484 | .514 | .530 | .737 |
| x13 | 48.71 | 39.491 | .346 | .476 | .751 |

| | | | | | |
|-----|-------|--------|-------|------|------|
| x14 | 48.63 | 37.362 | .646 | .743 | .727 |
| x15 | 47.92 | 43.416 | .068 | .450 | .768 |
| x16 | 48.66 | 39.227 | .415 | .466 | .745 |
| x17 | 48.29 | 40.523 | .397 | .580 | .748 |
| x18 | 48.29 | 39.210 | .452 | .620 | .743 |
| x19 | 47.97 | 41.405 | .240 | .565 | .758 |
| x20 | 48.65 | 45.045 | -.113 | .358 | .782 |

LAMPIRAN 5 : HASIL VALIDITAS

| Butir Pernyataan Nomer | Nilai Hitung r | Nilai Tabel r | Keterangan |
|------------------------|----------------|---------------|-------------|
| B1 | 0,363 | 0,2441 | Valid |
| B2 | 0,389 | 0,2441 | Valid |
| B3 | -0,010 | 0,2441 | Tidak Valid |
| B4 | 0,535 | 0,2441 | Valid |
| B5 | 0,505 | 0,2441 | Valid |
| B6 | 0,501 | 0,2441 | Valid |
| B7 | 0,126 | 0,2441 | Tidak Valid |
| B8 | 0,379 | 0,2441 | Valid |
| B9 | 0,373 | 0,2441 | Valid |
| B10 | -0,061 | 0,2441 | Tidak Valid |
| B11 | 0,345 | 0,2441 | Valid |
| B12 | 0,514 | 0,2441 | Valid |
| B13 | 0,346 | 0,2441 | Valid |
| B14 | 0,646 | 0,2441 | Valid |
| B15 | 0,068 | 0,2441 | Tidak Valid |
| B16 | 0,415 | 0,2441 | Valid |
| B17 | 0,397 | 0,2441 | Valid |

| Butir Pernyataan Nomer | Nilai Hitung r | Nilai Tabel r | Keterangan |
|------------------------|----------------|---------------|-------------|
| B18 | 0,452 | 0,2441 | Valid |
| B19 | 0,240 | 0,2441 | Tidak Valid |
| B20 | -0,113 | 0,2441 | Tidak Valid |

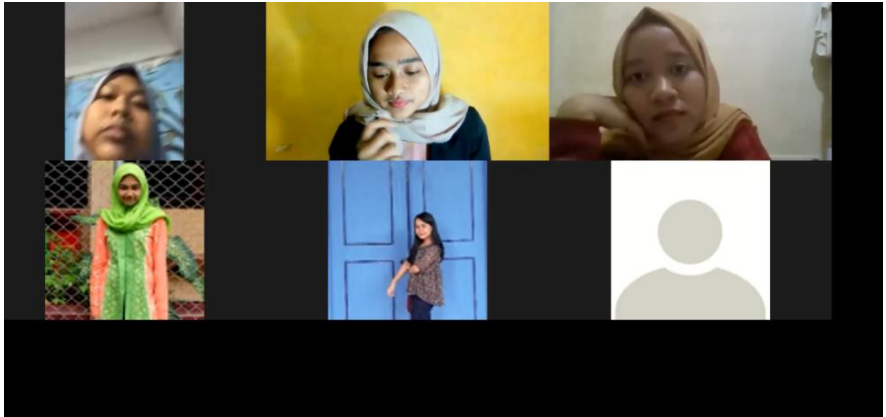
LAMPIRAN 6 : BUTIR ITEM PRE-TEST DAN POST-TEST

| No | Pernyataan | ST | S | TS | STS |
|-----------|--|-----------|----------|-----------|------------|
| 1 | Saya merasa tertekan dan terjebak saat berada di rumah selama pandemi covid-19 | | | | |
| 2 | Saya merasa kesulitan untuk memulai tidur selama pandemi covid-19 | | | | |
| 3 | Saya merasa kesulitan berkonsentrasi saat mengerjakan tugas selama pandemi covid-19 | | | | |
| 4 | Saya merasa kesepian selama pandemi covid-19 | | | | |
| 5 | Saya merasa tidak ada seorang pun yang dapat membantu saya selama pandemi covid-19 | | | | |
| 6 | Saya merasa mudah tersinggung selama pandemi covid-19 | | | | |
| 7 | Saya merasa terasingkan dengan lingkungan selama pandemi covid-19 | | | | |
| 8 | Saya sering tidak dapat menyelesaikan tugas sesuai target/ harapan selama pandemi covid-19 | | | | |
| 9 | Saya merasa mengalami penurunan motivasi selama pandemi covid-19 | | | | |
| 10 | Saya merasa jauh dari keluarga dan teman-teman selama pandemi covid-19 | | | | |
| 11 | Saya sering berfikir tidak mau mengerjakan tugas selama pandemi covid-19 | | | | |
| 12 | Saya merasa tidak melakukan aktivitas selama pandemi covid-19 | | | | |

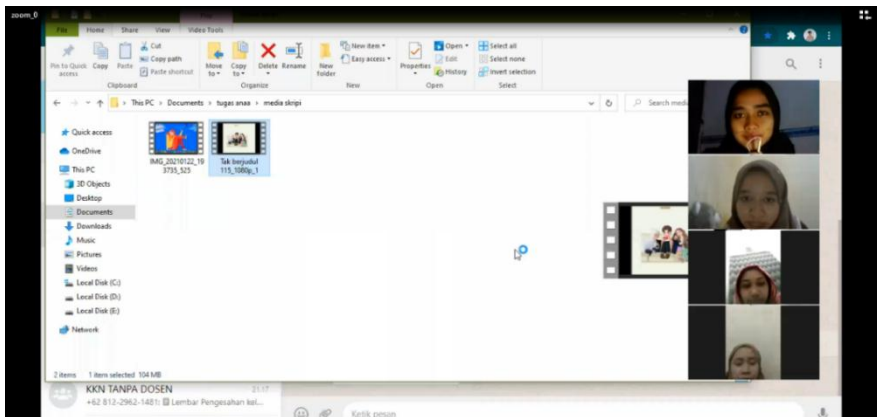
| | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|
| 13 | Saya tidak mendatangi tempat yang ramai selama pandemi covid-19 | | | | |
| 14 | Saya sering berfikir untuk menunda pekerjaan/tugas selama pandemi covid-19 | | | | |

LAMPIRAN 9: DOKUMENTASI

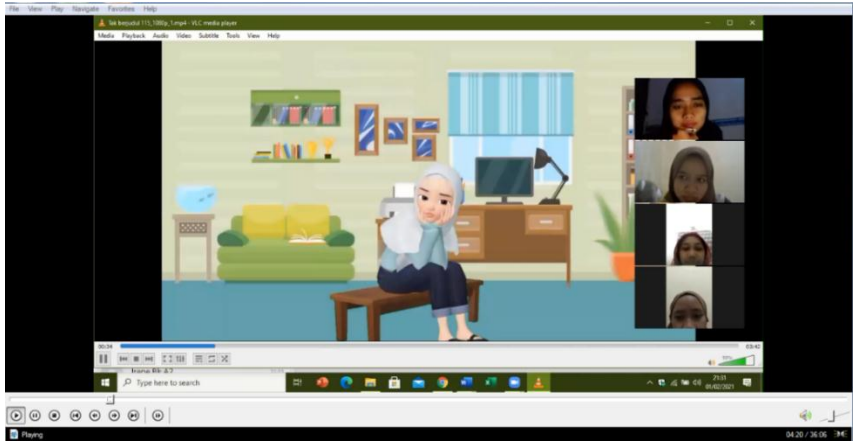
1. Foto Bimbingan kelompok pertemuan pertama melalui DARING dengan menggunakan aplikasi Zoom



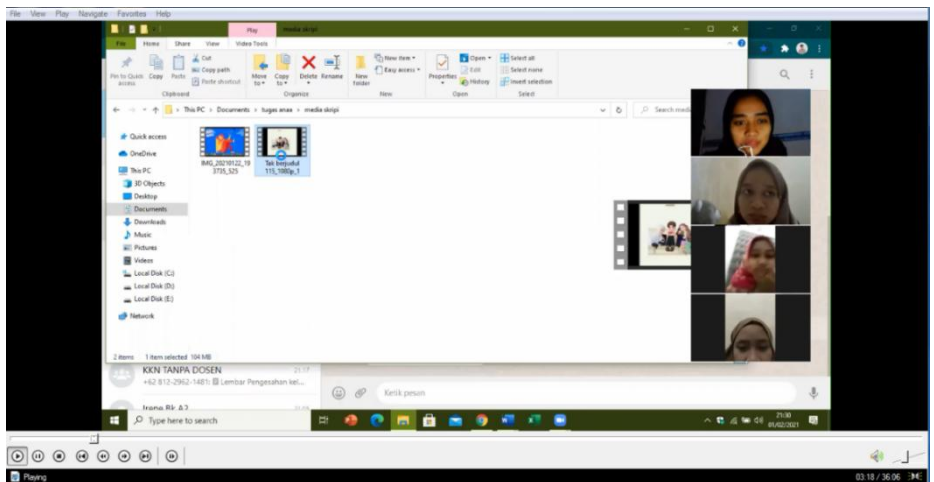
2. Foto Bimbingan kelompok pertemuan kedua melalui DARING dengan menggunakan aplikasi Zoom



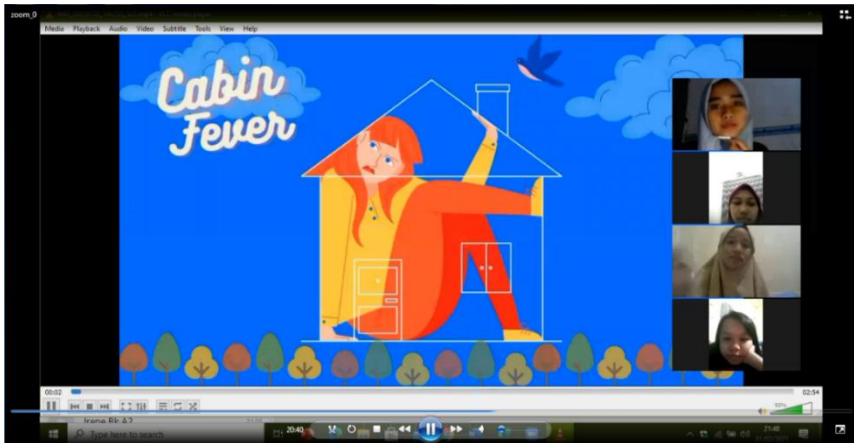
3. Foto Bimbingan kelompok pertemuan ketiga melalui DARING dengan menggunakan aplikasi Zoom
4. Foto Bimbingan kelompok pertemuan keempat melalui



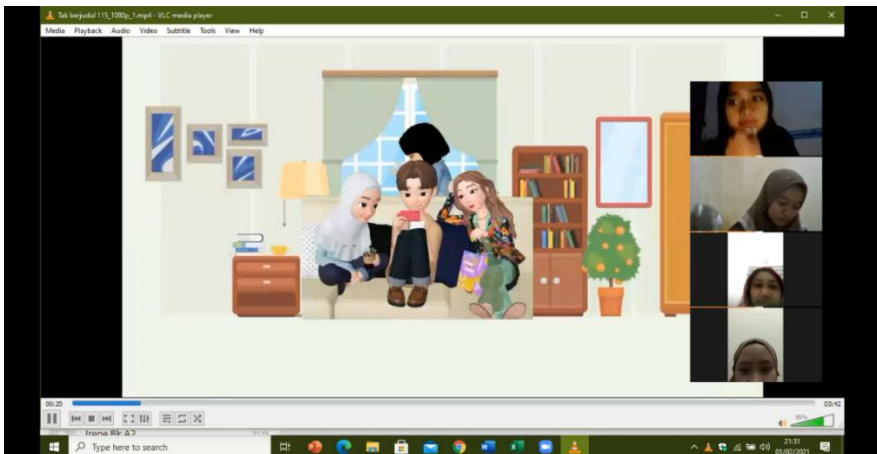
DARING dengan menggunakan aplikasi Zoom



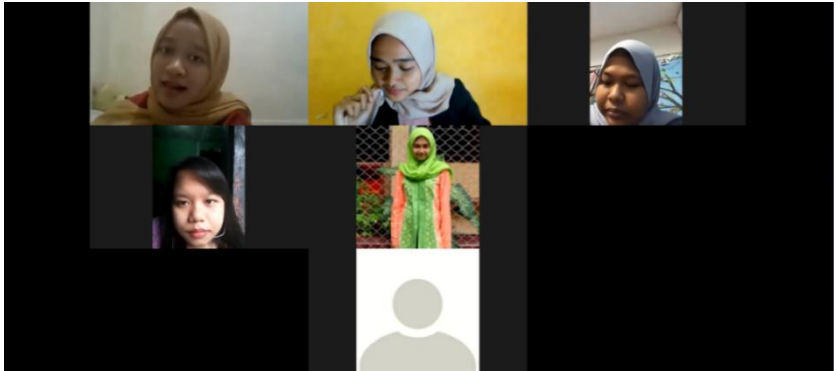
5. Foto Bimbingan kelompok pertemuan kelima melalui DARING dengan menggunakan aplikasi Zoom




6. Foto Bimbingan kelompok pertemuan keenam melalui DARING dengan menggunakan aplikasi Zoom



7. Foto Bimbingan kelompok pertemuan keenam melalui DARING dengan menggunakan aplikasi *Zoom*



LAMPIRAN 10: LOA JURNAL



Jurnal
NOR
 Nusanantara Research


Pengelola: Program Studi Bimbingan dan Konseling

Penerbit: Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat


Universitas Nusanantara PGRI Kediri

Jl. KH. Ahmad Dahlan No. 76, Kota Kediri 64112
 Phone [0364-771576]
 Fax [771503]
 [jurnal.nor2014@gmail.com]


Principal Contact:
 Guruh Sukma Hanggara
 WA [085233036100]
 [kanguruh@unpkediri.ac.id]

E-ISSN:


 9 772335 724059

P-ISSN:


 9 772335 033333



No Artikel #15832

Nusanantara of Research: Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusanantara PGRI Kediri

Pengelola: Program Studi Bimbingan dan Konseling

Gedung D1, Kampus 1, Universitas Nusanantara PGRI Kediri
 Jl. KH. Ahmad Dahlan No. 76, Kota Kediri 64112, Telp. (0364) 771576, Fax. 771503
<http://lojs.unpkediri.ac.id/index.php/efektor>, e-mail: jurnal.nor2014@gmail.com

Nomor : 001/NOR-UNP/VIII/2021
 Hal : **Letter of Acceptance (LOA)**
 Lampiran : 1 Lembar

Yang bertanda tangan dibawah ini, Ketua Dewan Redaksi Nusanantara of Research: Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusanantara PGRI Kediri, menerangkan bahwa:

Judul Artikel : **Efektivitas Layanan Informasi Dengan Menggunakan Video Animasi Untuk Mereduksi Cabin Fever Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas Adi Buana Surabaya**

Nama Penulis : Anaa Farihatun Nisa¹, Maghfirotul Lathifah²

Email Koresponden : Anaafnisa72@gmail.com

Nomor Register : 15832

Telah dinyatakan **diterima** dan akan dimuat pada **Nusanantara of Research: Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusanantara PGRI Kediri, Volume 8 Nomor 2 Tahun 2021**.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan semestinya. Atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Kediri, 01 Agustus 2021
 Ketua Dewan Redaksi,

Jurnal NOR
 Nusanantara Research
 Guruh Sukma Hanggara, M.Pd
 NIDN. 0705068605





Pengelola: Program
Studi Bimbingan dan
Konseling

Penerbit: Lembaga
Penelitian dan
Pengabdian Kepada
Masyarakat

**Universitas
Nusantera PGRI
Kediri**

Jl. KH. Ahmad Dahlan No. 76,
Kota Kediri 64112

Phone (0364-771576)
Fax (771503)
[jurnal.nor2014@gmail.com]

Principal Contact:
Guruh Sukma Hanggara
WA (089233038100)
[kanguruh@unpkediri.ac.id]

E-ISSN:



P-ISSN:



No Artikel #15832

**Nusantera of Research: Jurnal Hasil-hasil Penelitian
Universitas Nusantera PGRI Kediri**

Pengelola: Program Studi Bimbingan dan Konseling

Gedung D1, Kampus 1, Universitas Nusantera PGRI Kediri
Jl. KH. Ahmad Dahlan No. 76, Kota Kediri 64112, Telp. (0364) 771576, Fax. 771503
http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/efektor, e-mail: jurnal.nor2014@gmail.com

Lampiran LOA Nomor: 001/NOR-UNP/VIII/2021

INVOICE

Yth. Author Nusantera of Research: Jurnal Hasil-hasil Penelitian
Universitas Nusantera PGRI Kediri

Dengan Hormat,

Diberitahukan bahwa rangkaian proses editorial naskah yang Bapak/Ibu kirim **telah selesai** serta telah dinyatakan **diterima** sebagaimana pada LOA. Proses selanjutnya adalah penerbitan dan registrasi pada *Digital Object Identifier* (DOI). Sehubungan dengan hal tersebut dimohon untuk melakukan pembayaran biaya publikasi sebagaimana tertera pada laman web jurnal NOR: <https://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/efektor/Authorfees> yaitu sebesar **Rp. 250.000 (Dua Ratus Limapuluh Ribu Rupiah)** ke Rekening **BNI Syariah, No Rek. 0454240128 a.n Guruh Sukma Hanggara**.

Demikian Pemberitahuan Kami, Atas Kerjasama dan Tindak-Lanjutnya Kami Menyampaikan Terima Kasih

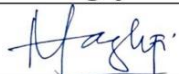
Kediri, 01 Agustus 2021
Ketua Dewan Redaksi,

**Jurnal
NOR**
Nusantera Research
Guruh Sukma Hanggara, M.Pd
NIDN. 0705068605



FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Anaa Farihatun Nisa'
 NIM : 175000061
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Tanggal Ujian Skripsi : 17 Februari 2021
 Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Informasi Dengan Menggunakan Video Animasi Untuk Mereduksi *Cabin Fever* Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas Adi Buana Surabaya

| No | Materi Revisi | Penguji I |
|----|------------------------------------|---|
| 1 | Cek Penulisan pada pedoman skripsi |  |

Batas waktu skripsi: 2 (dua) minggu terhitung dari waktu ujian skripsi.

Dosen Penguji I,




Magfirotul Lathifah S.Pd., M.Pd.
 NIP. 0727128905

NIDN. 0727128905

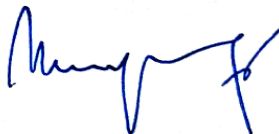
FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Anaa Farihatun Nisa'
 NIM : 175000061
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Tanggal Ujian Skripsi : 17 Februari 2021
 Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Informasi Dengan Menggunakan Video Animasi Untuk Mereduksi *Cabin Fever* Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas Adi Buana Surabaya

| No | Materi Revisi | Penguji II |
|----|----------------|---|
| 1 | GAP Penelitian |  |

Batas waktu skripsi: 2 (dua) minggu terhitung dari waktu ujian skripsi.



Dosen Penguji II,



Dr. Dra. Moesarofah, M.Psi.
 NIDN. 0721106803

FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Anaa Farihatun Nisa'
 NIM : 175000061
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Tanggal Ujian Skripsi : 17 Februari 2021
 Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Informasi Dengan Menggunakan Video Animasi Untuk Mereduksi *Cabin Fever* Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas Adi Buana Surabaya

| No | Materi Revisi | Penguji III |
|----|--|---|
| 1 | Perbaiki tata tulis dan ejaan sesuai EYD |  |
| 2 | Perhatikan buku pedoman |  |

Batas waktu skripsi: 2 (dua) minggu terhitung dari waktu ujian skripsi.

Dosen Penguji III,



Aniek Wirastania S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0702118301

BUKU PANDUAN TREATMENT

**EFEKTIVITAS LAYANAN INFORMASI DENGAN
MENGUNAKAN VIDEO ANIMASI UNTUK MEREDUKSI
CABIN FEVER MAHASISWA
UNIVERSITAS ADI BUANA SURABAYA**



Puji syukur saya panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayahNYA, sehingga penyusunan Buku Panduan Layanan Informasi dengan Media Video Animasi dalam Bimbingan Kelompok ini dapat terselesaikan dengan lancar.

Buku panduan ini berisi tentang materi *cabin fever* melalui layanan informasi dengan menggunakan video animasi yang disampaikan sesuai dengan tahapan bimbingan kelompok. Pada penulisan buku panduan ini tentunya tidak akan lepas dari bantuan serta dukungan penuh yang telah diberikan oleh berbagai pihak demi kesempurnaan buku ini. Oleh karena itu disampaikan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah bersedia membimbing dan membantu dalam penyusunan buku ini.

Surabaya,
26 Januari 2021

Penulis

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|---------|
| COVER | |
| KATA PENGANTAR | |
| DAFTAR ISI | |
| BAB 1 PENDAHULUAN | |
| A. Rasional | |
| B. Tujuan | |
| C. Sasaran | |
| D. Tempat dan Karakteristik Peserta | |
| E. Prosedur Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Terhadap Layanan Informasi dengan menggunakan Video Animasi | |
| BAB II Pembentukan Kelompok Yang Dilakukan Secara Daring (Pertemuan Pertama) | |
| A. Tujuan | |
| B. Kegiatan | |
| BAB III Pemberian Materi Cabin Fever (Pertemuan Kedua) | |
| A. Tujuan | |

B. Kegiatan.....

BAB IV Pemberian Materi Layanan Informasi dengan Menggunakan Video Animasi (Pertemuan Ketiga).....

A. Tujuan

B. Kegiatan

BAB V Treatment (Pertemuan Keempat)

A. Tujuan

B. Kegiatan

BAB VI Evaluasi (Pertemuan Kelima)

A. Tujuan

B. Kegiatan

Daftar Pustaka.....

BAB I

PENDAHULUAN

A. Rasional

Cabin Fever terjadi pada orang-orang yang berada di tempat perlindungan saat terjadi bencana atau cuaca buruk, juga pada orang-orang yang menjalani karantina akibat adanya wabah penyakit, termasuk pandemi COVID-19 yang saat ini sedang berlangsung (Nareza, 2020). *Cabin fever* adalah emosi atau perasaan sedih yang muncul akibat terlalu lama “terisolasi” di dalam rumah ataupun tempat tertentu. Selain itu, merasa terputus dari “dunia luar” juga bisa menyebabkan munculnya ‘cabin fever’. Di masa pandemi virus corona atau COVID-19, masyarakat harus lebih waspada dengan cabin fever. Sebab, banyak dari kita yang harus tinggal di rumah sampai waktu yang belum ditentukan, guna mengurangi resiko penyebaran virus corona (Kemdikbud, 2021)..

Seseorang selama karantina akibat pandemi mengalami kegelisahan, turunnya motivasi, mudah putus asa, kesulitan berkonsentrasi, pola tidur tidak teratur dan sulit bangun dari tidur, gejala-gejala tersebut disimpulkan sebagai istilah *cabin*

fever atau gejala kabin (Kemdikbud, 2021). Fenomena *cabin fever* ini terjadi pada mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Adi Buana Surabaya. Data ini diperoleh dari hasil observasi yang dilakukan peneliti dan didukung dengan data hasil penyebaran skala *cabin fever* yang dilakukan oleh peneliti pada ngakatan 2017 prodi bimbingan dan konseling.

Layanan bimbingan kelompok merupakan suatu kegiatan kelompok dimana pemimpin kelompok menyediakan informasi-informasi dan mengarahkan diskusi agar anggota kelompok menjadi lebih lebih sosial atau untuk membantu anggota-anggota kelompok untuk mencapai tujuan-tujuan bersama (Susanto, 2018). Salah satu tujuan dari layanan ini yaitu membantu konseli menghapus tingkah laku yang merusak diri atau *maladaptif* dan mempelajari tingkah laku baru yang lebih sehat dan sesuai (*adjustive*). Oleh karena itu, untuk mereduksi *cabin fever* pada mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Adi Buana Surabaya, peneliti menggunakan bimbingan kelompok dengan layanan informasi menggunakan video animasi. Pemanfaatan media seharusnya merupakan bagian yang harus mendapat perhatian guru atau fasilitator dalam setiap kegiatan layanan. Oleh karena itu guru atau fasilitator perlu mempelajari bagaimana menetapkan

media agar dapat mengefektifkan pencapaian tujuan dalam proses pemberian layanan. Sehingga dalam upaya membantu untuk mereduksi *cabin fever* pada mahasiswa bimbingan dan konseling diperlukan alat bantu media yang praktis dan menarik agar mahasiswa juga lebih bersemangat dalam mengikuti layanan.

Panduan ini disajikan sebagai salah satu panduan konselor dalam mereduksi *cabin fever*. Panduan ini juga dilengkapi langkah-langkah bagi para konselor yang hendak menerapkan layanan informasi dengan menggunakan video animasi. Oleh karena itu rasional, tujuan, sasaran, tempat dan karakteristik peserta, dan prosedur pelaksanaan bimbingan kelompok melalui layanan informasi dengan menggunakan video animasi dikemukakan dalam panduan ini.

A. Tujuan

Tujuan dilaksanakannya bimbingan kelompok dalam layanan informasi dengan menggunakan video animasi yaitu:

1. Mengetahui keefektifan layanan informasi dengan menggunakan video animasi dalam mngurangi *cabin fever* pada mahasiswa
2. Membantu mahasiswa dalam mengurangi *cabin fever*, sehingga mahasiswa dapat mengalami

perubahan emosi dan perilaku yang negatif menjadi positif

3. Membantu mahasiswa dalam mereduksi *cabin fever*

B. Sasaran

Sasaran dari kegiatan layanan bimbingan kelompok adalah 5 mahasiswa Universitas Adi Buana Prodi Bimbingan dan Konseling yang mengalami *cabin fever*

C. Tempat dan Karakteristik Peserta

1. Tempat dan Sarana Prasarana
Tempat untuk melaksanakan bimbingan kelompok ini adalah melalui DARING (dalam jaringan) dengan menggunakan *ZOOM*
2. Karakteristik Peserta
Mahasiswa Universitas Adi Buana Prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2017 yang teridentifikasi mengalami *cabin fever*

D. Prosedur Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Terhadap Layanan Informasi dengan menggunakan Video Animasi

| NO | PERTEMUAN | TOPIK | TUJUAN | INTI KEGIATAN | WAKTU |
|----|------------|---|---|--|----------|
| 1 | Peremuan I | Membina hubungan baik (<i>Rapport</i>) antara konselor dengan anggota kelompok dan Perkenalan diri antar anggota kelompok | <ul style="list-style-type: none"> a. Membangun keakraban dari masing-masing anggota kelompok. b. Menciptakan keakraban antara konselor dengan anggota kelompok. c. Konselor memberikan penjelasan kepada anggota kelompok tentang bimbingan kelompok. d. Konselor memberikan | <ul style="list-style-type: none"> a. Perkenalan antara konselor dengan seluruh peserta pelatihan, dan antar peserta pelatihan. b. Konselor menjelaskan tujuan dibentuk kelompok. c. Konselor menjelaskan tentang prosedur pelaksanaan bimbingan kelompok dengan layanan informasi menggunakan video animasi. d. Konselor menjelaskan <i>cabin</i> | 45 Menit |

| NO | PERTEMUAN | TOPIK | TUJUAN | INTI KEGIATAN | WAKTU |
|----|--------------|--|---|---|----------|
| | | | gambaran kepada anggota kelompok langkah-langkah yang akan dilakukan dalam pelaksanaan bimbingan kelompok dengan layanan informasi menggunakan video animasi. | <i>fever.</i> e. Konselor meminta konseli untuk mengisi lembar kesediaan. f. Konselor menutup pertemuan dengan doa dan salam. | |
| 2 | Pertemuan II | penggalian masalah anggota kelompok, serta | a. Konselor membimbing konseli dalam pelaksanaan bimbingan | a. <i>Rapport</i> b. Konselor mulai menggali permasalahan yang dihadapi anggota | 45 Menit |

| NO | PERTEMUAN | TOPIK | TUJUAN | INTI KEGIATAN | WAKTU |
|----|-----------|---|---|--|-------|
| | | <i>reflection of feeling and thinking</i> | <p>kelompok dengan layanan informasi menggunakan video animasi.</p> <p>b. Konselor membantu konseli untuk mencapai tujuan yang dicapai dalam pertemuan kedua ini.</p> | <p>kelompok</p> <p>c. Konselor mulai meminta untuk mengungkapkan perasaan, pikiran, dan reaksi tertentu yang mungkin tidak muncul pada tahap sebelumnya</p> <p>d. Konselor meminta konseli untuk mengisi lembar refleksi diri.</p> <p>e. Konselor menutup pertemuan dengan doa dan salam</p> | |

| NO | PERTEMUAN | TOPIK | TUJUAN | INTI KEGIATAN | WAKTU |
|----|---------------|--|---|---|----------|
| | | | | | |
| 3 | Pertemuan III | Membahas tentang penjelasan <i>cabin fever</i> secara umum, pengertian <i>cabin fever</i> dan sejarah munculnya istilah <i>cabin fever</i> | a. Konselor membantu konseli mereduksi <i>cabin fever</i> pada anggota kelompok | <ul style="list-style-type: none"> a. Konselor membuka kegiatan b. Konselor mereview pertemuan sebelumnya c. Konselor mengidentifikasi penyebab terjadinya <i>cabin fever</i> d. Konselor memberikan layanan informasi dengan menggunakan video animasi e. Konselor mengulas | 45 Menit |

| NO | PERTEMUAN | TOPIK | TUJUAN | INTI KEGIATAN | WAKTU |
|----|-----------|----------|-------------|---|----------|
| | | | | <p>isi dari video tersebut</p> <p>f. Konselor mengajak anggota kelompok untuk berdiskusi mengenai isi video tersebut dengan realitas yang sedang dialami anggota kelompok</p> <p>g. Konselor meminta konseli untuk mengisi lembar refleksi diri</p> <p>h. Konselor menutup pertemuan dengan doa dan salam</p> | |
| 4 | Pertemuan | Membahas | a. Konselor | a) Konselor membuka | 45 Menit |

| NO | PERTEMUAN | TOPIK | TUJUAN | INTI KEGIATAN | WAKTU |
|----|-----------|--|---|--|-------|
| | IV | tentang faktor, gejala dan dampak <i>cabin fever</i> | membantu konseli mereduksi <i>cabin fever</i> pada anggota kelompok | kegiatan b) Konselor mereview pertemuan sebelumnya c) Konselor memberikan layanan informasi dengan menggunakan video animasi d) Konselor meminta setiap anggota kelompok untuk mengungkapkan gejala yang dialaminya, serta masalah yang dialami selama pandemi e) Konselor meminta | |

| NO | PERTEMUAN | TOPIK | TUJUAN | INTI KEGIATAN | WAKTU |
|----|-------------|---|--|--|----------|
| | | | | <p>anggota kelompok untuk berdiskusi terkait tersebut dengan realitas yang sedang dialami anggota kelompok</p> <p>f) Konselor meminta konseli untuk mengisi lembar refleksi diri</p> <p>g) Konselor menutup pertemuan dengan doa dan salam</p> | |
| 5 | Pertemuan V | Membahas tentang solusi untuk mengurangi <i>cabin</i> | a. Konselor membantu konseli mereduksi <i>cabin fever</i> pada anggota | <p>a. Konselor membuka kegiatan</p> <p>b. Konselor mereview pertemuan sebelumnya</p> <p>c. Konselor</p> | 45 Menit |

| NO | PERTEMUAN | TOPIK | TUJUAN | INTI KEGIATAN | WAKTU |
|----|-----------|--------------|----------|--|-------|
| | | <i>fever</i> | kelompok | <p>memberikan layanan informasi dengan menggunakan video animasi</p> <p>d. Konselor memberi <i>suggestion</i> untuk mengurangi <i>cabin fever</i></p> <p>e. Konselor meminta anggota kelompok untuk berdiskusi terkait tersebut dengan realitas yang sedang dialami anggota kelompok</p> <p>f. Konselor meminta konseli untuk mengisi lembar refleksi diri</p> | |

| NO | PERTEMUAN | TOPIK | TUJUAN | INTI KEGIATAN | WAKTU |
|----|--------------|----------------------|--|--|----------|
| | | | | g. Konselor menutup pertemuan dengan doa dan salam | |
| 6 | Pertemuan VI | Pengakhiran kegiatan | <p>a. Anggota kelompok mampu menyimpulkan manfaat dari seluruh kegiatan yang telah dilaksanakan</p> <p>b. Anggota kelompok mampu memperoleh hasil apa yang sudah dicapai oleh anggota kelompok</p> | <p>a. Konselor membuka kegiatan pada sesi terakhir</p> <p>b. Konselor meminta anggota kelompok untuk menyimpulkan mengenai seluruh kegiatan yang telah dilakukan</p> <p>c. Konselor menanyakan pada masing-masing anggota kelompok berkenaan dengan <i>cabin fever</i> setelah</p> | 45 Menit |

| NO | PERTEMUAN | TOPIK | TUJUAN | INTI KEGIATAN | WAKTU |
|----|-----------|-------|---|--|-------|
| | | | <p>c. Anggota kelompok mampu mengevaluasi dari pertemuan I sampai pertemuan V</p> | <p>pemberian layanan informasi dengan menggunakan video animasi</p> <p>d. Konselor meminta anggota kelompok untuk refleksi pertanyaan dan skala pengukuran <i>cabin fever</i></p> <p>e. Konselor menutup kegiatan bimbingan kelompok</p> | |

BAB II

PEMBENTUKAN KELOMPOK

PERTEMUAN I

A. Tujuan

1. Membangun keakraban dan kebersamaan antar kelompok meliputi menanyakan kabar, penerapan tanggapan atau respon, serta penerapan *ice breaking*.
2. Aturan-aturan umum dan cara-cara untuk berpartisipasi secara aktif dalam kelompok sehingga dapat tercapai kelompok yang produktif.
3. Pengenalan: mengenal pemimpin kelompok dan sesama anggota yang lain.

B. Kegiatan

| No | Kegiatan | Waktu |
|----|--|----------|
| 1 | Pembukaan | 10 Menit |
| | a) Konselor membuka pertemuan dengan salam dan bertanya kabar b) Konselor memperkenalkan diri c) Perkenalan antar peserta d) Melakukan <i>ce breaking</i> dengan permainan “tebak gesturekonselor membentuk kelompok terdiri dari 5 orang mahasiswa | |
| 2 | Kegiatan Inti | 20 Menit |

| | | |
|---|---|----------|
| | <ul style="list-style-type: none"> a) Konselor menjelaskan tujuan dibentuk kelompok b) Konselor menjelaskan tentang prosedur pelaksanaan bimbingan kelompok c) Konselor menjelaskan tentang layanan informasi dengan menggunakan video animasi d) Konselor menjelaskan <i>cabin fever</i> | |
| 3 | Penutup | 10 Menit |
| | <ul style="list-style-type: none"> a) Konselor menyimpulkan hasil kegiatan hari ini b) Konselor mengisi kontrak lembar kesediaan dalam pelaksanaan bimbingan kelompok c) Konselor menjadwalkan pertemuan selanjutnya d) Konselor menutup dengan doa dan salam | |

Dibawah ini adalah *ice breaking* untuk pertemuan I

TEBAK GESTURE

Petunjuk

Konselor memberikan arahan kepada anggota kelompok untuk menebak gerakan yang diperagakan konselor, gerakan tersebut terdiri dari 3 kata.

Sebagai contoh konselor memberikan gerakan “saya suka makan” lalu gerakan itulah yang akan ditebak oleh anggota kelompok maksud dari gesture itu.

LEMBAR KESEDIAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Kelas :

NIM :

No. HP :

Dengan ini saya bersedia mengikuti seluruh rangkaian bimbingan kelompok dengan layanan informasi menggunakan video animasi.

Surabaya, Januari 2021

(.....)

BAB III

ORIENTASI DAN EKSPLORASI

PERTEMUAN II

A. Tujuan

1. Membentuk tanggung jawab kelompok: setiap anggota menyumbang terhadap tugas kelompok
2. Menumbuhkan bekerjasama untuk mencapai tujuan kelompok
3. Pengungkapan perasaan, pikiran, dan reaksi tertentu yang mungkin tidak muncul pada tahap sebelumnya

B. Kegiatan

| No | Kegiatan | Waktu |
|----|--|----------|
| 1 | Pembukaan | 10 Menit |
| | a) Konselor membuka pertemuan dengan salam dan bertanya kabar b) Konselor menanyakan kesiapan untuk melakukan kegiatan c) Konselor meminta salah satu anggota kelompok untuk memimpin do'a d) Melakukan <i>ce breaking</i> dengan permainan "tebak gesture" | |
| 2 | Kegiatan Inti | 20 Menit |
| | a) Konselor mulai menggali permasalahan yang dihadapi | |

| | | |
|---|---|----------|
| | <p>anggota kelompok</p> <p>b) Konselor mulai meminta untuk mengungkapkan perasaan, pikiran, dan reaksi tertentu yang mungkin tidak muncul pada tahap sebelumnya</p> <p>c) Konselor mulai meminta untuk mengungkapkan perasaan, pikiran, dan reaksi tertentu yang mungkin tidak muncul pada tahap sebelumnya</p> | |
| 3 | Penutup | 10 Menit |
| | <p>a) Konselor menyimpulkan hasil kegiatan hari ini</p> <p>b) Konselor meminta konseli untuk mengisi lembar refleksi diri.</p> <p>c) Konselor menutup dengan doa dan salam</p> | |

BAB IV

TREATMENT

PERTEMUAN III

A. Tujuan

1. Membentuk tanggung jawab kelompok: setiap anggota menyumbang terhadap tugas kelompok
2. Menumbuhkan bekerjasama untuk mencapai tujuan kelompok
3. Pengungkapan perasaan, pikiran, dan reaksi tertentu yang mungkin tidak muncul pada tahap sebelumnya

B. Kegiatan

| No | Kegiatan | Waktu |
|----|--|----------|
| 1 | Pembukaan | 10 Menit |
| | a) Konselor membuka pertemuan dengan salam dan bertanya kabar b) Konselor menanyakan kesiapan untuk melakukan kegiatan c) Konselor meminta salah satu anggota kelompok untuk memimpin do'a d) Melakukan <i>ce breaking</i> dengan permainan "tebak gesture" | |
| 2 | Kegiatan Inti | 20 Menit |
| | a) Konselor mereview pertemuan sebelumnya | |

| | | |
|---|---|----------|
| | <ul style="list-style-type: none"> b) Konselor mengidentifikasi penyebab terjadinya <i>cabin fever</i> c) Konselor memberikan layanan informasi dengan menggunakan video animasi d) Konselor mengulas isi dari video tersebut e) Konselor mengajak anggota kelompok untuk berdiskusi mengenai isi video tersebut dengan realitas yang sedang dialami anggota kelompok | |
| 3 | Penutup | 10 Menit |
| | <ul style="list-style-type: none"> a) Konselor menyimpulkan hasil kegiatan hari ini b) Konselor meminta konseli untuk mengisi lembar refleksi diri. c) Konselor menutup dengan doa dan salam | |

BAB V

TREATMENT

PERTEMUAN IV

C. Tujuan

1. Membentuk tanggung jawab kelompok: setiap anggota menyumbang terhadap tugas kelompok
2. Menumbuhkan bekerjasama untuk mencapai tujuan kelompok
3. Pengungkapan perasaan, pikiran, dan reaksi tertentu yang mungkin tidak muncul pada tahap sebelumnya

D. Kegiatan

| No | Kegiatan | Waktu |
|----|--|----------|
| 1 | Pembukaan | 10 Menit |
| | a) Konselor membuka pertemuan dengan salam dan bertanya kabar b) Konselor menanyakan kesiapan untuk melakukan kegiatan c) Konselor meminta salah satu anggota kelompok untuk memimpin do'a d) Melakukan <i>ce breaking</i> dengan permainan "tebak gesture" | |
| 2 | Kegiatan Inti | 20 Menit |

| | | |
|---|--|----------|
| | <ul style="list-style-type: none"> a) Konselor mereview pertemuan sebelumnya b) Konselor memberikan layanan informasi dengan menggunakan video animasi c) Konselor meminta setiap anggota kelompok untuk mengungkapkan gejala yang dialaminya, serta masalah yang dialami selama pandemi d) Konselor meminta anggota kelompok untuk berdiskusi terkait tersebut dengan realitas yang sedang dialami anggota kelompok | |
| 3 | Penutup | 10 Menit |
| | <ul style="list-style-type: none"> a) Konselor menyimpulkan hasil kegiatan hari ini b) Konselor meminta konseli untuk mengisi lembar refleksi diri. c) Konselor menutup dengan doa dan salam | |

BAB VI

TREATMENT

PERTEMUAN V

A. Tujuan

1. Membentuk tanggung jawab kelompok: setiap anggota menyumbang terhadap tugas kelompok
2. Menumbuhkan bekerjasama untuk mencapai tujuan kelompok
3. Pengungkapan perasaan, pikiran, dan reaksi tertentu yang mungkin tidak muncul pada tahap sebelumnya

B. Kegiatan

| No | Kegiatan | Waktu |
|----|--|----------|
| 1 | Pembukaan | 10 Menit |
| | a) Konselor membuka pertemuan dengan salam dan bertanya kabar b) Konselor menanyakan kesiapan untuk melakukan kegiatan c) Konselor meminta salah satu anggota kelompok untuk memimpin do'a d) Melakukan <i>ce breaking</i> dengan permainan "tebak gesture" | |
| 2 | Kegiatan Inti | 20 Menit |
| | a) Konselor mereview pertemuan sebelumnya | |

| | | |
|---|--|----------|
| | <p>b) Konselor memberikan layanan informasi dengan menggunakan video animasi</p> <p>c) Konselor memberi <i>suggestion</i> untuk mengurangi <i>cabin fever</i></p> <p>d) Konselor meminta anggota kelompok untuk berdiskusi terkait tersebut dengan realitas yang sedang dialami anggota kelompok</p> | |
| 3 | Penutup | 10 Menit |
| | <p>a) Konselor menyimpulkan hasil kegiatan hari ini</p> <p>b) Konselor meminta konseli untuk mengisi lembar refleksi diri.</p> <p>c) Konselor menutup dengan doa dan salam</p> | |

BAB VII

PENGAKHIRAN KEGIATAN

PERTEMUAN VI

A. Tujuan

1. Membentuk tanggung jawab kelompok: setiap anggota menyumbang terhadap tugas kelompok
2. Menumbuhkan bekerjasama untuk mencapai tujuan kelompok
3. Pengungkapkan perasaan, pikiran, dan reaksi tertentu yang mungkin tidak muncul pada tahap sebelumnya

B. Kegiatan

| No | Kegiatan | Waktu |
|----|--|----------|
| 1 | Pembukaan | 10 Menit |
| | a) Konselor membuka pertemuan dengan salam dan bertanya kabar b) Konselor menanyakan kesiapan untuk melakukan kegiatan c) Konselor meminta salah satu anggota kelompok untuk memimpin do'a d) Melakukan <i>ce breaking</i> dengan permainan "tebak gesture" | |
| 2 | Kegiatan Inti | 20 Menit |
| | a) Konselor meminta anggota kelompok untuk | |

| | | |
|---|---|----------|
| | <p>menyimpulkan mengenai seluruh kegiatan yang telah dilakukan</p> <p>b) Konselor menanyakan pada masing-masing anggota kelompok berkenaan dengan <i>cabin fever</i> setelah pemberian layanan informasi dengan menggunakan video animasi</p> | |
| 3 | Penutup | 10 Menit |
| | <p>a) Konselor menyimpulkan hasil kegiatan hari ini</p> <p>b) Konselor meminta konseli untuk mengisi lembar refleksi diri.</p> <p>c) Konselor menutup dengan doa dan salam</p> | |

BAB VIII

EVALUASI

1. Evaluasi Hasil

Evaluasi hasil merupakan penilaian untuk mengetahui keberhasilan layanan informasi dengan menggunakan video animasi untuk evaluasi hasil ini dapat diukur dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* mahasiswa menggunakan skala *cabin fever*.

SKALA PENGUKURAN CABIN FEVER PADA MAHASISWA

Petunjuk:

Pilih pada kolom yang sesuai dengan pilihan anda.

Jawablah dengan sejujur-jujurnya karena tidak akan mempengaruhi nilai akademis anda.

Keterangan pilihan jawaban:

STS : Sangat Tidak Setuju

TS : Tidak Setuju

S : Setuju

SS : Sangat Setuju

Identitas

Nama :

Contoh Pengisian

| No | Pernyataan | Pilihan Jawaban | | | |
|----|--|-----------------|---|--------|-----|
| | | SS | S | T S | STS |
| 1. | Saya merasa tertekan dan terjebak saat berada di rumah selama pandemi covid-19 | | √ | | |
| 2. | Saya merasa kesulitan untuk memulai tidur selama pandemi covid-19 | | | √ | |

Selamat Mengerjakan ...

| No | Pernyataan | Pilihan Jawaban | | | |
|----|--|-----------------|---|----|-----|
| | | SS | S | TS | STS |
| 1 | Saya merasa tertekan dan terjebak saat berada di rumah selama pandemi covid-19 | | | | |
| 2 | Saya merasa kesulitan untuk memulai tidur selama pandemi covid-19 | | | | |
| 3 | Saya merasa kesulitan berkonsentrasi saat mengerjakan tugas selama pandemi covid-19 | | | | |
| 4 | Saya merasa kesepian selama pandemi covid-19 | | | | |
| 5 | Saya merasa tidak ada seorang pun yang dapat membantu saya selama pandemi covid-19 | | | | |
| 6 | Saya merasa mudah tersinggung selama pandemi covid-19 | | | | |
| 7 | Saya merasa terasingkan dengan lingkungan selama pandemi covid-19 | | | | |
| 8 | Saya sering tidak dapat menyelesaikan tugas sesuai target/ harapan selama pandemi covid-19 | | | | |
| 9 | Saya merasa mengalami penurunan motivasi selama pandemi covid-19 | | | | |
| 10 | Saya merasa jauh dari keluarga dan teman-teman selama pandemi covid-19 | | | | |

| | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|
| 11 | Saya sering berfikir tidak mau mengerjakan tugas selama pandemi covid-19 | | | | |
| 12 | Saya merasa tidak melakukan aktivitas selama pandemi covid-19 | | | | |
| 13 | Saya tidak mendatangi tempat yang ramai selama pandemi covid-19 | | | | |
| 14 | Saya sering berfikir untuk menunda pekerjaan/tugas selama pandemi covid-19 | | | | |

Penskoran Pernyataan

| Pernyataan | Sangat Setuju (SS) | Setuju (S) | Tidak Setuju (TS) | Sangat Tidak Setuju (STS) |
|---|--------------------|------------|-------------------|---------------------------|
| Positif (Butir 1, 5, 6, 9, 13,19,17,14,16,18,2,4,7,8,11,12,15) | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Negatif (Butir 3,20,10) | 1 | 2 | 3 | 4 |

BAB IX

PENUTUP

Media video animasi ini telah diedit sedemikian rupa agar mampu mereduksi *cabin fever* pada mahasiswa. Bagi mereka yang memiliki tingkat *cabin fever* yang tinggi diharapkan mampu mereduksi *cabin fever*, karena mereka akan memperoleh berbagai macam informasi yang dapat membantu mereka untuk mereduksi *cabin fever* dalam kehidupan sehari-hari selama karantina dimasa pandemi. Oleh karena itu media video animasi ini selain menyenangkan juga diharapkan memberi pengalaman dan pengetahuan yang baru bagi mahasiswa serta dapat digunakan untuk membantu mereduksi *cabin fever* pada mahasiswa.

Dengan adanya buku pedoman ini, mahasiswa dapat menayangkan video animasi sesuai prosedur dan peraturan sehingga proses bimbingan kelompok dapat berjalan dengan lancar. Penggunaan buku panduan ini, konselor mampu menyampaikan pesan materi *cabin fever* dengan baik sehingga mahasiswa juga tidak mengalami kesulitan dalam menerima pesan materi yang diberikan baik melalui bahasan materi.

DAFTAR PUSTAKA

- Nareza, Meva. 2020. Waspadai Cabin Fever Akibat Terlalu Lama Tinggal di Rumah. <https://www.alodokter.com/waspadai-cabin-fever-akibat-terlalu-lama-tinggal-di-rumah>. (diakses tanggal 24 Januari 2021).
- Susanto, Hadi. 2018. Layanan Bimbingan Kelompok. <https://bagawanabiyasa.wordpress.com>. (diakses tanggal 24 Januari 2021).
- Kemdikbud. 2020. Fenomena Cabin Fever. <https://guruberbagi.kemdikbud.go.id/artikel/fenomena-cabin-fever-1/>. (diakses tanggal 24 Januari 2021).