

### Lampiran 37: Berita Acara Bimbingan Skripsi



**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**  
**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**  
 Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60245  
 Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.  
<http://fip.unipasby.ac.id>

#### BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Ade Shyl Vionalita Ameilsya Prameswari  
 NIM : 205000047  
 Prodi : Bimbingan dan Konseling  
 Judul Skripsi : Efektivitas Strategi Coping Stress dalam  
 Mereduksi Homesick pada Mahasiswa  
 Rantau (Penelitian Subjek Tunggal  
 terhadap 1 Mahasiswa Universitas PGRI  
 Adi Buana Surabaya)

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing
1	17 Maret 2023	Pengajuan Judul	
2	18 Maret 2023	Menyusun BAB I	
3	10 Mei 2023	Bimbingan BAB I	
4	17 Mei 2023	Revisi BAB I	
5	09 Juni 2023	Bimbingan BAB II-III	
6	12 Juli 2023	Revisi BAB II-III	
7	26 Juli 2023	Seminar Proposal BAB I-III	
8	09 Januari 2024	Bimbingan BAB III-IV	
9	12 Januari 2024	Bimbingan BAB III-IV	
10	22 Juli 2024	Bimbingan BAB I-V	
11	23 Juli 2024	Ujian Skripsi BAB I-V	

12	26 Juli 2024	Revisi Ujian Skripsi BAB I-V	
----	--------------	------------------------------	---

Selesai bimbingan skripsi, 26 Juli 2024

Mengetahui

Dosen Pembimbing,



Ayong Lianawati, S.Pd., M.Pd  
NIDN. 0707019003

**Lampiran 38: Format Revisi Skripsi**  
**FORMAT REVISI SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : Ade Shyl Vionalita Ameilsya Prameswari

NIM : 205000047

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Tanggal Ujian Skripsi : 23 Juli 2024

Judul Skripsi : Efektivitas Strategi Coping Stress dalam Mereduksi Homesick pada Mahasiswa Rantau (Penelitian Subjek Tunggal terhadap 1 Mahasiswa Universitas PGRI Adi Buana Surabaya)

Penguji I : Ayong Lianawati, S.Pd., M.Pd.

Penguji II : Aniek Wirastania, S.Pd., M.Pd.

Penguji III : Dr. Cindy Asli Pravesti, M.Pd.

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II	Penguji III
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memperbaiki tata tulis</li> <li>• Memperbaiki daftar pustaka</li> <li>• Menambahkan pembahasan</li> </ul>	Ayong Lianawati, S.Pd., M.Pd.		
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memperbaiki tata tulis</li> <li>• Memperbaiki tata kalimat</li> </ul>		Aniek Wirastania, S.Pd., M.Pd.	
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memperbaiki BAB III pada populasi dan sampel</li> <li>• Memperbaiki BAB III pada metode</li> </ul>			Dr. Cindy Asli Pravesti, M.Pd.

	pada metode pengumpulan data • Memperbaiki BAB III pada tabel pengembangan instrumen			M.Pd.
--	---	--	--	-------

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

Mengetahui

Penguji I,



Ayong Lianawati, S.Pd., M.Pd.  
NIDN. 0707019003

Penguji II,



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

Penguji III,



Dr. Cindy Asli Pravesti, M.Pd.  
NIDN. 0728126701

## LAMPIRAN

### Lampiran 1: Surat Permohonan Izin Penelitian



**FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**

Kampus I: Jl. Ngagel Dadi III-B-37 Telp. (031) 5051127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60245  
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234

Nomor : 446/Ak.2/FPP/III/2024  
Lampiran : -  
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth. Bapak/Ibu Kepala/Ketua  
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya  
Jl. Dukuh Menanggal XII, Dukuh Menanggal, Kec. Gayungan, Surabaya, Jawa Timur 60234  
di Surabaya

Dengan hormat,  
Sesuai dengan kurikulum Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, untuk penyelesaian akhir masa studi, mahasiswa diwajibkan menulis skripsi. Berkaitan dengan ini, mohon dengan hormat Bapak/Ibu Kepala/Ketua Universitas PGRI Adi Buana Surabaya berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : Ade Shyl Vionalita Ameilsya Prameswari  
NIM : 205000047  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi  
Judul Penelitian : EFEKTIVITAS STRATEGI COPING STRESS DALAM MEREDUKSI HOMESICK PADA MAHASISWA RANTAU

Demikian permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasama diucapkan terima kasih.

Surabaya, 12 Maret 2024



Surabaya, 12 Maret 2024  
  
 Dr. Sentika Rentika Hadi, M.Kes.  
 NIP. 196702091992031002

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

## **Lampiran 2: Pelaksanaan Penelitian**

<b>Hari/ Tanggal</b>	<b>Kegiatan</b>	<b>Tempat</b>
Senin, 04 Desember 2023	<i>Baseline</i> sesi 1	Ruang 3 gedung B kampus Ngagel Dadi III
Senin, 11 Desember 2023	<i>Baseline</i> sesi 2	Ruang 3 gedung B kampus Ngagel Dadi III
Senin, 18 Desember 2023	<i>Baseline</i> sesi 3	Ruang 3 gedung B kampus Ngagel Dadi III
Selasa, 02 Januari 2024	Intervensi ke 1	Ruang 3 gedung B kampus Ngagel Dadi III
Selasa, 09 Januari 2024	Intervensi ke 2	Ruang 3 gedung B kampus Ngagel Dadi III
Selasa, 16 Januari 2024	Intervensi ke 3	Ruang 3 gedung B kampus Ngagel Dadi III
Selasa, 23 Januari 2024	Intervensi ke 4	Ruang 3 gedung B kampus Ngagel Dadi III
Selasa, 30 Januari 2024	Intervensi ke 5	Ruang 3 gedung B kampus Ngagel Dadi III
Selasa, 06 Februari 2024	Intervensi ke 6	Ruang 3 gedung B kampus Ngagel Dadi III

### Lampiran 3: Perhitungan Validitas dan Reliabilitas

No. Item	Rhitung	Rtabel	Keterangan
1	0,304	0,226	Valid
2	-0,062	0,226	Tidak Valid
3	0,350	0,226	Valid
4	0,322	0,226	Valid
5	0,626	0,226	Valid
6	0,237	0,226	Valid
7	0,190	0,226	Tidak Valid
8	0,400	0,226	Valid
9	0,602	0,226	Valid
10	0,143	0,226	Tidak Valid
11	0,371	0,226	Valid
12	0,295	0,226	Valid
13	0,557	0,226	Valid
14	0,401	0,226	Valid
15	0,191	0,226	Tidak Valid
16	0,503	0,226	Valid
17	0,166	0,226	Tidak Valid
18	0,104	0,226	Tidak Valid
19	0,490	0,226	Valid
20	0,513	0,226	Valid
21	0,431	0,226	Valid
22	0,164	0,226	Tidak Valid
23	0,370	0,226	Valid
24	0,386	0,226	Valid
25	0,434	0,226	Valid
26	0,045	0,226	Tidak Valid
27	0,534	0,226	Valid
28	0,444	0,226	Valid
29	0,578	0,226	Valid
30	-0,052	0,226	Tidak Valid
31	0,200	0,226	Tidak Valid
32	0,627	0,226	Valid
33	0,644	0,226	Valid
34	0,409	0,226	Valid
35	0,465	0,226	Valid
36	0,496	0,226	Valid
37	0,210	0,226	Tidak Valid

38	0,368	0,226	Valid
39	0,470	0,226	Valid
40	0,334	0,226	Valid
Jumlah Item Valid			29
Jumlah Item Tidak Valid			11

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	54	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	54	100.0

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.874	40

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

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X01	102.06	164.280	.304	.872
X02	102.04	171.055	-.062	.879
X03	101.72	162.770	.350	.871
X04	102.17	162.708	.322	.872
X05	101.41	157.718	.626	.866
X06	102.50	165.538	.237	.873
X07	101.26	166.611	.190	.874
X08	102.24	161.507	.400	.870
X09	101.39	157.261	.602	.866

X10	102.48	167.462	.143	.874
X11	102.30	161.307	.371	.871
X12	101.67	163.434	.295	.872
X13	101.80	159.486	.557	.867
X14	101.87	159.813	.401	.870
X15	101.57	165.759	.191	.874
X16	101.52	159.915	.503	.868
X17	102.35	166.798	.166	.874
X18	102.02	167.641	.104	.876
X19	101.72	159.412	.490	.868
X20	101.65	160.421	.513	.868
X21	101.48	160.443	.431	.869
X22	102.07	166.145	.164	.875
X23	101.37	163.181	.370	.871
X24	101.94	160.997	.386	.870
X25	101.70	159.835	.434	.869
X26	102.48	169.235	.045	.876
X27	101.67	159.547	.534	.868
X28	101.81	160.569	.444	.869
X29	101.63	158.238	.578	.867
X30	102.52	170.858	-.052	.878
X31	102.56	165.799	.200	.874
X32	101.57	156.249	.627	.865
X33	101.50	156.255	.644	.865
X34	101.72	160.808	.409	.870
X35	101.89	161.195	.465	.869
X36	101.80	160.241	.496	.868

X37	102.57	165.872	.210	.873
X38	102.33	162.226	.368	.871
X39	101.72	158.959	.470	.868
X40	102.15	163.110	.334	.871

### **Lampiran 4: Skala Pengukuran *Homesick* sebelum divalidasi**

1. Identitas

Nama :

Tanggal Pengisian :

2. Petunjuk

Bacalah msing-masing pertanyaan di bawah ini dengan jujur dan teliti. Berikanlah tanda centang (√) pada kolom yang telah disediakan sesuai dengan keadaan anda.

Alternatif jawaban:

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1.	Saya sulit berkonsentrasi karena memikirkan rumah				
2.	Saya takut tinggal di kost				
3.	Saya sibuk dengan kegiatan di kampus				
4.	Saya bahagia tinggal di kost				
5.	Saya merindukan teman-teman di rumah				
6.	Saya benci tinggal di kost				
7.	Saya senang berinteraksi dengan teman-teman di kampus				
8.	Tinggal di kost menjadi pilihan yang tepat bagi saya				

9.	Saya ingin mengunjungi rumah setiap minggu				
10.	Saya berharap tidak pernah datang ke kost				
11.	Saya pulang ke rumah hanya saat libur panjang				
12.	Saya sangat bersyukur bisa kuliah di luar kota				
13.	Saya bermimpi teman-teman yang ada di rumah				
14.	Saya kesepian ketika berada di kost				
15.	Saya senang tidur bersama teman-teman di rumah				
16.	Saya bisa mendapatkan teman baru di kost				
17.	Saya tidak betah tinggal di kost				
18.	Saya nyaman tinggal di kost seperti di rumah sendiri				
19.	Saya lebih suka menyendiri ketika merindukan rumah				
20.	Saya mencari teman baru agar betah di kost				
21.	Saya teringat rumah ketika tidak melakukan apa-apa				
22.	Saya gelisah ketika berada di kost				
23.	Saya suka bermain dengan teman-teman ketika tidak ada kegiatan				
24.	Saya berani tinggal sendirian di daerah rantauan				
25.	Saya menangis ketika memikirkan rumah				
26.	Saya tidak betah karena tidak cocok dengan teman-teman di kost				
27.	Saya nyaman dengan teman-teman di kost				
28.	Saya datang ke kost karena keinginan				

	sendiri				
29.	Saya menelepon orang tua setiap hari pada saat di kost				
30.	Saya menyesal tinggal di kost				
31.	Saya menelepon orang tua sebulan sekali				
32.	Saya berterimakasih kepada orang tua karena telah menyediakan tempat kost				
33.	Saya bermimpi keluarga yang ada di rumah				
34.	Saya merasa sebagian diri saya ada di rumah				
35.	Saya dapat tidur dengan nyenyak di kost				
36.	Saya menikmati kegiatan di daerah rantauan				
37.	Saya acuh tak acuh dengan teman satu kost				
38.	Saya mendekati orang-orang yang berasal dari daerah yang sama dengan saya saja				
39.	Saya malas kembali ke kost setelah pulang ke rumah				
40.	Saya bersemangat untuk kembali ke kost setelah pulang ke rumah				

### **Lampiran 5: Skala Pengukuran *Homesick* sebelum divalidasi**

1. Identitas

Nama :

Tanggal Pengisian :

2. Petunjuk

Bacalah masing-masing pertanyaan di bawah ini dengan jujur dan teliti. Berikanlah tanda centang (√) pada kolom yang telah disediakan sesuai dengan keadaan anda.

Alternatif jawaban:

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1.	Saya sulit berkonsentrasi karena memikirkan rumah				
2.	Saya sibuk dengan kegiatan di kampus				
3.	Saya bahagia tinggal di kost				
4.	Saya merindukan teman-teman di rumah				
5.	Saya benci tinggal di kost				
6.	Tinggal di kost menjadi pilihan yang tepat bagi saya				
7.	Saya ingin mengunjungi rumah setiap minggu				

8.	Saya pulang ke rumah hanya saat libur panjang				
9.	Saya sangat bersyukur bisa kuliah di luar kota				
10.	Saya bermimpi teman-teman yang ada di rumah				
11.	Saya kesepian ketika berada di kost				
12.	Saya bisa mendapatkan teman baru di kost				
13.	Saya lebih suka menyendiri ketika merindukan rumah				
14.	Saya mencari teman baru agar betah di kost				
15.	Saya teringat rumah ketika tidak melakukan apa-apa				
16.	Saya suka bermain dengan teman-teman ketika tidak ada kegiatan				
17.	Saya berani tinggal sendirian di daerah rantauan				
18.	Saya menangis ketika memikirkan rumah				
19.	Saya nyaman dengan teman-teman di kost				
20.	Saya datang ke kost karena keinginan sendiri				
21.	Saya menelepon orang tua setiap hari pada saat di kost				
22.	Saya berterimakasih kepada orang tua karena telah menyediakan tempat kost				
23.	Saya bermimpi keluarga yang ada di rumah				
24.	Saya merasa sebagian diri saya ada di rumah				
25.	Saya dapat tidur dengan nyenyak di kost				
26.	Saya menikmati kegiatan di daerah				

	rantauan				
27.	Saya mendekati orang-orang yang berasal dari daerah yang sama dengan saya saja				
28.	Saya malas kembali ke kost setelah pulang ke rumah				
29.	Saya bersemangat untuk kembali ke kost setelah pulang ke rumah				

**Lampiran 6: Hasil Observasi Pertemuan Ke-1**  
**LEMBAR OBSERVASI**

Nama :

Hari/Tanggal :

Pertemuan Ke :

**Petunjuk Pengisian:**

1 = Tidak Sesuai (TS)

2 = Kurang Sesuai (KS)

3 = Sesuai (S)

4 = Sangat Sesuai (SS)

No.	Indikator	Deskripsi	Skor
1	Tercapainya hubungan baik antara konselor dan konseli	- Hubungan antara konselor dan konseli yang semakin baik	
2	Memahami tentang konseling individu	- Mampu memahami layanan konseling individu	
3	Kepercayaan dan keterbukaan diri seorang konselor	- Konseli tidak ragu untuk bercerita kepada konselor	
4	Komitmen mengikuti kegiatan konseling pada setiap pertemuan	- Mampu berkomitmen untuk mengikuti kegiatan konseling	
5	Menyampaikan informasi tentang dirinya	- Tidak ragu menyampaikan informasi tentang dirinya	
6	Menyampaikan permasalahan yang sedang terjadi	- Mampu menceritakan permasalahan secara terbuka dan secara	

		sukarela tanpa ada yang disembunyikan	
7	Memahami permasalahan yang terjadi	- Mampu menyadari permasalahan yang sedang terjadi	

**Lampiran 7: Hasil Observasi Pertemuan Ke-2**  
**LEMBAR OBSERVASI**

Nama :

Hari/Tanggal :

Pertemuan Ke :

**Petunjuk Pengisian:**

1 = Tidak Sesuai (TS)

2 = Kurang Sesuai (KS)

3 = Sesuai (S)

4 = Sangat Sesuai (SS)

No.	Indikator	Deskripsi	Skor
1	Permasalahan yang terjadi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mampu memahami tentang permasalahan yang sedang terjadi yaitu tingginya <i>Homesick</i></li> <li>- Mampu menyadari tentang tingginya <i>Homesick</i> yang ada akan berdampak buruk bagi dirinya</li> </ul>	
2	Penetapan tujuan atau <i>Goal Setting</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mampu memahami tujuan konseling</li> <li>- Mampu menetapkan tujuan dan berkomitmen untuk menjalani perubahan yang diinginkan</li> </ul>	
3	Perilaku dan kebiasaan buruk beserta tindakan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mampu melakukan penugasan dengan mencatat kebiasaan buruk dan</li> </ul>	

		menetapkan tindakan yang dilakukan	
4	Paham strategi <i>Coping Stress</i>	- Mampu memahami penjelasan singkat strategi <i>Coping Stress</i> untuk pelaksanaan dipertemuan selanjutnya	
5	Komitmen melakukan penugasan	- Mampu berkomitmen untuk melakukan penugasan dengan melakukan tindakan yang dilakukan untuk merubah kebiasaan buruk	
6	Komitmen mengikuti kegiatan konseling pada setiap pertemuan	- Mampu berkomitmen untuk mengikuti kegiatan konseling	

**Lampiran 8: Hasil Observasi Pertemuan Ke-3**  
**LEMBAR OBSERVASI**

Nama :

Hari/Tanggal :

Pertemuan Ke :

**Petunjuk Pengisian:**

1 = Tidak Sesuai (TS)

2 = Kurang Sesuai (KS)

3 = Sesuai (S)

4 = Sangat Sesuai (SS)

No.	Indikator	Deskripsi	Skor
1	Paham strategi <i>Coping Stress</i> bentuk <i>Problem Focused Coping</i> atau <i>Coping</i> yang berfokus pada masalah	- Mampu memahami strategi <i>Coping Stress</i> bentuk <i>Problem Focused Coping</i> atau <i>Coping</i> yang berfokus pada masalah	
2	Pengimplementasian strategi <i>Coping Stress</i> bentuk <i>Problem Focused Coping</i> atau <i>Coping</i> yang berfokus pada masalah	- Mampu mengimplementasikan <i>Coping Stress</i> dengan menyusun <i>to do list</i>	
3	Pemeriksaan dan perbaikan dari penugasan tindakan merubah perilaku atau kebiasaan buruk	- Mampu melakukan penugasan dengan melakukan tindakan yang dilakukan untuk merubah perilaku dan kebiasaan buruk dengan memberi centang pada lembar	

		penugasan	
4	Komitmen mengikuti kegiatan konseling pada setiap pertemuan	- Mampu berkomitmen untuk mengikuti kegiatan konseling	

**Lampiran 9: Hasil Observasi Pertemuan Ke-4**  
**LEMBAR OBSERVASI**

Nama :

Hari/Tanggal :

Pertemuan Ke :

**Petunjuk Pengisian:**

1 = Tidak Sesuai (TS)

2 = Kurang Sesuai (KS)

3 = Sesuai (S)

4 = Sangat Sesuai (SS)

No.	Indikator	Deskripsi	Skor
1	Pengimplementasian strategi <i>Coping Stress</i> bentuk <i>Problem Focused Coping</i> atau <i>Coping</i> yang berfokus pada masalah	- Mampu mengimplementasikan strategi <i>Coping Stress</i> dengan menyusun <i>to do list</i>	
2	Pemeriksaan dan perbaikan	- Mampu menyampaikan perkembangan dirinya mengenai strategi <i>Coping Stress</i> dengan menyusun <i>to do list</i> yang telah dilakukan - Mampu memperbaiki penugasan dengan melakukan tindakan yang dilakukan untuk merubah perilaku dan kebiasaan buruk	
3	Pemahaman strategi	- Mampu memahami	

	<i>Coping Stress</i> bentuk <i>Emotion Focused Coping</i> atau <i>Coping</i> yang berfokus pada emosi	penjelasan singkat strategi <i>Coping Stress</i> bentuk <i>Emotion Focused Coping</i> atau <i>Coping</i> yang berfokus pada emosi untuk pelaksanaan dipertemuan selanjutnya	
4	Komitmen mengikuti kegiatan konseling pada setiap pertemuan	- Mampu berkomitmen untuk mengikuti kegiatan konseling	

**Lampiran 10: Hasil Observasi Pertemuan Ke-5**  
**LEMBAR OBSERVASI**

Nama :

Hari/Tanggal :

Pertemuan Ke :

**Petunjuk Pengisian:**

1 = Tidak Sesuai (TS)

2 = Kurang Sesuai (KS)

3 = Sesuai (S)

4 = Sangat Sesuai (SS)

No.	Indikator	Deskripsi	Skor
1	Paham strategi <i>Coping Stress</i> bentuk <i>Emotion Focused Coping</i> atau <i>Coping</i> yang berfokus pada emosi	- Mampu memahami strategi <i>Coping Stress</i> bentuk bentuk <i>Emotion Focused Coping</i> atau <i>Coping</i> yang berfokus pada emosi	
2	Pengimplementasian strategi <i>Coping Stress</i> bentuk <i>Emotion Focused Coping</i> atau <i>Coping</i> yang berfokus pada emosi	- Mampu mengimplementasikan strategi <i>Coping Stress</i> bentuk <i>Emotion Focused Coping</i> atau <i>Coping</i> yang berfokus pada emosi dengan teknik relaksasi	
3	Pemeriksaan dan perbaikan	- Mampu menyampaikan perkembangan dirinya mengenai strategi	

		<p><i>Coping Stress</i> dengan menyusun <i>to do list</i> yang telah dilakukan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mampu menyampaikan perkembangan dirinya dan memperbaiki penugasan dengan melakukan tindakan yang dilakukan untuk merubah perilaku dan kebiasaan buruk</li> </ul>	
4	Komitmen mengikuti kegiatan konseling pada setiap pertemuan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mampu berkomitmen untuk mengikuti kegiatan konseling</li> </ul>	

**Lampiran 11: Hasil Observasi Pertemuan Ke-6**  
**LEMBAR OBSERVASI**

Nama :

Hari/Tanggal :

Pertemuan Ke :

**Petunjuk Pengisian:**

1 = Tidak Sesuai (TS)

2 = Kurang Sesuai (KS)

3 = Sesuai (S)

4 = Sangat Sesuai (SS)

No.	Indikator	Deskripsi	Skor
1	Melakukan evaluasi	- Mampu mengikuti tahap evaluasi	
2	Memahami evaluasi	- Mampu memahami evaluasi yang disampaikan dan mampu menerima treatment yang telah diberikan	
3	Perasaan setelah mengikuti kegiatan konseling	- Mampu menjelaskan perasaan yang dirasakan setelah mengikuti kegiatan konseling	
4	Mendiskusikan hal-hal selama kegiatan konseling	- Mampu mendiskusikan hal-hal yang sudah dan belum dipahami selama kegiatan konseling	

5	Pengimplementasian dua bentuk srtategi <i>Coping Stress</i>	- Mampu mengimplementasikan srtategi <i>Coping Stress</i> bentuk <i>Problem Focused Coping</i> atau <i>Coping</i> yang berfokus pada masalah dan srtategi <i>Coping Stress</i> bentuk <i>Emotion Focused Coping</i> atau <i>Coping</i> yang berfokus pada emosi	
---	---	---	--

*Lampiran 12: Rancangan Intervensi*

**PEDOMAN INTERVENSI**

**EKTIVITAS STRATEGI *COPING STRESS* DALAM  
MEREDUKSI *HOMESICK* PADA MAHASISWA  
RANTAU  
(Penelitian Subjek Tunggal terhadap 1 Mahasiswa  
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya)**



UNIVERSITAS PGRI  
**ADI BUANA**

**Ade Shyl Vionalita Ameilsya Prameswari**  
**NIM 205000047**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**  
**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**  
**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING**  
**2024**

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis haturkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan pedoman intervensi ini. Meskipun penyusunan pedoman intervensi ini belum sempurna tetapi penulis berusaha untuk menghasilkan yang terbaik. Pedoman intervensi ini dibuat untuk kegiatan penelitian.

Penulis menyadari bahwa pedoman intervensi ini masih jauh dari kata sempurna baik dari bentuk penyusunan maupun materinya. Kritik konstruktif dari pembaca sangat penulis harapkan untuk penyempurnaan pedoman intervensi selanjutnya.

Semoga pedoman intervensi ini dapat berguna khususnya bagi penulis dan umumnya bagi kita yang membaca.

Surabaya, 04 Desember 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR .....	144
DAFTAR ISI .....	145
A. Pendahuluan .....	146
B.Tujuan Intervensi .....	150
C.Sasaran Intervensi.....	150
D. Asumsi-Asumsi Intervensi .....	151
E.Prosedur Pelaksanaan Intervensi .....	152
F. Kompetensi Konselor .....	162
G. Teknik Konseling.....	163
H. Format Isian Tertulis.....	165
I. Indikator Keberhasilan dan Evaluasi .....	165
DAFTAR PUSTAKA .....	173

## A. Pendahuluan

Fenomena *Homesick* atau rindu rumah ini dapat terjadi dikalangan dewasa awal, lebih tepatnya pada mahasiswa rantau baik mahasiswa baru maupun mahasiswa akhir. *Homesick* ini dapat terjadi karena adanya kondisi merantau atau meninggalkan kampung halaman baik dengan jangka panjang maupun pendek. Hal ini, tentu menjadi tantangan baru bagi mereka karena dipaksa untuk tinggal di lingkungan baru dengan kebiasaan yang baru pula dan jarang pulang ke kampung halaman untuk bertemu dengan keluarga. Transisi kehidupan seperti ini dapat menjadi pengalaman seru, namun bagi beberapa orang dapat menjadi pengalaman yang menyedihkan. Sehingga hal tersebut akan menjadi suatu permasalahan bagi mahasiswa rantau dikarenakan mereka merasakan perpisahan dengan keluarga tercinta, rindu rumah, kehilangan, dan ketidaknyamanan atau ketidaksenangan dengan lingkungan barunya yang perlu melakukan adaptasi. Rindu rumah atau *Homesick* ini dapat terjadi pada berbagai kondisi pada individu, baik pergi meninggalkan rumah dalam jangka waktu lama maupun dalam jangka waktu pendek (Biasi et al., 2018).

Fenomena *Homesick* atau rindu rumah ini dapat terjadi dikalangan dewasa awal, lebih tepatnya pada mahasiswa rantau baik mahasiswa baru maupun mahasiswa akhir. *Homesick* ini dapat terjadi karena adanya kondisi merantau atau meninggalkan kampung halaman baik dengan jangka panjang

maupun pendek. Hal ini senada dengan studi penelitian yang dilakukan oleh Desca Erinanda Adhyaksy di Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang menyatakan bahwa terdapat seorang mahasiswa rantau yang sedang menjalani semester 6 atau mahasiswa akhir masih sering merasakan *Homesick* karena berpisah dengan orang tuanya. Sehingga, mahasiswa tersebut merasakan kesepian, merindukan orang tua hingga masakan rumah, dan menangis ketika butuh kehadiran orang tua saat sakit maupun rindu rumah (Adhyaksy, 2019).

Permasalahan *Homesick* pada mahasiswa rantau seringkali terjadi terutama bagi mereka yang pertama kali mendiami lingkungan baru. Sehingga, menjadikan mahasiswa rantau merasa asing dan kesulitan untuk beradaptasi dengan lingkungan baru yang disebabkan oleh adanya perbedaan dari budaya dan bahasa dari teman atau orang disekitarnya. Hal ini senada dengan penelitian yang dilakukan di universitas Italia oleh Scopelliti dan Tiberio (2010) yang melaporkan bahwa terdapat 74% mahasiswa yang tinggal di Roma telah mengalami homesick selama 4 minggu. Hal ini tentu menjadi salah satu faktor penyebab munculnya *Homesick* pada mahasiswa rantau dikarenakan mereka merasakan kerinduan terhadap rumah dan merasa bahwa hanya rumahlah yang menjadi lingkungan terbaik bagi mereka. Lebih lanjut, dalam studi Kegel (2009) menyatakan bahwa jauh dari rumah, keluarga, kerabat, bahkan budaya untuk mengejar akademiknya di luar kampung halaman,

mahasiswa rantau seringkali merasa sedih saat merindukan rumahnya, bahkan saat membentuk hubungan sosial baru dan penyesuaian diri akan budaya serta tuntutan lingkungan barunya tersebut.

*Homesick* dapat dikatakan hal yang wajar, tetapi hal tersebut perlu diperhatikan karena akan menimbulkan dampak negatif baik dari segi sosial maupun psikologis. *Homesick* yang terkadang dapat berdampak pada aktivitasnya sehari-hari, seperti menjadi lebih tidak bersemangat menjalani perkuliahan maupun aktivitas lainnya, pola makan tidak teratur, seringkali menunda tugas, memiliki kecemasan yang berlebihan, menjadi sensitif sehingga dapat kehilangan mood untuk melakukan suatu pekerjaan, bahkan dapat menghilangkan minat bersosialisasi dengan orang disekitarnya (Rumaisa & Triyono, 2023).

Mahasiswa rantau perlu memahami cara untuk mengatasi berbagai permasalahan yang akan dan bahkan telah terjadi di lingkungan baru, yang mana akan menemui banyak perbedaan dari lingkungan daerah sebelumnya. Hal ini bertujuan agar mahasiswa rantau tersebut dapat menjalankan aktivitas kesehariannya di lingkungan baru dengan baik dan mendapatkan prestasi yang diharapkan di lingkungan kampusnya. Akan tetapi, sering dijumpai beberapa mahasiswa rantau yang kesulitan dalam mengatasi permasalahan yang terjadi, sehingga memunculkan sebuah fenomena *Homesick*

yang terjadi pada mereka. Jika hal tersebut tidak diselesaikan, maka akan menimbulkan banyak tekanan lagi.

Pendekatan CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) adalah suatu pendekatan yang mengkombinasikan penggunaan teknik kognitif dan behavioral untuk membantu individu memodifikasi perasaan (mood) dan perilakunya dengan mengubah pikiran yang merusak dirinya terlebih dahulu. Konselor akan bertindak seperti memberikan pelatihan, mengajari konseli teknik dan strategi yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahannya (Palmer, 2011). Pendekatan ini lebih menekankan pada setiap perilaku individu merupakan hasil dari proses berpikir, sehingga pendekatan CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) dapat meninjau dari dua aspek yaitu kognitif dan behavioral (perilaku) (Beck, 2011). Menurut Mahoney dan Arnkoff menyatakan bahwa pendekatan CBT juga dapat menekankan pada keterampilan *Coping* terhadap situasi-situasi yang dapat menimbulkan masalah (Lestari, 2019). Maka dari itu, peneliti menggunakan strategi *Coping Stress* sebagai bentuk belajar mahasiswa rantau yang mengalami *Homesick* dalam mengambil keputusan sendiri untuk menyelesaikan permasalahan hidupnya dari berbagai tekanan. Lebih lanjut, strategi *Coping Stress* merupakan suatu proses yang dilakukan oleh individu untuk mengatur situasi yang memungkinkan akan adanya kesenjangan antara usaha dan kemampuan yang dinilai

sebagai penyebab munculnya situasi stress pada kehidupan individu tersebut (Sarafino, 2006).

Oleh karena itu, peneliti memilih konseling individu dengan pendekatan CBT dengan penggunaan strategi *Coping Stress* sebagai cara untuk mereduksi *Homesick* pada mahasiswa rantau melalui pengelolaan pikiran (kognitif) dan Tindakan (behavioral). Sebab, konseling CBT berpandangan bahwa individu dapat mengatur perilakunya sendiri dengan mengubah respon kognitifnya dan individu akan menentukan sendiri *Reinforcement* yang diberikan kepada dirinya sendiri pula.

## **B. Tujuan Intervensi**

Tujuan intervensi konseling individu dengan menggunakan strategi *Coping Stress* dalam mereduksi *Homesick* pada mahasiswa rantau. Membantu mahasiswa rantau untuk mereduksi *Homesick* sehingga mahasiswa rantau tidak terikat dengan rumah dan mampu beradaptasi dengan lingkungan baru.

## **C. Sasaran Intervensi**

Sasaran intervensi konseling individu dengan menggunakan strategi *Coping Stress* merupakan seorang mahasiswa rantau di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang terindikasi mempunyai *Homesick* tinggi, berdasarkan ciri-ciri merasa kesepian, merindukan rumah, sering merasa sedih, stress, mudah mengeluh, tidak bersemangat, sering menunda tugas, malas beraktivitas, sulit konsentrasi, tidak nafsu makan,

mengalami insomnia, mudah lelah, cemas, gelisah, takut dengan lingkungan baru, pesimis, tidak mandiri atau bergantung dengan orang tua, dan kesulitan beradaptasi dan berinteraksi dengan lingkungan baru. Pemilihan mahasiswa rantau yang mempunyai *Homesick* tinggi berdasarkan tujuan dari penelitian yaitu mengenai efektivitas strategi *Coping Stress* dalam mereduksi *Homesick* pada mahasiswa rantau.

#### **D. Asumsi-Asumsi Intervensi**

Dalam intervensi konseling individu dengan menggunakan strategi *Coping Stress*, ada beberapa asumsi yang menjadi landasan bagi pendekatan ini. Asumsi-asumsi ini membantu pandangan mengenai bagaimana perubahan pikiran dan pola pikir dapat mempengaruhi perasaan dan perilaku seseorang. Berikut adalah beberapa asumsi-asumsi intervensi konseling individu dengan menggunakan strategi *Coping Stress*:

1. Pola pikir konseli dalam mengenali dan mengelola sumber stress dari tekanan yang terjadi di lingkungan sekitarnya.
2. Pentingnya kesadaran diri terhadap pikiran dan keyakinan yang mendasari perasaan dan perilaku dengan menyadari, mengamati, dan mengenali sumber stress dari tekanan yang terjadi, konseli dapat memulai proses perubahan.
3. Pola pikir konseli mengenai rencana pengelolaan stres dan beberapa cara yang tepat untuk mengatasinya.
4. Konseli memiliki peran aktif dalam proses perubahan.

5. Cara pengambilan tindakan secara langsung tanpa melihat keputusan terlebih dahulu akan penyelesaian masalah yang terjadi.
6. Pola pikir bukanlah sesuatu yang tetap dan tidak dapat diubah. Konseli dapat memperbarui dan mengubah pola pikir mereka melalui strategi *Coping Stress*.
7. Perubahan pola pikir, perilaku dan emosi yang positif akan menghasilkan perubahan positif dalam kehidupannya.
8. Penyerahan tanggung jawab kepada konseli untuk mengubah atau mengembangkan strategi *Coping Stress* amat sesuai dengan keadaan konseli, karena konselilah yang paling tahu, paling bertanggung jawab. Dengan demikian paling mungkin untuk mengubah dirinya.
9. Ikhtiar mengubah atau mengembangkan diri atas dasar inisiatif dan penemuan sendiri, serta membuat perubahan itu bertahan lama.

#### **E. Prosedur Pelaksanaan Intervensi**

Intervensi Konseling Individu strategi *Coping Stress* dalam mereduksi *Homesick* pada mahasiswa rantau dilakukan dalam 6 pertemuan. Intervensi dilaksanakan dalam waktu 30 menit dalam satu kali pertemuan selama satu minggu. Berikut adalah tahap utama dan sub tahap pelaksanaan konseling individu strategi *Coping Stress* dalam mereduksi *Homesick* pada mahasiswa rantau.

<b>Sesi 1</b>		
Tahapan	Jenis Kegiatan	Uraian Kegiatan
Tahap Pembukaan	Salam dan Penyambutan	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Konselor mempersiapkan tempat yang nyaman untuk konseli.</li> <li>b. Mengucapkan salam dan menerima konseli dengan hangat dan senyum.</li> <li>c. Mengajak berdoa bersama.</li> </ul>
Tahap Kegiatan	Perkenalan	Konselor meminta konseli untuk memperkenalkan diri terlebih dahulu setelah itu konselor juga memperkenalkan diri kepada konseli.
	Tujuan Konseling	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Konselor menjelaskan secara singkat tentang konseling individu agar konseli mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir dengan baik.</li> <li>b. Konselor menjelaskan tujuan konseling individu</li> </ul>
	Asas-asas yang harus dipatuhi dalam konseling, kontrak pertemuan, dan mengecek tingkat tingkat kenyamanan	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Konselor akan membahas asas-asas dalam konseling agar konseli merasa nyaman dan dapat terbuka dalam konseling.</li> <li>b. Membuat kesepakatan dengan konseli untuk menjaga aturan konseling selama sesi konseling berlangsung.</li> <li>c. Menentukan durasi waktu konseling.</li> <li>d. Menanyakan kenyamanan tempat dan suasana dalam konseling.</li> </ul>

	Pengukuran	Konselor memberikan pertanyaan terbuka berkaitan dengan <i>Assessment</i> dari permasalahan konseli yang mengalami <i>Homesick</i> tinggi yang merupakan bentuk dari pengukuran atau kuesioner awal.
Tahap Penutup	Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Konselor menjelaskan bahwa kegiatan konseling selesai.</li> <li>b. Konseli diberi kesempatan untuk menyampaikan pertanyaan tentang hal-hal yang belum dipahami selama kegiatan konseling berlangsung.</li> <li>c. Konseli diberi kesempatan untuk menyampaikan kesan selama kegiatan</li> <li>d. Membuat kesepakatan terkait pertemuan berikutnya.</li> <li>e. Konselor menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan pada pertemuan berikutnya.</li> <li>f. Konselor memberikan ucapan terima kasih atas kehadiran dan keaktifan konseli.</li> <li>g. Kegiatan konseling ditutup dengan doa</li> </ol>
Setelah sesi konseling berakhir, konselor memberikan skala pengukuran berupa kuesioner untuk mengetahui frekuensi <i>Homesick</i> konseli.		

<b>Sesi 2</b>		
Pembuka	Pembukaan	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Konselor mempersiapkan tempat yang nyaman untuk konseli</li> <li>b. Mengucapkan salam dan menerima konseli dengan hangat dan senyum</li> <li>c. Mengajak berdoa bersama</li> </ul>
Kegiatan	Melakukan Analisa dan penetapan tujuan	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Konselor meminta menceritakan lebih dalam mengenai permasalahan <i>Homesick</i> yang sedang dialami konseli</li> <li>b. Konselor mengarahkan konseli untuk menetapkan tujuan atau <i>Goal Setting</i></li> <li>c. Konselor meminta konseli melakukan penugasan mengenai perilaku atau kebiasaan buruk yang selama ini terjadi serta mencatat perubahan yang harus dilakukan</li> <li>d. Konselor menjelaskan secara singkat strategi <i>Coping Stress</i> bentuk <i>Problem Focused Coping</i> atau <i>Coping</i> yang berfokus pada masalah dengan menyusun <i>to do list</i></li> <li>e. Konselor meminta konseli untuk memonitor diri konseli</li> </ul>
Penutup	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Konselor menjelaskan bahwa kegiatan konseling selesai.</li> <li>b. Konseli diberi kesempatan untuk menyampaikan kesan selama kegiatan</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>c. Membuat kesepakatan terkait pertemuan berikutnya.</li> <li>d. Konselor menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan pada pertemuan berikutnya</li> <li>e. Konselor memberikan ucapan terima kasih atas kehadiran dan keaktifan konseli</li> <li>f. Kegiatan konseling ditutup dengan doa</li> </ul>
<p>Setelah sesi konseling berakhir, konselor memberikan skala pengukuran berupa kuesioner untuk mengetahui frekuensi <i>Homesick</i> konseli.</p>		

<b>Sesi 3</b>		
Pembuka	Pembukaan	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Konselor mempersiapkan tempat yang nyaman untuk konseli</li> <li>b. Mengucapkan salam dan menerima konseli dengan hangat dan senyum</li> <li>c. Mengajak berdoa bersama</li> </ul>
Kegiatan	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Implementasi strategi <i>Coping Stress</i> bentuk <i>Problem Focused Coping</i> atau <i>Coping</i> yang berfokus pada masalah</li> <li>b. Pemeriksaan dan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Konselor menjelaskan strategi <i>Coping Stress</i> bentuk <i>Problem Focused Coping</i> atau <i>Coping</i> yang berfokus pada masalah dengan menyusun <i>to do list</i></li> <li>b. Konselor meminta konseli menyusun <i>to do list</i></li> <li>c. Konselor memeriksa dan membantu konseli dalam memperbaiki penugasan perilaku atau kebiasaan buruknya</li> <li>d. Konselor meminta konseli</li> </ul>

	perbaikan	untuk memonitor diri konseli
Penutup	Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Konselor menjelaskan bahwa kegiatan konseling selesai</li> <li>b. Konseli diberi kesempatan untuk menyampaikan kesan selama kegiatan</li> <li>c. Membuat kesepakatan terkait pertemuan berikutnya</li> <li>d. Konselor menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan pada pertemuan berikutnya</li> <li>e. Konselor memberikan ucapan terima kasih atas kehadiran dan keaktifan konseli</li> </ol>
<p>Setelah sesi konseling berakhir, konselor memberikan skala pengukuran berupa kuesioner untuk mengetahui frekuensi <i>Homesick</i> konseli.</p>		

<b>Sesi 4</b>		
Pembuka	Pembukaan	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Konselor mempersiapkan tempat yang nyaman untuk konseli</li> <li>b. Mengucapkan salam dan menerima konseli dengan hangat dan senyum</li> <li>c. Mengajak berdoa bersama</li> </ol>
Kegiatan	Monitoring perkembangan strategi	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Konselor melakukan monitoring dengan memeriksa perkembangan</li> </ol>

	<i>Coping Stress</i> bentuk <i>Problem Focused Coping</i> atau <i>Coping</i> yang berfokus pada masalah	<p>konseli mengenai strategi <i>Coping Stress</i> dengan menyusun <i>to do list</i> dan penugasan tindakan yang dilakukan untuk perilaku atau kebiasaan buruk konseli</p> <p>b. Konselor meminta konseli untuk memonitor diri konseli</p>
Penutup	Penutup	<p>a. Konselor menjelaskan bahwa kegiatan konseling selesai</p> <p>b. Konselor menyimpulkan perpindahan fokus negatif ke pikiran positif kepada konseli</p> <p>c. Konseli diberi kesempatan untuk menyampaikan pertanyaan tentang hal-hal yang belum dipahami selama kegiatan konseling berlangsung</p> <p>d. Konseli diberi kesempatan untuk menyampaikan kesan selama kegiatan</p> <p>e. Membuat kesepakatan terkait pertemuan berikutnya</p> <p>f. Konselor menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan pada pertemuan berikutnya</p> <p>g. Konselor memberikan ucapan terima kasih atas kehadiran dan keaktifan konseli</p>

		h. Kegiatan konseling ditutup dengan doa
Setelah sesi konseling berakhir, konselor memberikan skala pengukuran berupa kuesioner untuk mengetahui frekuensi <i>Homesick</i> konseli.		

<b>Sesi 5</b>		
Pembuka	Pembukaan	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Konselor mempersiapkan tempat yang nyaman untuk konseli</li> <li>b. Mengucapkan salam dan menerima konseli dengan hangat dan senyum.</li> <li>c. Mengajak berdoa bersama</li> </ul>
Kegiatan	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Implementasi strategi <i>Coping Stress</i> bentuk <i>Emotion Focused Coping</i> atau <i>Coping</i> yang berfokus pada emosi</li> <li>b. Pemeriksaan dan perbaikan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Konselor menjelaskan strategi <i>Coping Stress</i> bentuk <i>Emosi Focused Coping</i> atau <i>Coping</i> yang berfokus pada emosi dengan teknik relaksasi</li> <li>b. Konselor memberikan instruksi kepada konseli dalam melakukan teknik relaksasi</li> <li>c. Konselor memeriksa dan membantu konseli dalam memperbaiki strategi <i>Coping Stress</i> bentuk <i>Emotion Focused Coping</i> dan penugasan perilaku atau kebiasaan buruknya</li> <li>d. Konselor meminta konseli untuk memonitor diri konseli</li> </ul>
Penutup	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Konselor menjelaskan bahwa kegiatan konseling</li> </ul>

		<p>selesai</p> <p>b. Konselor menyimpulkan perpindahan pikiran negatif ke pikiran positif kepada konseli</p> <p>c. Konseli diberi kesempatan untuk menyampaikan pertanyaan tentang hal-hal yang belum dipahami selama kegiatan konseling berlangsung</p> <p>d. Konseli diberi kesempatan untuk menyampaikan kesan selama kegiatan</p> <p>e. Membuat kesepakatan terkait pertemuan berikutnya</p> <p>f. Konselor menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan pada pertemuan berikutnya</p> <p>g. Konselor memberikan ucapan terima kasih atas kehadiran dan keaktifan konseli.</p> <p>h. Kegiatan konseling ditutup dengan doa</p>
<p>Setelah sesi konseling berakhir, konselor memberikan skala pengukuran berupa kuesioner untuk mengetahui frekuensi <i>Homesick</i> konseli.</p>		

<b>Sesi 6</b>		
Pembuka	Pembukaan	<p>a. Konselor mempersiapkan tempat yang nyaman untuk konseli</p> <p>b. Mengucapkan salam dan menerima konseli dengan</p>

		hangat dan senyum c. Mengajak berdoa bersama
Kegiatan	Evaluasi	<p>a. Konselor melakukan evaluasi terhadap treatment yang telah diberikan pada pertemuan sebelumnya apakah konseli mampu menerima treatment yang telah diberikan atau tidak</p> <p>b. Konselor meminta konseli untuk menjelaskan perasaan yang dirasakan setelah mengikuti semua sesi konseling</p> <p>c. Konselor bersama konseli mendiskusikan hal-hal yang sudah dipahami dan yang belum dipahami dari semua pertemuan.</p> <p>d. Evaluasi dilakukan satu minggu setelah terminasi untuk mengetahui kondisi <i>Homesick</i>.</p>
Penutup	Penutupan	<p>a. Konselor menjelaskan bahwa kegiatan konseling selesai</p> <p>b. Konselor mengevaluasi konseli setelah diberikan treatment</p> <p>c. Konseli diberi kesempatan untuk menyampaikan pertanyaan tentang hal-hal yang belum dipahami selama kegiatan konseling berlangsung</p> <p>d. Konseli diberi kesempatan untuk menyampaikan kesan selama kegiatan</p>

		e. Konselor menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan pada pertemuan berikutnya. f. Konselor memberikan ucapan terima kasih atas kehadiran dan keaktifan konseli. g. Kegiatan konseling ditutup dengan doa
Setelah sesi konseling berakhir, konselor memberikan skala pengukuran berupa kuesioner untuk mengetahui frekuensi <i>Homesick</i> konseli.		

## F. Kompetensi Konselor

Kompetensi konselor sangat berperan dalam usaha mencapai tujuan konseling individu strategi *Coping Stress* dalam mereduksi *Homesick* pada mahasiswa rantau secara optimal. Berikut adalah kompetensi-kompetensi yang harus dimiliki konselor untuk mengaplikasikan dalam konseling individu strategi *Coping Stress*:

1. Konselor harus memahami dan mengerti strategi dan intervensi yang dapat digunakan dalam kegiatan konseling, serta memiliki sikap yang mendukung penggunaan strategi tersebut.
2. Konselor harus memiliki kemampuan untuk melibatkan konseli dalam pemecahan masalah, selain itu konselor perlu memahami masalah yang dihadapi oleh konseli dan memilih intervensi yang tepat untuk membantu konseli.
3. Konselor fokus pada perasaan, kesadaran, bahasa tubuh, hambatan energi dan hambatan kesadaran dari konseli.

4. Konselor berperan sebagai fasilitator, pembimbing, dan pendamping konseli.
5. Konselor diharapkan mampu membaca dan menginterpretasi berbagai bentuk bahasa konseli.

#### **G. Teknik Konseling**

Teknik konseling individu dengan menggunakan strategi *Coping Stress* merupakan salah satu teknik yang digunakan sebagai bentuk belajar mahasiswa rantau yang mengalami *Homesick* dalam mengambil keputusan sendiri untuk menyelesaikan permasalahan hidupnya dari berbagai tekanan. Adapun tahap-tahap dari strategi *Coping Stress* yang dikemukakan oleh Folkman & Moskowitz (2004).

Berikut ini uraian tahap-tahap dari strategi *Coping Stress*:

- 1) *Problem Focused Coping* atau *Coping* yang berfokus pada masalah
  - a) Tahap pertama ialah Penilaian situasi, yang mana konseli melakukan penilaian terhadap situasi atau masalah yang menyebabkan stres. Hal ini melibatkan pengenalan dan pemahaman terhadap sumber stres dan aspek-aspek yang dapat diatasi atau dikelola.
  - b) Tahap kedua ialah perumusan rencana tindakan, yang mana konseli mengembangkan rencana tindakan konkret untuk mengatasi masalah atau stresor yang dihadapi. Rencana ini mencakup

langkah-langkah spesifik yang akan diambil untuk menyelesaikan masalah tersebut.

- c) Tahap ketiga ialah pelaksanaan rencana, yang mana konseli melakukan tindakan sesuai dengan rencana yang telah disusun, menerapkan strategi yang telah dipilih untuk mengatasi masalah dengan efektif.
  - d) Tahap keempat ialah evaluasi dan penyesuaian, dimana setelah melaksanakan rencana tindakan, konseli mengevaluasi hasilnya dan melakukan penyesuaian jika diperlukan. Jika solusi yang diimplementasikan belum berhasil, konseli dapat mencari cara alternatif untuk menangani masalah tersebut.
- 2) *Emotion Focused Coping* atau *Coping* yang berfokus pada emosi
- a) Tahap pertama ialah pengenalan emosi, yang mana konseli mengenali dan memahami emosi yang muncul akibat stres atau permasalahan yang dihadapi. Ini melibatkan kesadaran akan perasaan dan respon emosional yang muncul.
  - b) Tahap kedua ialah ekspresi emosi, yang mana konseli mengekspresikan emosi secara sehat dan konstruktif, misalnya dengan berbicara dengan seseorang yang dapat dipercaya atau melalui kegiatan kreatif seperti menulis atau melukis.

- c) Tahap ketiga ialah teknik relaksasi dan pengurangan stress, yang mana konseli menggunakan Teknik relaksasi, meditasi, atau pernapasan dalam untuk mengurangi tingkat stres dan ketegangan emosional.
- d) Tahap keempat ialah refleksi kognitif, yang mana konseli mencari pemahaman lebih dalam tentang pola pikir negatif yang mungkin memperburuk stres dan berusaha menggantinya dengan pola pikir yang lebih sehat dan adaptif.

#### **H. Format Isian Tertulis**

- 1. Format A merupakan skala pengukuran yang menunjukkan *Homesick* pada mahasiswa rantau
- 2. Format B merupakan RPL, lembar observasi

#### **I. Indikator Keberhasilan dan Evaluasi**

Indikator keberhasilan juga sangat diperlukan untuk mencapai evaluasi. Evaluasi sangat diperlukan dalam melihat pencapaian tujuan setiap pertemuan. Berikut adalah indikator keberhasilan dan evaluasi pada masing-masing pertemuan:

- 1. Pada Pertemuan 1
  - Indikator keberhasilannya sebagai berikut:
    - a. Tercapainya hubungan yang baik antara konselor dan konseli
    - b. Konseli mampu memahami tentang konseling individu.

- c. Konseli merasakan kepercayaan dan keterbukaan diri seorang konselor.
  - d. Konseli mampu mengungkap permasalahannya
  - e. Konseli mampu berkomitmen untuk mengikuti kegiatan konseling pada setiap pertemuan.
- Evaluasi proses sebagai berikut:
- a. Hubungan antara konselor dan konseli yang semakin baik.
  - b. Konseli mampu memahami layanan konseling individu
  - c. Konseli tidak ragu untuk bercerita kepada konselor.
  - d. Konseli mampu berkomitmen untuk mengikuti kegiatan konseling individu.
2. Pada pertemuan 2
- Indikator keberhasilannya sebagai berikut:
- a. Konseli mampu menyampaikan informasi mengenai dirinya lebih dalam
  - b. Konseli mampu menyampaikan permasalahan yang sedang terjadi
  - c. Konseli mampu memahami permasalahan yang sedang terjadi
  - d. Konseli mampu menetapkan tujuan atau *Goal Setting*

- e. Konseli mampu melakukan penugasan dengan mencatat perilaku atau kebiasaan buruk
- Evaluasi proses sebagai berikut:
  - a. Konseli tidak ragu untuk menyampaikan informasi tentang dirinya
  - b. Konseli mampu menceritakan permasalahan secara terbuka tanpa ada yang disembunyikan.
  - c. Konseli mampu menyadari permasalahan yang sedang terjadi
  - d. Konseli mampu menetapkan tujuan yang akan dilakukan sebagai perubahan yang lebih baik
  - e. Konseli melakukan penugasan dengan mencatat perilaku atau kebiasaan buruk.
- 3. Pada pertemuan 3
  - Indikator keberhasilannya sebagai berikut:
    - a. Konseli memahami strategi *Coping Stress* bentuk *Problem Focused Coping* atau *Coping* yang berfokus pada masalah dengan menyusun *to do list*
    - b. Konseli mampu mengimplementasikan strategi *Coping Stress* bentuk *Problem Focused Coping* atau *Coping* yang berfokus pada masalah dengan menyusun *to do list*

- c. Konseli mampu melakukan perbaikan dari penugasan dengan mencatat perilaku atau kebiasaan buruk
- Evaluasi proses sebagai berikut:
  - a. Konseli paham strategi *Coping Stress* bentuk *Problem Focused Coping* atau *Coping* yang berfokus pada masalah dengan menyusun *to do list*
  - b. Konseli mampu melakukan strategi *Coping Stress* bentuk *Problem Focused Coping* atau *Coping* yang berfokus pada masalah dengan menyusun *to do list*
  - c. Konseli melakukan perbaikan dari penugasan dengan mencatat perilaku atau kebiasaan buruk.
- 4. Pada pertemuan 4
  - Indikator keberhasilannya sebagai berikut:
    - a. Konseli mampu melakukan perbaikan mengenai strategi *Coping Stress* bentuk *Problem Focused Coping* atau *Coping* yang berfokus pada masalah dengan menyusun *to do list* yang telah dilakukannya
    - b. Konseli mampu menunjukkan perubahan pada dirinya dengan kondisi *Homesick* sedang

- c. Konseli mampu melakukan perbaikan dari penugasan dengan mencatat perilaku atau kebiasaan buruk.
- Evaluasi proses sebagai berikut:
  - a. Konseli mampu memperbaiki strategi *Coping Stress* bentuk *Problem Focused Coping* atau *Coping* yang berfokus pada masalah dengan menyusun *to do list* yang telah dilakukannya
  - b. Konseli mengalami perkembangan dengan kondisi *Homesick* sedang
  - c. Konseli melakukan perbaikan dari penugasan dengan mencatat perilaku atau kebiasaan buruk.
- 5. Pada pertemuan 5
  - Indikator keberhasilannya sebagai berikut:
    - a. Konseli mampu memahami strategi *Coping Stress* bentuk *Emotion Focused Coping* atau *Coping* yang berfokus pada emosi dengan teknik relaksasi
    - b. Konseli mengimplementasikan strategi *Coping Stress* bentuk *Emotion Focused Coping* atau *Coping* yang berfokus pada emosi dengan teknik relaksasi
    - c. Konseli mampu merilekskan tubuhnya
    - d. Konseli mampu mengalami perkembangan dengan kondisi *Homesick* rendah

- Evaluasi proses sebagai berikut:
  - a. Konseli paham strategi *Coping Stress* bentuk *Emotion Focused Coping* atau *Coping* yang berfokus pada emosi dengan teknik relaksasi
  - b. Konseli mampu mengimplementasikan strategi *Coping Stress* bentuk *Emotion Focused Coping* atau *Coping* yang berfokus pada emosi dengan teknik relaksasi
  - c. Konseli merasakan rileks
  - d. Konseli mengalami perkembangan dengan kondisi *Homesick* rendah.
- 6. Pada pertemuan 6
  - Indikator keberhasilannya sebagai berikut:
    - a. Konseli melaksanakan evaluasi dengan konselor
    - b. Konseli memahami evaluasi yang telah disampaikan oleh konselor
    - c. Konseli menjelaskan perasaannya setelah mengikuti kegiatan konseling
    - d. Konseli mendiskusikan hal-hal yang sudah dan belum dipahami selama kegiatan konseling.
    - e. Konseli mampu melakukan dua bentuk yaitu *Problem Focused Coping* atau *Coping* yang berfokus pada masalah dengan menyusun *to do list* dan *Emotion Focused Coping* atau *Coping*

- yang berfokus pada emosi dengan teknik relaksasi.
- f. Konseli mampu melakukan tindakan yang digunakan untuk merubah perilaku atau kebiasaan buruk konseli.
  - g. Konseli mengalami perkembangan dengan kondisi *Homesick* rendah.
- Evaluasi proses sebagai berikut:
- a. Konseli mampu mengikuti tahap evaluasi dengan konselor
  - b. Konseli mampu memahami evaluasi yang disampaikan konselor dan mampu menerima treatment yang telah diberikan
  - c. Konseli mampu menjelaskan perasaan yang dirasakan setelah mengikuti kegiatan konseling.
  - d. Konseli mampu melakukan dua bentuk yaitu *Problem Focused Coping* atau *Coping* yang berfokus pada masalah dengan menyusun *to do list* dan *Emotion Focused Coping* atau *Coping* yang berfokus pada emosi dengan teknik relaksasi.
  - e. Konseli mampu mendiskusikan dengan konselor mengenai hal-hal yang sudah dan belum dipahami selama kegiatan konseling.
  - f. Konseli mampu berkomunikasi secara terbuka.

- g. Konseli mengalami perkembangan dengan kondisi *Homesick* rendah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adhyaksey, D. E. (2019). *Hubungan antara Penyesuaian Diri dengan Homesickness pada Mahasiswa Rantau Tahun Pertama di Unissula*. Universitas Islam Sultan Agung.
- Beck, J. (2011). Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond. In *The Guilford Press*.  
<https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Biasi, V., Mallia, L., Russo, P., Menozzi, F., Cerutti, R., & Violani, C. (2018). Homesickness Experience, Distress and Sleep Quality of First-Year University Students Dealing with Academic Environment. *Journal of Educational and Social Research*, 8(1), 9–17. <https://doi.org/10.2478/jesr-2018-0001>
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745–774.  
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>
- Kegel, K. (2009). Homesickness in International College Students. *Counselingoutfitterscom, 2009*, 67–76.
- Lestari, N. G. (2019). *Efektivitas Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mengurangi Kecemasan Peserta Didik saat Presentasi di Mts Ismaria Alqur'aniyyah Bandar Lampung Tahun 2018/2019*. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Palmer, S. (2011). *Konseling dan Psikoterapi/ Editor: Stephen Palmer; Penerjemah: Haris H. Setiadjid (Cet.1) (Cet.1)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sarafino, E. P. (2006). Health Psychology: Biopsychosocial Interactions, 5th ed. In *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions, 5th ed.*

Scopelliti, M., & Tiberio, L. (2010). *Homesickness in University Students: The Role of Multiple Place Attachment*.  
<https://doi.org/10.1177/0013916510361872>

## Lampiran 13: Lembar Kesiediaan Konseli

### INFORM CONSENT

Saya bertanda tangan di bawah ini:

Nama : WAP

Alamat : Jl Sri Rejeki, No. 29 RT 10 RW 03  
Ds. Munggut Kec. Wungu Kab. Madiun

**Menyatakan dengan  
KESUNGGUHAN HATI  
BERSEDIA**

Mengikuti secara penuh dan terlibat dalam kegiatan konseling individu mulai dari pertemuan awal hingga akhir. Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa paksaan dari siapapun.

Dibuat

Surabaya, 02 Januari 2024

Konseli

*Dokumen laporan bersifat rahasia*



## Lampiran 14: Hasil Baseline Sesi 1

### SKALA PENGUKURAN HOMESICK PADA MAHASISWA RANTAU

1. Identitas

Nama : WAP  
 Tanggal Pengisian : 11-12-2023

2. Petunjuk

Bacalah masing-masing pertanyaan di bawah ini dengan jujur dan teliti. Berikanlah tanda centang (✓) pada kolom yang telah disediakan sesuai dengan keadaan anda.

Alternatif jawaban:

SS : Sangat Sesuai  
 S : Sesuai  
 TS : Tidak Sesuai  
 STS : Sangat Tidak Sesuai

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1.	Saya sulit berkonsentrasi karena memikirkan rumah	✓			
2.	Saya sibuk dengan kegiatan di kampus		✓		
3.	Saya bahagia tinggal di kost			✓	
4.	Saya merindukan teman-teman di rumah	✓			
5.	Saya benci tinggal di kost		✓		
6.	Tinggal di kost menjadi pilihan yang tepat bagi saya		✓		
7.	Saya ingin mengunjungi rumah setiap minggu	✓			
8.	Saya pulang ke rumah hanya saat libur panjang		✓		
9.	Saya sangat bersyukur bisa kuliah di luar kota		✓		
10.	Saya bermimpi teman-teman yang ada di rumah	✓			
11.	Saya kesepian ketika berada di kost	✓			
12.	Saya bisa mendapatkan teman baru di kost		✓		
13.	Saya lebih suka menyendiri ketika merindukan rumah	✓			
14.	Saya mencari teman baru agar betah di kost		✓		
15.	Saya teringat rumah ketika tidak melakukan apa-apa	✓			
16.	Saya suka bermain dengan teman-teman ketika tidak ada kegiatan		✓		
17.	Saya berani tinggal sendirian di daerah rantauan			✓	
18.	Saya menangis ketika memikirkan rumah	✓			
19.	Saya nyaman dengan teman-teman di kost		✓		
20.	Saya datang ke kost karena keinginan sendiri		✓		
21.	Saya menelepon orang tua setiap hari pada saat di kost	✓			
22.	Saya berterimakasih kepada orang tua karena telah menyediakan tempat kost	✓			
23.	Saya bermimpi keluarga yang ada di rumah	✓			

24.	Saya merasa sebagian diri saya ada di rumah	✓			
25.	Saya dapat tidur dengan nyenyak di kost			✓	
26.	Saya menikmati kegiatan di daerah rantauan			✓	
27.	Saya mendekati orang-orang yang berasal dari daerah yang sama dengan saya saja			✓	
28.	Saya malas kembali ke kost setelah pulang ke rumah	✓			
29.	Saya bersemangat untuk kembali ke kost setelah pulang ke rumah		✓		

## Lampiran 15: Hasil Baseline Sesi 2

### SKALA PENGUKURAN HOMESICK PADA MAHASISWA RANTAU

#### 1. Identitas

Nama : WAP

Tanggal Pengisian : 11-12-2023

#### 2. Petunjuk

Bacalah masing-masing pertanyaan di bawah ini dengan jujur dan teliti. Berikanlah tanda centang (✓) pada kolom yang telah disediakan sesuai dengan keadaan anda.

Alternatif jawaban:

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1.	Saya bahagia tinggal di kost			✓	
2.	Saya sulit berkonsentrasi karena memikirkan rumah	✓			
3.	Saya benci tinggal di kost			✓	
4.	Saya sibuk dengan kegiatan di kampus		✓		
5.	Saya bermimpi teman-teman yang ada di rumah	✓			
6.	Saya datang ke kost karena keinginan sendiri		✓		
7.	Saya merasa sebagian diri saya ada di rumah	✓			
8.	Saya teringat rumah ketika tidak melakukan apa-apa	✓			
9.	Saya pulang ke rumah hanya saat libur panjang		✓		
10.	Saya bisa mendapatkan teman baru di kost		✓		
11.	Saya merindukan teman-teman di rumah	✓			
12.	Saya bersemangat untuk kembali ke kost setelah pulang ke rumah		✓		
13.	Saya berani tinggal sendirian di daerah rantauan			✓	
14.	Saya mendekati orang-orang yang berasal dari daerah yang sama dengan saya saja			✓	
15.	Tinggal di kost menjadi pilihan yang tepat bagi saya		✓		
16.	Saya lebih suka menyendiri ketika merindukan rumah	✓			
17.	Saya ingin mengunjungi rumah setiap minggu		✓		
18.	Saya berterimakasih kepada orang tua karena telah menyediakan tempat kost		✓		
19.	Saya sangat bersyukur bisa kuliah di luar kota		✓		

20.	Saya malas kembali ke kost setelah pulang ke rumah	✓			
21.	Saya kesepian ketika berada di kost	✓			
22.	Saya bermimpi keluarga yang ada di rumah	✓			
23.	Saya menangis ketika memikirkan rumah	✓			
24.	Saya mencari teman baru agar betah di kost			✓	
25.	Saya dapat tidur dengan nyenyak di kost			✓	
26.	Saya suka bermain dengan teman-teman ketika tidak ada kegiatan		✓		
27.	Saya menikmati kegiatan di daerah rantauan			✓	
28.	Saya menelepon orang tua setiap hari pada saat di kost	✓			
29.	Saya nyaman dengan teman-teman di kost		✓		

## Lampiran 16: Hasil Baseline Sesi 3

### SKALA PENGUKURAN HOMESICK PADA MAHASISWA RANTAU

1. Identitas

Nama : WAP  
 Tanggal Pengisian : 18-12-2023

2. Petunjuk

Bacalah masing-masing pertanyaan di bawah ini dengan jujur dan teliti. Berikanlah tanda centang (✓) pada kolom yang telah disediakan sesuai dengan keadaan anda.

Alternatif jawaban:

SS : Sangat Sesuai  
 S : Sesuai  
 TS : Tidak Sesuai  
 STS : Sangat Tidak Sesuai

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1.	Saya bahagia tinggal di kost			✓	
2.	Saya sulit berkonsentrasi karena memikirkan rumah	✓			
3.	Saya benci tinggal di kost			✓	
4.	Saya sibuk dengan kegiatan di kampus			✓	
5.	Saya bermimpi teman-teman yang ada di rumah	✓			
6.	Saya datang ke kost karena keinginan sendiri		✓		
7.	Saya merasa sebagian diri saya ada di rumah	✓			
8.	Saya teringat rumah ketika tidak melakukan apa-apa	✓			
9.	Saya pulang ke rumah hanya saat libur panjang		✓		
10.	Saya bisa mendapatkan teman baru di kost		✓		
11.	Saya merindukan teman-teman di rumah	✓			
12.	Saya bersemangat untuk kembali ke kost setelah pulang ke rumah		✓		
13.	Saya berani tinggal sendirian di daerah rantauan			✓	
14.	Saya mendekati orang-orang yang berasal dari daerah yang sama dengan saya saja			✓	
15.	Tinggal di kost menjadi pilihan yang tepat bagi saya		✓		
16.	Saya lebih suka menyendiri ketika merindukan rumah	✓			
17.	Saya ingin mengunjungi rumah setiap minggu	✓			
18.	Saya berterimakasih kepada orang tua karena telah menyediakan tempat kost	✓			
19.	Saya sangat bersyukur bisa kuliah di luar kota		✓		

20.	Saya malas kembali ke kost setelah pulang ke rumah	✓			
21.	Saya kesepian ketika berada di kost	✓			
22.	Saya bermimpi keluarga yang ada di rumah	✓			
23.	Saya menangis ketika memikirkan rumah	✓			
24.	Saya mencari teman baru agar betah di kost			✓	
25.	Saya dapat tidur dengan nyenyak di kost			✓	
26.	Saya suka bermain dengan teman-teman ketika tidak ada kegiatan		✓		
27.	Saya menikmati kegiatan di daerah rantauan			✓	
28.	Saya menelepon orang tua setiap hari pada saat di kost	✓			
29.	Saya nyaman dengan teman-teman di kost		✓		

## Lampiran 17: Hasil Intervensi Ke-1

### SKALA PENGUKURAN HOMESICK PADA MAHASISWA RANTAU

#### 1. Identitas

Nama : WAP  
 Tanggal Pengisian : 02-01-2024

#### 2. Petunjuk

Bacalah masing-masing pertanyaan di bawah ini dengan jujur dan teliti. Berikanlah tanda centang (✓) pada kolom yang telah disediakan sesuai dengan keadaan anda.

Alternatif jawaban:

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1.	Saya sulit berkonsentrasi karena memikirkan rumah	✓			
2.	Saya sibuk dengan kegiatan di kampus	✓			
3.	Saya bahagia tinggal di kost			✓	
4.	Saya merindukan teman-teman di rumah	✓			
5.	Saya benci tinggal di kost		✓		
6.	Tinggal di kost menjadi pilihan yang tepat bagi saya		✓		
7.	Saya ingin mengunjungi rumah setiap minggu	✓			
8.	Saya pulang ke rumah hanya saat libur panjang		✓		
9.	Saya sangat bersyukur bisa kuliah di luar kota			✓	
10.	Saya bermimpi teman-teman yang ada di rumah	✓			
11.	Saya kesepian ketika berada di kost	✓			
12.	Saya bisa mendapatkan teman baru di kost		✓		
13.	Saya lebih suka menyendiri ketika merindukan rumah	✓			
14.	Saya mencari teman baru agar betah di kost			✓	
15.	Saya teringat rumah ketika tidak melakukan apa-apa	✓			
16.	Saya suka bermain dengan teman-teman ketika tidak ada kegiatan		✓		
17.	Saya berani tinggal sendirian di daerah rantauan			✓	
18.	Saya menangis ketika memikirkan rumah	✓			
19.	Saya nyaman dengan teman-teman di kost		✓		
20.	Saya datang ke kost karena keinginan sendiri		✓		
21.	Saya menelepon orang tua setiap hari pada saat di kost	✓			
22.	Saya berterimakasih kepada orang tua karena telah menyediakan tempat kost	✓			
23.	Saya bermimpi keluarga yang ada di rumah	✓			

24.	Saya merasa sebagian diri saya ada di rumah	✓			
25.	Saya dapat tidur dengan nyenyak di kost		✓		
26.	Saya menikmati kegiatan di daerah rantauan		✓		
27.	Saya mendekati orang-orang yang berasal dari daerah yang sama dengan saya saja		✓		
28.	Saya malas kembali ke kost setelah pulang ke rumah	✓			
29.	Saya bersemangat untuk kembali ke kost setelah pulang ke rumah		✓		

## Lampiran 18: Hasil Intervensi Ke-2

### SKALA PENGUKURAN HOMESICK PADA MAHASISWA RANTAU

#### 1. Identitas

Nama : WAP  
 Tanggal Pengisian : 09-01-2024

#### 2. Petunjuk

Bacalah masing-masing pertanyaan di bawah ini dengan jujur dan teliti. Berikanlah tanda centang (✓) pada kolom yang telah disediakan sesuai dengan keadaan anda.

Alternatif jawaban:

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1.	Saya bahagia tinggal di kost			✓	
2.	Saya sulit berkonsentrasi karena memikirkan rumah	✓			
3.	Saya benci tinggal di kost			✓	
4.	Saya sibuk dengan kegiatan di kampus		✓		
5.	Saya bermimpi teman-teman yang ada di rumah	✓			
6.	Saya datang ke kost karena keinginan sendiri		✓		
7.	Saya merasa sebagian diri saya ada di rumah	✓			
8.	Saya teringat rumah ketika tidak melakukan apa-apa	✓			
9.	Saya pulang ke rumah hanya saat libur panjang		✓		
10.	Saya bisa mendapatkan teman baru di kost		✓		
11.	Saya merindukan teman-teman di rumah	✓			
12.	Saya bersemangat untuk kembali ke kost setelah pulang ke rumah		✓		
13.	Saya berani tinggal sendirian di daerah rantauan			✓	
14.	Saya mendekati orang-orang yang berasal dari daerah yang sama dengan saya saja			✓	
15.	Tinggal di kost menjadi pilihan yang tepat bagi saya		✓		
16.	Saya lebih suka menyendiri ketika merindukan rumah	✓			
17.	Saya ingin mengunjungi rumah setiap minggu		✓		
18.	Saya berterimakasih kepada orang tua karena telah menyediakan tempat kost		✓		
19.	Saya sangat bersyukur bisa kuliah di luar kota		✓		

20.	Saya malas kembali ke kost setelah pulang ke rumah	✓			
21.	Saya kesepian ketika berada di kost	✓			
22.	Saya bermimpi keluarga yang ada di rumah	✓			
23.	Saya menangis ketika memikirkan rumah	✓			
24.	Saya mencari teman baru agar betah di kost			✓	
25.	Saya dapat tidur dengan nyenyak di kost			✓	
26.	Saya suka bermain dengan teman-teman ketika tidak ada kegiatan		✓		
27.	Saya menikmati kegiatan di daerah rantauan			✓	
28.	Saya menelepon orang tua setiap hari pada saat di kost	✓			
29.	Saya nyaman dengan teman-teman di kost		✓		

## Lampiran 19: Hasil Intervensi Ke-3

### SKALA PENGUKURAN HOMESICK PADA MAHASISWA RANTAU

#### 1. Identitas

Nama : WAP  
 Tanggal Pengisian : 16-01-2024

#### 2. Petunjuk

Bacalah masing-masing pertanyaan di bawah ini dengan jujur dan teliti. Berikanlah tanda centang (✓) pada kolom yang telah disediakan sesuai dengan keadaan anda.

Alternatif jawaban:

SS : Sangat Sesuai  
 S : Sesuai  
 TS : Tidak Sesuai  
 STS : Sangat Tidak Sesuai

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1.	Saya mencari teman baru agar betah di kost		✓		
2.	Tinggal di kost menjadi pilihan yang tepat bagi saya		✓		
3.	Saya datang ke kost karena keinginan sendiri		✓		
4.	Saya bermimpi teman-teman yang ada di rumah		✓		
5.	Saya merasa sebagian diri saya ada di rumah		✓		
6.	Saya sulit berkonsentrasi karena memikirkan rumah		✓		
7.	Saya bersemangat untuk kembali ke kost setelah pulang ke rumah	✓			
8.	Saya bahagia tinggal di kost			✓	
9.	Saya pulang ke rumah hanya saat libur panjang		✓		
10.	Saya berani tinggal sendirian di daerah rantauan			✓	
11.	Saya menelepon orang tua setiap hari pada saat di kost	✓			
12.	Saya sibuk dengan kegiatan di kampus	✓			
13.	Saya ingin mengunjungi rumah setiap minggu	✓			
14.	Saya dapat tidur dengan nyenyak di kost			✓	
15.	Saya kesepian ketika berada di kost	✓			
16.	Saya menangis ketika memikirkan rumah	✓			
17.	Saya bisa mendapatkan teman baru di kost			✓	
18.	Saya merindukan teman-teman di rumah		✓		
19.	Saya sangat bersyukur bisa kuliah di luar kota		✓		
20.	Saya suka bermain dengan teman-teman ketika tidak ada kegiatan		✓		

21.	Saya malas kembali ke kost setelah pulang ke rumah		✓		
22.	Saya berterimakasih kepada orang tua karena telah menyediakan tempat kost		✓		
23.	Saya mendekati orang-orang yang berasal dari daerah yang sama dengan saya saja		✓		
24.	Saya nyaman dengan teman-teman di kost				
25.	Saya menikmati kegiatan di daerah rantauan			✓	
26.	Saya lebih suka menyendiri ketika merindukan rumah	✓			
27.	Saya benci tinggal di kost		✓		
28.	Saya bermimpi keluarga yang ada di rumah	✓			
29.	Saya teringat rumah ketika tidak melakukan apa-apa	✓			

## Lampiran 20: Hasil Intervensi Ke-4

### SKALA PENGUKURAN HOMESICK PADA MAHASISWA RANTAU

#### 1. Identitas

Nama : W A P  
 Tanggal Pengisian : 23-01-2024

#### 2. Petunjuk

Bacalah masing-masing pertanyaan di bawah ini dengan jujur dan teliti. Berikanlah tanda centang (✓) pada kolom yang telah disediakan sesuai dengan keadaan anda.

Alternatif jawaban:

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1.	Saya sulit berkonsentrasi karena memikirkan rumah			✓	
2.	Saya sibuk dengan kegiatan di kampus		✓		
3.	Saya bahagia tinggal di kost		✓		
4.	Saya merindukan teman-teman di rumah		✓		
5.	Saya benci tinggal di kost			✓	
6.	Tinggal di kost menjadi pilihan yang tepat bagi saya		✓		
7.	Saya ingin mengunjungi rumah setiap minggu			✓	
8.	Saya pulang ke rumah hanya saat libur panjang		✓		
9.	Saya sangat bersyukur bisa kuliah di luar kota		✓		
10.	Saya bermimpi teman-teman yang ada di rumah			✓	
11.	Saya kesepian ketika berada di kost			✓	
12.	Saya bisa mendapatkan teman baru di kost		✓		
13.	Saya lebih suka menyendiri ketika merindukan rumah		✓		
14.	Saya mencari teman baru agar betah di kost		✓		
15.	Saya teringat rumah ketika tidak melakukan apa-apa		✓		
16.	Saya suka bermain dengan teman-teman ketika tidak ada kegiatan		✓		
17.	Saya berani tinggal sendirian di daerah rantauan		✓		
18.	Saya menangis ketika memikirkan rumah			✓	
19.	Saya nyaman dengan teman-teman di kost		✓		
20.	Saya datang ke kost karena keinginan sendiri	✓			
21.	Saya melepon orang tua setiap hari pada saat di kost		✓		
22.	Saya berterimakasih kepada orang tua karena telah menyediakan tempat kost	✓			
23.	Saya bermimpi keluarga yang ada di rumah			✓	

24.	Saya merasa sebagian diri saya ada di rumah			✓	
25.	Saya dapat tidur dengan nyenyak di kost		✓		
26.	Saya menikmati kegiatan di daerah rantauan		✓		
27.	Saya mendekati orang-orang yang berasal dari daerah yang sama dengan saya saja				✓
28.	Saya malas kembali ke kost setelah pulang ke rumah			✓	
29.	Saya bersemangat untuk kembali ke kost setelah pulang ke rumah	✓			

## Lampiran 21: Hasil Intervensi Ke-5

### SKALA PENGUKURAN HOMESICK PADA MAHASISWA RANTAU

1. Identitas

Nama : WAP  
Tanggal Pengisian : 30-01-2024

2. Petunjuk

Bacalah masing-masing pertanyaan di bawah ini dengan jujur dan teliti. Berikanlah tanda centang (✓) pada kolom yang telah disediakan sesuai dengan keadaan anda.

Alternatif jawaban:

SS : Sangat Sesuai  
S : Sesuai  
TS : Tidak Sesuai  
STS : Sangat Tidak Sesuai

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1.	Saya bahagia tinggal di kost	✓			
2.	Saya sulit berkonsentrasi karena memikirkan rumah			✓	
3.	Saya benci tinggal di kost				✓
4.	Saya sibuk dengan kegiatan di kampus		✓		
5.	Saya bermimpi teman-teman yang ada di rumah				✓
6.	Saya datang ke kost karena keinginan sendiri	✓			
7.	Saya merasa sebagian diri saya ada di rumah				✓
8.	Saya teringat rumah ketika tidak melakukan apa-apa			✓	
9.	Saya pulang ke rumah hanya saat libur panjang		✓		
10.	Saya bisa mendapatkan teman baru di kost		✓		
11.	Saya merindukan teman-teman di rumah			✓	
12.	Saya bersemangat untuk kembali ke kost setelah pulang ke rumah	✓			
13.	Saya berani tinggal sendirian di daerah rantauan	✓			
14.	Saya mendekati orang-orang yang berasal dari daerah yang sama dengan saya saja				✓
15.	Tinggal di kost menjadi pilihan yang tepat bagi saya	✓			
16.	Saya lebih suka menyendiri ketika merindukan rumah				✓
17.	Saya ingin mengunjungi rumah setiap minggu			✓	
18.	Saya berterimakasih kepada orang tua karena telah menyediakan tempat kost	✓			
19.	Saya sangat bersyukur bisa kuliah di luar kota	✓			

20.	Saya malas kembali ke kost setelah pulang ke rumah				✓
21.	Saya kesepian ketika berada di kost				✓
22.	Saya bermimpi keluarga yang ada di rumah				✓
23.	Saya menangis ketika memikirkan rumah			✓	
24.	Saya mencari teman baru agar betah di kost		✓		
25.	Saya dapat tidur dengan nyenyak di kost	✓			
26.	Saya suka bermain dengan teman-teman ketika tidak ada kegiatan		✓		
27.	Saya menikmati kegiatan di daerah rantauan	✓			
28.	Saya menelepon orang tua setiap hari pada saat di kost		✓		
29.	Saya nyaman dengan teman-teman di kost		✓		

## Lampiran 22: Hasil Intervensi Ke-6

### SKALA PENGUKURAN HOMESICK PADA MAHASISWA RANTAU

1. Identitas

Nama : WAP

Tanggal Pengisian : 06-02-2024

2. Petunjuk

Bacalah masing-masing pertanyaan di bawah ini dengan jujur dan teliti. Berikanlah tanda centang (✓) pada kolom yang telah disediakan sesuai dengan keadaan anda.

Alternatif jawaban:

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1.	Saya mencari teman baru agar betah di kost	✓			
2.	Tinggal di kost menjadi pilihan yang tepat bagi saya	✓			
3.	Saya datang ke kost karena keinginan sendiri	✓			
4.	Saya bermimpi teman-teman yang ada di rumah				✓
5.	Saya merasa sebagian diri saya ada di rumah				✓
6.	Saya sulit berkonsentrasi karena memikirkan rumah				✓
7.	Saya bersemangat untuk kembali ke kost setelah pulang ke rumah	✓			
8.	Saya bahagia tinggal di kost	✓			
9.	Saya pulang ke rumah hanya saat libur panjang		✓		
10.	Saya berani tinggal sendirian di daerah rantauan	✓			
11.	Saya menelepon orang tua setiap hari pada saat di kost		✓		
12.	Saya sibuk dengan kegiatan di kampus		✓		
13.	Saya ingin mengunjungi rumah setiap minggu				✓
14.	Saya dapat tidur dengan nyenyak di kost	✓			
15.	Saya kesepian ketika berada di kost				✓
16.	Saya menangis ketika memikirkan rumah				✓
17.	Saya bisa mendapatkan teman baru di kost	✓			
18.	Saya merindukan teman-teman di rumah			✓	
19.	Saya sangat bersyukur bisa kuliah di luar kota	✓			
20.	Saya suka bermain dengan teman-teman ketika tidak ada kegiatan	✓			

21.	Saya malas kembali ke kost setelah pulang ke rumah				✓
22.	Saya berterimakasih kepada orang tua karena telah menyediakan tempat kost	✓			
23.	Saya mendekati orang-orang yang berasal dari daerah yang sama dengan saya saja				✓
24.	Saya nyaman dengan teman-teman di kost	✓			
25.	Saya menikmati kegiatan di daerah rantauan	✓			
26.	Saya lebih suka menyendiri ketika merindukan rumah				✓
27.	Saya benci tinggal di kost				✓
28.	Saya bermimpi keluarga yang ada di rumah				✓
29.	Saya teringat rumah ketika tidak melakukan apa-apa			✓	

### **Lampiran 23: Verbatim Pertemuan Ke-1**

Pertemuan Ke-1

Nama Konseli : WAP

Hari/ Tanggal : 02 Januari 2024

Waktu : 1×30 menit

<b>Konselor/Konseli</b>	<b>Dialog</b>
Konseli	Assalamualaikum Wr. Wb, selamat pagi kak
Konselor	Walaikumsalam Wr. Wb, selamat pagi juga. Silahkan masuk, mari silahkan duduk. Mau duduk di sebelah mana mbak, disana atau disini yang menurut mbaknya nyaman?
Konseli	Iya kak, terimakasih
Konselor	Iya sama-sama. Gimana tempat duduknya sudah nyaman?
Konseli	Iya sudah kak
Konselor	Oke baik, sebelum kita mulai mari kita berdoa terlebih dahulu ya agar kegiatan hari ini berjalan lancar. Berdoa mulai (konselor dan konseli berdoa). Berdoa selesai Senang bertemu dengan anda. Oh ya gimana kabarnya mbak WAP hari ini?
Konseli	Alhamdulillah kabar saya baik, gimana kabarnya kak Ade?
Konselor	Alhamdulillah baik juga. Ini tadi mbak WAP dari kost kah?
Konseli	Iya kak masih pagi belum ada kegiatan
Konselor	Kuliahnya siang ya?
Konseli	Iya kak kebetulan siang terus sekarang sesuai jadwal
Konselor	Oh ya semangat terus ya kuliahnya siang-siang hehe
Konseli	Wah iya kak panas dan ngantuk tapi harus semangat kuliah
Konselor	Iya harus tetap semangat. Oke baik sebelumnya saya mengucapkan terimakasih

	lagi kepada mbak WAP sudah berkenan untuk mengikuti kegiatan konseling hari ini sesuai perjanjian kita sebelumnya ya
Konseli	Sama-sama kak saya juga terimakasih
Konselor	Sama-sama. Oke baik sebelum kita mulai kegiatan hari ini, apakah mbak WAP pernah melakukan proses konseling?
Konseli	Kalau konseling individu belum pernah tapi kalau kelompok dulu pernah waktu SMA membahas studi lanjut
Konselor	Oh begitu jadi ini yang pertama kalinya ya untuk konseling individu?
Konseli	Iya kak
Konselor	Oke baik, kalau begitu saya jelaskan terlebih dahulu ya kegiatan konseling kita hari ini ngapain saja?
Konseli	Iya kak
Konselor	Oke baik hari ini kita akan melakukan kegiatan konseling yang mana saya sebagai konselor akan membantu anda dalam menyelesaikan permasalahan anda yang sedang mengalami <i>Homesick</i> ini ya. Dan anda sebagai konseli diminta untuk menjelaskan permasalahan anda secara jelas dan anda harus terbuka dalam menyampaikan permasalahan yang sedang anda hadapi saat ini. Bagaimana sudah bisa dipahami?
Konseli	Sudah kak paham
Konselor	Oke baik selanjutnya dalam proses konseling ini anda tidak perlu khawatir akan permasalahan maupun data diri anda tersebut bocor kemana-mana karena saya akan menjaga kerahasiaan tersebut sehingga yang tahu hanya kita berdua dan tuhan. Selain itu, anda diminta untuk selalu bersikap terbuka kepada saya dan mengungkapkan

	permasalahan anda sejujur-jujurnya supaya dalam penyelesaian masalah anda nanti akan berjalan dengan lancar. Terakhir, dalam mengikuti kegiatan konseling ini anda tidak merasa terpaksa sehingga anda mengikuti konseling ini atas kesukarelaan anda sendiri. Apakah mbak WAP terpaksa mengikuti kegiatan konseling ini?
Konseli	Tidak sama sekali kak saya datang dengan sukarela
Konselor	Baik, terimakasih kepada mbak WAP atas kedatangannya hari ini untuk mengikuti kegiatan konseling hari ini
Konseli	Sama-sama kak
Konselor	Baik, selanjutnya kita buat kesepakatan dulu waktu kegiatan konseling kita hari ini akan dilakukan berapa menit, apakah anda ingin melakukan konseling hari ini selama 30 menit atau 45 menit?
Konseli	30 menit saja kak
Konselor	Oke baik jadi konseling kita hari ini akan dilakukan selama 30 menit. Jika waktu sudah dari 30 menit maka konseling hari ini kita sudahi ya mbak sehingga akan dilanjut pada pertemuan selanjutnya, sudah paham?
Konseli	Iya kak sudah
Konselor	Baik selanjutnya kita sepakati juga untuk pertemuan selanjutnya kita adakan pada minggu depan, namun untuk hari dan jam nya kita sepakati kapan?
Konseli	Hari Selasa aja kak dan jamnya sama aja kak jam 10
Konselor	Jadi tanggal 9 ya mbak dan waktunya pukul 10 pagi
Konseli	Iya kak
Konselor	Oke baik. Kalau begitu bisa kita mulai untuk konseling kita hari ini. Silahkan mbak WAP

	untuk menceritakan permasalahan anda dengan sejujurnya
Konseli	Baik kak jadi saya ini memiliki masalah <i>Homesick</i> saat kuliah di luar kota. Saya merasa kesepian terus gitu kak kalau dikost dan ujung-ujungnya saya nangis dan kangen sama suasana rumah sampai saya tidak nafsu makan dan ga bisa tidur gitu kak karena kebayang suasana di rumah pasti rame kalau di kost sendirian dan tidak ada yang saya kenal di kost an saya karena tetangga kamar kost itu pada kerja jadi ya jarang sekali punya teman di kost an. Kalau lagi ada tugas numpuk gitu selalu nangis dan selalu ketunda buat mengerjakannya jadi tidak semangat buat mengerjakan tugas. Kalau saya lagi ada masalah gitu terkadang saya cerita langsung ke orang tua dan teman-teman di rumah saya lalu mereka berusaha membantu saya lalu menenangkan saya, tapi kalau di kost sendirian cuma bisa bercerita lewat telfon saja tiak ada yang menenangkan saya secara langsung. Begitu kak
Konselor	Oke baik, saya bisa memahami apa yang anda rasakan. Saya mau tanya apakah ini keinginan anda untuk kuliah di luar kota?
Konseli	Iya kak keinginan saya karena bayangan saya pasti seru karena mendapatkan pengalaman baru tapi kenyataannya saya mengalami <i>Homesick</i>
Konselor	Oke baik saya bisa memahami apa yang anda rasakan. Apakah orang tua anda menyetujui nya langsung saat anda ingin kuliah di luar kota?
Konseli	Mereka menyetujui langsung karena itu adalah keinginan saya untuk belajar jadi

	mereka tidak khawatir ataupun menolak saya kak
Konselor	Oke baik lalu fasilitas seperti memilih kost yang saat ini apakah itu keinginan anda atau orang tua anda?
Konseli	Itu pilihan dari orang tua saya kak karena saya tidak tahu daerah sini jadi mereka yang memilhkan dan pastinya saya nge kost kak karena luar kota
Konselor	Oke baik. Anda mengatakan kalau merasa kesepian, selalu sedih, dan sampai tidak bersemangat untuk mengerjakan tugas karena kangen suasana rumah itu apakah muncul setiap hari?
Konseli	Kalau merasa kesepian itu setiap hari kak karena kegiatan saya di kost selain mengerjakan tugas ya saya bermain hp saja tidak ada yang diajak ngobrol kak. Kalau sedih dan ga semangat itu karena lagi ga mood suasana hatinya kak
Konselor	Ga mood itu karena apa?
Konseli	Terkadang saat banyak tugas dan kegiatan organisasi saya bebarengan gitu bisa bikin ga mood kak jadinya saya mudah nangis dan stress sendiri gitu kak. Nah disaat saya sedih seperti itu saya justru teringat suasana rumah dan tiba-tiba kangen orang tua yang biasanya nanyain saya kalau ada kesulitan gitu lalu dibantu tapi kalau dirantauan saya harus bisa sendiri. Akhirnya saya telfon orang tua saya biar tidak sedih lagi
Konselor	Lalu dengan anda menelfon orang tua pada saat situasi seperti itu apakah anda bisa semangat, fokus, dan konsentrasi lagi untuk melanjutkan tugas-tugas anda?
Konseli	Bisa kak tapi butuh waktu juga untuk kembali semangat dan fokus sama tugas saya karena

	ya masih kebayang kalau saja saya di rumah pasti semangat
Konselor	Oke baik saya paham dengan perasaan anda. Tadi anda mengatakan kalau sering merasa sedih, kesepian, tidak semangat, tidak nafsu makan, bahkan tidak bisa tidur karena merasa <i>Homesick</i> . Apakah anda akhir-akhir ini merasakan perasaan yang lain?
Konseli	Oh iya akhir-akhir ini saya selalu bermimpi orang tua saya dan teman-teman saya di rumah karena saya selalu membayangkan suasana di sana jadi dibawa sampai mimpi kak
Konselor	Jadi anda sering mimpi suasana di rumah ya sangking kangennya
Konseli	Iya kak
Konselor	Oke baik, lalu apakah ada situasi lain yang bisa membuat anda merasakan <i>Homesick</i> yang berlebihan?
Konseli	Ketika saya merasa kesulitan saja sih kak saya jadi <i>Homesick</i>
Konselor	Oke baik, kalau untuk kebutuhan di rantauan seperti uang saku, uang kuliah, hingga kebutuhan sehari-hari yang diberikan orang tua ataupun dari penghasilan anda sendiri itu sudah tercukupi dengan tepat atau belum?
Konseli	Kalau soal seperti itu saya tercukupi dengan tepat kak dari orang tua tidak pernah telat, kalau saya minta ya saya dikasih
Konselor	Oke baik, lalu kalau anda merasakan <i>Homesick</i> seperti itu apa sih yang anda pikirkan?
Konseli	Saya cuma pengen segera datang hari minggu dan saya pulang ke rumah untuk menemui orang tua dan juga teman-teman saya
Konselor	Kangen banget ya dengan suasana rumah

Konseli	Iya kak karena disana banyak teman kalau disini saya sendirian mau keluar pun saya takut sendiri
Konselor	Oke baik, memangnya apa yang anda kangenin dari rumah selain suasananya yang rame tidak membuat anda merasa kesepian
Konseli	Yang pastinya saya di rumah merasa nyaman dan tidak khawatir dengan kejadian buruk karena ada orang tua. Selain itu saya juga senang bisa bermain dengan teman-teman dan bercerita banyak ke mereka. Kalau di kost tidak ada yang bisa saya ajak main
Konselor	Oke baik. Anda tadi mengatakan bahwa anda juga tidak memiliki teman di kost, apakah tidak ada teman kuliah anda yang nge kost juga sehingga anda memiliki teman kost di lingkungan baru anda ini?
Konseli	Ada sih kak tapi tidak satu kost dan saya jarang keluar kecuali untuk membeli kebutuhan sehari-hari karena saya masih takut dengan lingkungan baru ini
Konselor	Memangnya apa yang anda takutkan?
Konseli	Saya merasa kalau di lingkungan baru ini banyak kejadian jahat kak seperti sering dibuntuti sama orang asing jadi saya tidak mau keluar kecuali untuk membeli kebutuhan dan diajak teman kuliah saya sendiri
Konselor	Berarti anda jarang berinteraksi dengan orang-orang di kost anda bahkan dengan orang-orang di lingkungan kost anda ya?
Konseli	Iya kak jarang sekali saya cuma kenal dengan ibu kost dan tetangga kamar saya saja itu pun hanya 2 dan jarang ngobrol karena mungkin ya mereka capek habis kerja kak jadi ngobrol kalau perlu saja
Konselor	Oke baik saya bisa memahami apa yang anda rasakan. Jadi dapat disimpulkan kalau anda

	mengalami <i>Homesick</i> ini dari anda kuliah disini ya sehingga anda bisa merasa <i>Homesick</i> ketika mengalami kesulitan dan saat tugas kuliah numpuk yang bebarengan dengan kegiatan organisasi ya. Jadi membuat anda merasa kesepian, sedih, tidak semangat, sulit konsentrasi, menunda tugas, tidak nafsu makan, susah tidur, sering rindu rumah sampai memimpikan suasana rumah, bahkan anda mengalami kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru karena anda merasa takut ya, apakah benar seperti itu?
Konseli	Iya kak benar saya ingin sekali <i>Homesick</i> ini bisa hilang dari diri saya karena saya baru merasakan ini kak
Konselor	Baik saya memahami apa yang anda rasakan. Anda sudah menjelaskan dengan baik permasalahan yang anda hadapi saat ini dan anda ingin sekali memecahkan permasalahan tersebut. Jadi untuk selanjutnya, keinginan anda tersebut dapat kita lanjutkan dan kita bahas dipertemuan selanjutnya sebab mengingat pertemuan kita hari ini hanya 30 menit dan waktu kita sudah 30 menit, maka konseling hari ini kita akhiri dan dilanjut di pertemuan selanjutnya ya
Konseli	Oh iya kak baik
Konselor	Apakah ada pertanyaan?
Konseli	Tidak ada kak
Konselor	Oke bagaimana perasaan anda setelah mengikuti konseling hari ini?
Konseli	Yang pastinya saya senang karena punya tempat untuk bercerita di rantauan kak karena selama ini saya sangat bingung untuk bercerita kesiapa
Konselor	Oke baik saya memahami perasaan anda

	semangat terus ya mbak
Konseli	Siap kak
Konselor	Baik, sebelum itu saya minta anda untuk mengisi kuesioner untuk hari ini ya. Silahkan
Konseli	Baik kak (konseli mengerjakan kuesioner). Sudah kak
Konselor	Baik terimakasih. Kalau begitu untuk pertemuan selanjutnya yaitu minggu depan hari selasa jam 10 pagi akan membahas keinginan anda sebagai penetapan tujuan anda dalam memecahkan permasalahan anda ini ya. Bisa dipahami?
Konseli	Bisa kak
Konselor	Oke baik sebelum kita akhiri mari kita berdoa terlebih dahulu. Berdoa mulai (konselor dan konseli berdoa). Berdoa selesai Baik terimakasih mbak WAP sudah menyempatkan waktunya untuk konseling hari ini semangat terus ya sampai bertemu diminggu depan. Wassalamu'alaikum Wr. Wb
Konseli	Terimakasih juga kak. Wa'alaikumsalam Wr. Wb.

## **Lampiran 24: Verbatim Pertemuan Ke-2**

Pertemuan Ke-2

Nama Konseli : WAP

Hari/ Tanggal : 09 Januari 2024

Waktu : 1×30 menit

<b>Konselor/Konseli</b>	<b>Dialog</b>
Konseli	Assalamualaikum Wr. Wb, selamat pagi kak
Konselor	Waalaikumsalam Wr. Wb, selamat pagi juga. Silahkan masuk, mari silahkan duduk. Mau duduk di sebelah mana mbak, disana atau disini yang menurut mbaknya nyaman?
Konseli	Iya kak, terimakasih
Konselor	Iya sama-sama. Gimana tempat duduknya sudah nyaman?
Konseli	Iya sudah kak
Konselor	Oke baik, sebelum kita mulai mari kita berdoa terlebih dahulu ya agar kegiatan hari ini berjalan lancar. Berdoa mulai (konselor dan konseli berdoa). Berdoa selesai Senang bertemu dengan anda. Oh ya gimana kabarnya mbak WAP hari ini?
Konseli	Alhamdulillah kabar saya baik, gimana kabarnya kak Ade?
Konselor	Alhamdulillah baik juga. Sudah sarapan kah ini hehe
Konseli	Sudah kok kak hehe
Konselor	Oke baik langsung saja ya tapi sebelum itu saya ingin menyampaikan kembali seperti pertemuan sebelumnya bahwa dalam konseling ini anda tidak perlu khawatir akan permasalahan dan data diri anda bocor kemana-mana sehingga diharapkan anda bersikap terbuka dan suka rela dalam mengikuti konseling hari ini

Konseli	Baik kak
Konselor	Oke selanjutnya kesepakatan konseling hari ini kita lakukan selama 30 menit atau 45 menit mbak?
Konseli	30 menit kak
Konselor	Oke baik kalau sudah lebih 30 menit kita akhiri ya dan dilanjut dipertemuan selanjutnya. Maka kita sepakati juga pertemuan selanjutnya akan dilaksanakan minggu depan hari apa dan jam berapa mbak?
Konseli	Hari selasa jam 10 pagi aja kak
Konselor	Oke baik kalau begitu pertemuan selanjutnya kita laksanakan tanggal 16 ya jam 10 pagi
Konseli	Baik kak
Konselor	Baik, kalau begitu kita mulai konseling hari ini. Dari pertemuan pertama kemarin anda sudah menceritakan permasalahan anda yang sedang mengalami <i>Homesick</i> dan anda ingin sekali memecahkan permasalahan tersebut. Sehingga pada pertemuan kali ini akan membahas tujuan ataupun keinginan anda tersebut dan menetapkan bentuk strategi apa yang nantinya akan digunakan mbak WAP untuk memecahkan permasalahan anda. Bisa dipahami mbak?
Konseli	Bisa kak
Konselor	Oke baik, dari permasalahan anda yang mengalami <i>Homesick</i> ini membuat diri anda memiliki kebiasaan buruk seperti seringkali menunda tugas, sulit berkonsentrasi, dan tidak ada semangat untuk belajar apakah hal tersebut sebelumnya pernah terjadi?
Konseli	Tidak kak baru kali ini saya seperti itu
Konselor	Oke baik, mengenai kebiasaan buruk anda pada kegiatan akademik tersebut, apakah ada perilaku atau perasaan lain yang mengganggu

	pada kegiatan akademik anda?
Konseli	Yang pastinya malas sih kak kalau sudah merasa capek gitu saya biarkan tugas-tugas itu dan saya kerjakan kalau mepet <i>Deadline</i>
Konselor	Mengapa anda mengerjakannya mepet <i>Deadline</i> ?
Konseli	Karena saya sudah capek kak dengan kegiatan sebelumnya seperti bebarengan sama kegiatan organisasi dan juga bersih-bersih kamar kost saya, belum lagi saya masak dan cuci baju gitu kak
Konselor	Oke baik saya bisa memahami apa yang anda rasakan, lalu apakah anda tidak merasa cemas atau gelisah kalau tugas anda belum selesai?
Konseli	Ya pasti cemas gelisah juga sih kak bahkan saya merasa stress tapi bagaimana lagi saya merasa capek kak kadang juga saya pesimis dengan jawaban saya itu
Konselor	Oke baik, lalu apakah tugas tersebut terselesaikan walaupun anda seringkali menunda tugas?
Konseli	Iya kak selesai kak tapi ya mepet <i>Deadline</i> nya kadang lupa mengumpulkan sebab saya sibuk dengan kegiatan lainnya
Konselor	Kegiatan lain itu apakah kegiatan organisasi?
Konseli	Iya kak terkadang saya kumpul kalau tidak ya mengerjakan tugas-tugas organisasi
Konselor	Lalu bagaimana dengan nilai tugas itu?
Konseli	Yang pastinya tidak memuaskan kak jadi saya merasa pola hidup saya seperti berantakan gitu kak
Konselor	Oke baik. Saya memahami apa yang anda rasakan saat ini. Anda mengatakan kalau <i>Homesick</i> ini membuat anda memiliki kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kegiatan akademik anda seperti menunda tugas,

	sulit berkonsentrasi, tidak semangat, malas, serta merasa cemas dan gelisah. Bahkan anda mengatakan kalau pola hidup anda berantakan. Saya bertanya pola hidup seperti apa yang membuat anda merasa itu berantakan?
Konseli	Karena saya sebelumnya menggunakan <i>to do list</i> dan sekarang tidak berjalan dengan lancar jadi saya merasa pola hidup saya berantakan kak jadi suka nangis dan mengeluh kalau lagi capek dan kangen rumah, tidak nafsu makan, tidak bisa tidur alhasil jam tidur saya berantakan, tidak pernah berolahraga, dan belum bisa mandiri
Konselor	Berarti cara itu sudah tidak lagi anda lakukan ya
Konseli	Iya kak
Konselor	Apakah anda tidak merasa makin capek kalau anda bergadang?
Konseli	Pastinya capek sih kak tapi saya bermain hp biar ada hiburannya
Konselor	Oke baik saya paham dengan kondisi anda saat ini. Tapi apakah mbak WAP tidak sakit kalau tidak nafsu makan lalu suka bergadang dan tidak berolahraga begitu?
Konseli	Iya kak terkadang badan saya panas akhirnya saya pulang dan membiarkan kegiatan di rantauan dulu
Konselor	Oke baik saya memahami perasaan anda. Lalu anda mengatakan kalau anda sering merasa sedih gitu nangis dan mengeluh gitu karena capek ataupun kangen rumah itu apakah anda mengalami kesulitan dan mengontrol emosi anda?
Konseli	Iya benar kak saya sulit mengontrol emosi saya tiba-tiba nangis kalau kangen rumah pengen cepata pulang karena merasa capek banget di

	rantauan ini kak padahal ya kegiatan saya cuma di kampus tidak kerja juga
Konselor	Oke baik lalu anda mengatakan kalau anda belum bisa mandiri. Hal seperti apa yang membuat diri anda merasakan itu?
Konseli	Saya suka meminta bantuan ke orang tua kalau saya tidak bisa melakukan kegiatan tersebut saya langsung menghubungi mereka, lalu saya setiap hari video call mereka karena saya merasa kalau tidak seperti itu tidak akan membuat saya nyaman dan semangat menjalani kegiatan di rantauan
Konselor	Mengapa anda tidak meminta bantuan kepada orang terdekat anda yang ada di rantauan?
Konseli	Saya merasa tidak enak saja kak dengan mereka karena saya tidak begitu kenal dan dekat
Konselor	Memangnya apa yang anda pikirkan tentang hal itu?
Konseli	Saya takut saja kak dengan lingkungan baru karena tidak mengenal satu sama lain takutnya ada ketidaknyamanan jadi saya juga tidak percaya diri untuk itu dan susah juga untuk terbuka dengan orang baru
Konselor	Tetapi kalau dengan teman kuliah apakah anda seperti itu juga?
Konseli	Tidak kok kak saya berteman seperti biasa saja tapi kalau dengan orang di lingkungan kost saya saja masih takut
Konselor	Oke baik saya memahaminya. Lalu apakah orang tua anda mengetahui hal ini?
Konseli	Tidak tahu kak
Konselor	Mengapa anda tidak memberitahu hal ini kepada orang tua?
Konseli	Karena saya tahu ini adalah kesalahan saya sendiri jadi saya simpan sendiri kak

Konselor	Baik saya memahami apa yang anda rasakan. Lalu anda sudah mengatakan perasaan yang anda alami saat ini. Lalu apa keinginan anda untuk merubah masa depan anda yang lebih baik?
Konseli	Keinginan saya saya bisa menghilangkan kondisi <i>Homesick</i> ini yang membuat diri saya menjadi mandiri, lebih semangat dan konsentrasi dengan kegiatan akademik, tidak mudah stress, pola hidup saya teratur, dan bisa beradaptasi dengan lingkungan baru
Konselor	Oke baik jadi keinginan anda saat ini untuk mereduksi <i>Homesick</i> yang ada pada diri anda agar mendapatkan pola hidup sehat dan teratur serta bisa mandiri. Apakah benar seperti itu?
Konseli	Iya kak benar
Konselor	Baik kalau begitu sekarang saya minta kepada anda untuk menuliskan kebiasaan buruk anda yang sudah anda jelaskan tadi di lembaran yang sudah saya siapkan. Akan saya bantu untuk menyusun kembali. Silahkan (konseli menuliskan kebiasaan buruknya dan konselor membantu dalam penyusunan)
Konseli	Sudah kak
Konselor	Baik terimakasih. Selanjutnya disini saya juga meminta anda untuk menuliskan cara yang harus dilakukan untuk mengubah kebiasaan buruk tersebut. Bagaimana anda sudah paham?
Konseli	Sudah kak
Konselor	Oke baik kita susun yang pertama yaitu anda suka menunda tugas. Apa yang akan anda lakukan untuk mengubah kebiasaan buruk tersebut?
Konseli	Mengingat <i>Deadline</i> dari tugas tersebut kemudian melakukan penjadwalan untuk mengerjakan tugas tersebut
Konselor	Good mbak WAP silahkan ditulis

Konseli	Baik kak (konseli menulis)
Konselor	Selanjutnya yang kedua apa yang anda lakukan untuk mengubah kebiasaan anda yang sulit berkonsentrasi?
Konseli	Mencoba untuk rileks dan fokus dengan satu situasi itu kak jadi tidak memikirkan hal lain apalagi pengen cepat pulang hehe
Konselor	Oke hehe bagus sekali. Silahkan ditulis
Konseli	Baik kak (konseli menulis)
Konselor	Selanjutnya apa yang anda lakukan untuk mengubah kebiasaan anda yang sulit mengontrol emosi?
Konseli	Saya mencoba rileks kemudian berfikir positif dan saya berdoa kepada Allah kalau merasa capek gitu kak
Konselor	Masyaallah kamu hebat. Silahkan bisa ditulis
Konseli	Baik kak (konseli menulis)
Konselor	Selanjutnya apa yang anda lakukan untuk mengubah kebiasaan anda yang malas beraktivitas?
Konseli	Melakukan <i>Punishment</i> dan <i>Reward</i> kepada diri sendiri agar semangat melakukan kegiatan atau aktivitas apapun
Konselor	Waahh mbak WAP anda keren sekali bisa mengetahui ini. Bagus loh mbak bisa menambah semangat ya kan
Konseli	Iya kak saya tahu ini ketika saya melakukan <i>to do list</i> itu
Konselor	Oh saya paham. Baik silahkan bisa ditulis
Konseli	Baik kak (konseli menulis)
Konselor	Selanjutnya apa yang anda lakukan untuk mengubah kebiasaan anda yang memiliki pola hidup berantakan seperti menghiraukan kewajiban anda untuk memiliki hidup yang sehat?
Konseli	Saya akan menyusun kegiatan saya dengan

	teratur
Konselor	Baik silahkan bisa ditulis
Konseli	Baik kak (konseli menulis)
Konselor	Selanjutnya apa yang anda lakukan untuk mengubah kebiasaan anda yang bergantung kepada orang tua atau belum mandiri?
Konseli	Kalau ini saya hanya tahu untuk mengenali diri saya sendiri dulu kak
Konselor	Iya benar kok mbak, anda bisa melakukan itu dengan percaya diri supaya tahu diri anda seperti apa kemudian anda bisa membuat rencana sendiri untuk berani dalam mendapatkan pengalaman baru
Konseli	Baik kak
Konselor	Oke silahkan bisa ditulis
Konseli	Baik kak (konseli menulis)
Konselor	Terakhir, apa yang anda lakukan untuk mengubah kebiasaan anda yang sulit beradaptasi dan berinteraksi dengan lingkungan baru?
Konseli	Lebih untuk percaya diri ya kak dan belajar mengenal lingkungan baru dengan baik supaya bisa berinteraksi baik dengan orang di sekitar
Konselor	Benar sekali silahkan bisa ditulis ya
Konseli	Iya kak (konseli menulis). Sudah kak
Konselor	Baik terimakasih ya mbak. Baik dari yang sudah anda ceritakan dan tulis mengenai permasalahan anda serta hal-hal apa yang harus dilakukan untuk mengubah perilaku tersebut merupakan strategi <i>Coping Stress</i> yang dapat mereduksi <i>Homesick</i> anda ini
Konseli	Jadi ini namanya <i>Coping Stress</i> ya kak
Konselor	Iya jadi tindakan tersebut dapat menjadi strategi yang akan anda lakukan nanti juga. Sehingga untuk mempermudah anda dalam melakukan cara tersebut makan startegi <i>Coping Stress</i> yang akan anda lakukan nanti

	adalah membuat <i>to do list</i> yang mana bertujuan untuk mengatasi masalah anda dengan mengubah faktor-faktor yang menyebabkan stress pada diri anda. Hal ini sama dengan yang pernah anda lakukan sebelumnya namun kita akan menyusun kembali dari awal. Bagaimana bisa dipahami?
Konseli	Bisa kak
Konselor	Saya berharap anda dapat berkomitmen untuk melakukannya ya
Konseli	Baik kak
Konselor	Oke baik selanjutnya untuk mengatasi kesulitan anda dalam mengatur emosi seperti suka sedih, cemas, gelisah hingga sulit berkonsentrasi itu nanti kita akan menggunakan teknik relaksasi yang mana dapat membantu anda dalam mengelola emosi dengan baik. Bagaimana bisa dipahami?
Konseli	Oh iya kak bisa
Konselor	Selanjutnya saya akan memonitoring anda untuk mengetahui perkembangan dari komitmen anda tersebut. Bagaimana apakah anda berkenan.
Konseli	Iya kak saya berkenan
Konselor	Baik kalau begitu untuk pelaksanaan strategi tersebut akan kita dilakukan pada pertemuan selanjutnya ya. Dan jangan lupa pertemuan selanjutnya dibawa ya kertasnya. Baik mengingat waktu kita sudah 30 menit sehingga konseling hari ini kita hari ini
Konseli	Baik kak
Konselor	Oke sebelum itu ada yang ditanyakan?
Konseli	Tidak kak
Konselor	Oke baik bagaimana perasaan anda setelah mengikuti konseling hari ini?
Konseli	Yang pastinya saya senang bisa bercerita

	banyak tentang permasalahan saya ini dan bisa mendapatkan solusinya
Konselor	semangat terus ya mbak
Konseli	Siap kak
Konselor	Baik, sebelum itu saya minta anda untuk mengisi kuesioner untuk hari ini ya. Silahkan
Konseli	Baik kak (konseli mengerjakan kuesioner). Sudah kak
Konselor	Baik terimakasih. Kalau begitu untuk pertemuan selanjutnya yaitu minggu depan hari selasa jam 10 pagi akan membahas strategi yang akan kita gunakan. Bisa dipahami?
Konseli	Bisa kak
Konselor	Oke baik sebelum kita akhiri mari kita berdoa terlebih dahulu. Berdoa mulai (konselor dan konseli berdoa). Berdoa selesai Baik terimakasih mbak WAP sudah menyempatkan waktunya untuk konseling hari ini semangat terus ya sampai bertemu diminggu depan. Wassalamu'alaikum Wr. Wb
Konseli	Terimakasih juga kak. Wa'alaikumsalam Wr. Wb.

### **Lampiran 25: Verbatim Pertemuan Ke-3**

Pertemuan Ke-3

Nama Konseli : WAP

Hari/ Tanggal : 16 Januari 2024

Waktu : 1×30 menit

<b>Konselor/Konseli</b>	<b>Dialog</b>
Konseli	Assalamualaikum Wr. Wb, selamat pagi kak
Konselor	Waalaikumsalam Wr. Wb, selamat pagi juga. Silahkan masuk, mari silahkan duduk. Mau duduk di sebelah mana mbak, disana atau disini yang menurut mbaknya nyaman?
Konseli	Iya kak, terimakasih
Konselor	Iya sama-sama. Gimana tempat duduknya sudah nyaman?
Konseli	Iya sudah kak
Konselor	Oke baik, sebelum kita mulai mari kita berdoa terlebih dahulu ya agar kegiatan hari ini berjalan lancar. Berdoa mulai (konselor dan konseli berdoa). Berdoa selesai Senang bertemu dengan anda. Oh ya gimana kabarnya mbak WAP hari ini?
Konseli	Alhamdulillah kabar saya baik, gimana kabarnya kak Ade?
Konselor	Alhamdulillah baik juga. Masih semangat nggak nih
Konseli	Masih dong kak
Konselor	Oke baik langsung saja ya tapi sebelum itu saya ingin menyampaikan kembali seperti pertemuan sebelumnya bahwa dalam konseling ini anda tidak perlu khawatir akan permasalahan dan data diri anda bocor kemana-mana sehingga diharapkan anda bersikap terbuka dan suka rela dalam mengikuti konseling hari ini

Konseli	Baik kak
Konselor	Oke selanjutnya kesepakatan konseling hari ini kita lakukan selama 30 menit atau 45 menit mbak?
Konseli	30 menit kak
Konselor	Oke baik kalau sudah lebih 30 menit kita akhiri ya dan dilanjut dipertemuan selanjutnya. Maka kita sepakati juga pertemuan selanjutnya akan dilaksanakan minggu depan hari apa dan jam berapa mbak?
Konseli	Hari Selasa jam 10 pagi aja kak
Konselor	Oke baik kalau begitu pertemuan selanjutnya kita laksanakan tanggal 23 ya jam 10 pagi
Konseli	Baik kak
Konselor	Baik kalau begitu kita mulai konseling hari ini. Pada pertemuan sebelumnya anda sudah membuat tujuan ataupun keinginan anda untuk memecahkan permasalahan yang sedang anda hadapi saat ini dan juga mengetahui strategi yang akan kita lakukan nantinya yaitu menggunakan <i>to do list</i> . Hari ini anda bisa membuat <i>to do list</i> dengan cara menyusun semua kegiatan anda dari bangun tidur hingga bangun tidur lagi supaya kegiatan anda sehari-hari maupun rencana anda akan tersusun dengan rapi. Dalam hal ini akan saya bantu dengan memberikan anda lembaran untuk menyusun <i>to do list</i> tersebut. Bagaimana sudah dipahami?
Konseli	Sudah kak
Konselor	Baik silahkan anda menyusun kegiatan anda dari bangun tidur itu jam berapa sampai jam berapa kemudian anda mandi, makan, bersih-bersih, kuliah, hingga aktivitas lainnya sampai anda bangun tidur keesokan harinya. Silahkan (konselor memberikan selembar kertas untuk menyusun <i>to do list</i> ).

Konseli	Baik kak (konseli menyusun <i>to do list</i> ). Sudah kak
Konselor	Baik saya lihat ya (konselor memeriksa <i>to do list</i> konseli). Wah bagus sekali anda menyusunnya sangat rapi sekali bahkan anda bisa mencatat kegiatan anda yang menyiapkan peralatan kuliah
Konseli	Terimakasih kak
Konselor	Sama-sama. Lalu saya mau tanya untuk istirahat sore ini seperti apa? Apakah tidur atau bermain hp?
Konseli	Tidak kak saya biasanya telfon oarng tua saya karena saya selalu kangen sama mereka sebagai bentuk kabar saya juga untuk mereka
Konselor	Oh iya tidak apa-apa itu hal yang wajar
Konseli	Oh iya kak kalau saya ada waktu bermain hp itu tidak apa-apa kah kak?
Konselor	Iya tidak apa-apa agar anda tidak jenuh seharian wajar juga kan sebagai <i>Healing</i> hehe
Konseli	Iya kak benar hehe
Konselor	Baik kalau begitu saya jelaskan terlebih dahulu untuk melakukan <i>to do list</i> ini dengan cara anda memasang alarm di hp anda dan memberikan keterangan bahwa waktu itu menunjukkan kegiatan anda apa saat itu. Dan alarm itu harus anda gunakan setiap hari. Sehingga semua kegiatan yang sudah anda susun ini akan teringat terus menerus dan akan anda lakukan dengan teratur. Selain itu kertas ini anda simpan ataupun anda tempelkan di tempat yang mudah anda ingat, dan jika anda sudah melakukan kegiatan tersebut maka anda beri centang. Bagaimana anda bisa memahami?
Konseli	Iya kak saya paham
Konselor	Baik saya bantu, silahkan anda bisa

	mengaturnya di hp anda sekarang
Konseli	Baik kak (konseli membuat pengingat <i>to do list</i> nya dengan alarm hp nya). Sudah kak
Konselor	Oke selanjutnya untuk melakukan strategi ini kita menggunakan <i>Punishment dan Reward</i> ya seperti yang anda catat dipertemuan sebelumnya agar semangat menjalani kegiatan tersebut. Bagaimana sepakat?
Konseli	Iya sepakat kak
Konselor	Oke baik kita buat <i>Punishment dan Reward</i> nya seperti apa nih?
Konseli	<i>Punishment</i> nya saya tidak akan bermain atau berlibur dengan teman-teman ketika hari libur di rumah saya dan <i>Reward</i> nya saya akan membeli coklat dan makanan kesukaan saya
Konselor	Boleh sekali yang terpenting anda semangat dalam melakukan kegiatan tersebut. Kita sepakati ya mulai sekarang?
Konseli	Iya kak siap
Konselor	Waah semangat banget nih
Konseli	Iya kak saya mau senang-senang lagi tidak merasa sedih terus
Konselor	Baik, lalu bagaimana dengan perubahan pada kebiasaan buruk anda yang mana sebelumnya sudah anda catat dikertas ini?
Konseli	Oh iya kak pasti saya lakukan
Konselor	Apakah ada kendala?
Konseli	Tidak kak sedang saya coba
Konselor	Baik jika ada kesulitan anda harus memberitahukan ke saya ya
Konseli	Iya kak
Konselor	Baik. Jadi kapan anda bisa melakukan <i>to do list</i> ini?
Konseli	Saya lakukan mulai nanti kak bangun tidur sholat subuh karena kalau saya melakukan sekarang masih belum bisa kak
Konselor	Baik tidak apa-apa silahkan anda lakukan nanti

	dari bangun tidur ya
Konseli	Baik kak
Konselor	Selanjutnya saya akan memonitoring anda untuk mengetahui perkembangan anda apakah anda melakukan strategi tersebut dengan lancar sehingga saya tahu apakah ada perbaikan atau tidak. Bagaimana anda bersedia?
Konseli	Bersedia kak
Konselor	Baik kalau begitu mengingat waktu kita sudah 30 menit maka konseling hari ini kita akhiri ya
Konseli	Baik kak
Konselor	Sebelum itu saya ingatkan lagi bahwa pertemuan selanjutnya akan membahas mengenai perkembangan anda dalam melakukan <i>to do list</i> tersebut. Dan pertemuan selanjutnya akan dilakukan minggu depan hari selasa tanggal 23 jam 10 pagi ya
konseli	Baik kak
Konselor	Apa ada yang ditanyakan?
Konseli	Tidak ada kak
Konselor	Oke bagaimana perasaan anda setelah mengikuti konseling hari ini?
Konseli	Yang pastinya saya merasa lega karena tahu apa yang harus saya lakukan kak untuk menghilangkan <i>Homesick</i> ini
Konselor	Oke baik semangat terus ya mbak
Konseli	Siap kak
Konselor	Baik, sebelum itu saya minta anda untuk mengisi kuesioner untuk hari ini ya. Silahkan
Konseli	Baik kak (konseli mengerjakan kuesioner). Sudah kak
Konselor	Baik terimakasih. Sebelum kita akhiri mari kita berdoa terlebih dahulu. Berdoa mulai (konselor dan konseli berdoa). Berdoa selesai Baik terimakasih mbak WAP sudah menyempatkan waktunya untuk konseling hari

	ini semangat terus ya sampai bertemu diminggu depan. Wassalamu'alaikum Wr. Wb
Konseli	Terimakasih juga kak. Wa'alaikumsalam Wr. Wb.

## **Lampiran 26: Verbatim Pertemuan Ke-4**

Pertemuan Ke-4

Nama Konseli : WAP

Hari/ Tanggal : 23 Januari 2024

Waktu : 1×30 menit

<b>Konselor/Konseli</b>	<b>Dialog</b>
Konseli	Assalamualaikum Wr. Wb, selamat pagi kak
Konselor	Waalaikumsalam Wr. Wb, selamat pagi juga. Silahkan masuk, mari silahkan duduk. Mau duduk di sebelah mana mbak, disana atau disini yang menurut mbaknya nyaman?
Konseli	Iya kak, terimakasih
Konselor	Iya sama-sama. Gimana tempat duduknya sudah nyaman?
Konseli	Iya sudah kak
Konselor	Oke baik, sebelum kita mulai mari kita berdoa terlebih dahulu ya agar kegiatan hari ini berjalan lancar. Berdoa mulai (konselor dan konseli berdoa). Berdoa selesai Senang bertemu dengan anda. Oh ya gimana kabarnya mbak WAP hari ini?
Konseli	Alhamdulillah kabar saya baik, gimana kabarnya kak Ade?
Konselor	Alhamdulillah baik juga. Masih semangat nggak nih
Konseli	Masih dong kak
Konselor	Oke baik langsung saja ya tapi sebelum itu saya ingin menyampaikan kembali seperti pertemuan sebelumnya bahwa dalam konseling ini anda tidak perlu khawatir akan permasalahan dan data diri anda bocor kemana-mana sehingga diharapkan anda bersikap terbuka dan suka rela dalam mengikuti konseling hari ini

Konseli	Baik kak
Konselor	Oke selanjutnya kesepakatan konseling hari ini kita lakukan selama 30 menit atau 45 menit mbak?
Konseli	30 menit kak
Konselor	Oke baik kalau sudah lebih 30 menit kita akhiri ya dan dilanjut dipertemuan selanjutnya. Maka kita sepakati juga pertemuan selanjutnya akan dilaksanakan minggu depan hari apa dan jam berapa mbak?
Konseli	Hari Selasa jam 10 pagi aja kak
Konselor	Oke baik kalau begitu pertemuan selanjutnya kita laksanakan tanggal 30 ya jam 10 pagi
Konseli	Baik kak
Konselor	Baik kita mulai ya konselingnya. Pertemuan sebelumnya kita membuat <i>to do list</i> ya dan sekarang saatnya kita membahas perkembangan anda apakah sudah melakukannya atau belum nih hehe
Konseli	Hehe sudah kok kak tapi ya ada yang terlewatkan
Konselor	Oke baik boleh saya lihat kertas <i>to do list</i> nya?
Konseli	Boleh kak (konseli menyerahkan kertas <i>to do list</i> )
Konselor	Oke baik yang terlewatkan itu istirahat dan makan siang ya, mengapa bisa terlewatkan?
Konseli	Karena saya tiba-tiba ada tugas kuliah baru kak jadi tidak sempat
Konselor	Berapa kali itu terjadi?
Konseli	Hanya satu kali kok kak
Konselor	Oke baik tidak apa-apa karena itu adalah sesuatu yang mendadak tidak bisa kita toleran, tapi untuk kegiatan lainnya bagaimana?
Konseli	Alhamdulillah berjalan dengan lancar kak karena saya semangat dengan cara ini
Konselor	Alhamdulillah semangatnya karena apa ini?
Konseli	Jadi kan sebelumnya nada alarm nya itu biasa

	saja kan kak terus saya ubah jadi suara idola saya jadi saya salting sendiri dan semangat gitu melakukan kegiatan tersebut
Konselor	Waahh ide nya sangat bagus itu jadi makin semangat dong dan ga sedih lagi, udah ga sering kangen rumah dong hehe
Konseli	Ya kadang masih kangen kak soalnya di rumah ada keponakan saya yang bisa jadi hiburan saya
Konselor	Oh jadi anda merasa kangen karena di rumah anda selalu terhibur ya tapi kalau di kost sendirian tidak ada yang menghibur?
Konseli	Iya betul kak jadinya ya saya selalu video call mereka
Konselor	Saya paham dengan perasaan anda merasakan kangen memanglah hal yang wajar tapi kalau sampai membuat diri anda berubah menjadi lebih buruk itu tidaklah wajar dan perlu dirubah
Konseli	Iya kak saya saat ini sudah bisa melakukan kegiatan dengan teratur tapi untuk emosi saya seperti nangis karena kangen orang tua itu masih ada kak
Konselor	Baik tidak apa-apa kita lakukan pelan-pelan tidak perlu tergesah-gesah agar anda bisa mengontrol emosi dan bisa keluar dari masalah tersebut
Konseli	Baik kak
Konselor	Lalu mengenai kebiasaan-kebiasaan anda yang sebelumnya anda catat ini apakah sudah mengalami perubahan?
Konseli	Ada yang sudah ada yang belum kak
Konselor	Oke baik, saya cek ya mbak untuk kebiasaan anda yang menunda tugas tersebut tidak lagi terjadi?
Konseli	Alhamdulillah sudah tidak lagi kak karena saya bisa mengatur <i>Deadline</i> nya

Konselor	<i>Good Job</i> mbak WAP. Bagaimana cara anda melakukannya?
Konseli	Pertama saya catat deadline tugas itu kak lalu saya jadwal mata kuliah apa saja yang ada tugasnya kemudian saya jadwal kak misalnya hari rabu saya harus mengerjakan tugas matkul A lalu hari kamis mengerjakan tugas matkul B begitu kak
Konselor	Pada jam berapa anda mengerjakan tugasnya?
Konseli	Yang pastinya saya mengerjakan dijam 19.15-22.00 kak
Konselor	Oke sudah teratur banget ini ada perkembangan loh bagus sekali mbak
Konseli	Hehe iya kak terimakasih
Konselor	Sama-sama. Selanjutnya nih untuk sikap malas nya nih apakah sudah teratasi?
Konseli	Perlahan sudah kak semoga saja saya tidak dapat <i>Punishment</i> hehe
Konselor	Wah iya tuh hati-hati ya hehe bagus sekali kok perkembangannya berarti pola hidup anda selama satu minggu kemarin sudah teratur ya karena sudah melakukan <i>to do list</i> tersebut?
Konseli	Iya kak sudah
Konselor	Baik semoga anda tetap konsisten ya dengan strategi ini
Konseli	Siap kak
Konselor	Lalu utuk sikap mandiri anda bagaimana apakah sudah tidak bergantung lagi dengan orang tua?
Konseli	Alhamdulillah saya bisa mengatasi masalah saya kak kalau mengalami kesulitan karena saya benar-benar menikmati strategi ini sehingga saya belajar memahami diri saya mencoba untuk melakukan tes MBTI online jadi saya tahu harus melakukan seperti apa kalau menghadapi masalah
Konselor	Keren sekali anda melakukan tes tersebut

	untuk berusaha memahami diri sendiri. Kesulitan seperti apa yang mbak WAP hadapi sendiri dan tidak lagi bergantung kepada orang tua?
Konseli	Sebenarnya saya mengalami kesulitan ketika mengerjakan tugas kak dan saya minta bantuan ke orang tua biasanya tapi karena saya bisa mengatasi hal itu dengan mencoba berkonsentrasi dengan baik saat kuliah dimulai kemudian mencatat hal-hal yang penting dan jika ada pertanyaan saya tanyakan langsung kak karena sebelum itu saya tidak berani untuk menanyakan ke dosen ataupun ke teman saya
Konselor	Anda sangat mendapatkan kemajuan yang cepat lo mbak
Konseli	Iya kak karena saya selama ini tidak ada tempat bercerita mengenai permasalahan ini tetapi setelah bertemu dengan kakak ini saya semangat kak karena ada yang mengingatkan saya dan membantu saya untuk menghilangkan <i>Homesick</i> ini
Konselor	Saya sangat senang mendengar hal itu terimakasih anda telah mempercayai saya dan anda juga hebat dalam melakukan perubahan ini untuk masa depan anda semoga anda selalu semangat untuk menjalan kegiatan sehari-hari ya dan selalu merasa senang hehe
Konseli	Terimakasih banyak kak
Konselor	Sama-sama. Baik kita lanjutkan mengenai kesulitan anda untuk beradaptasi dengan lingkungan baru maupun berinteraksi dengan mereka apakah sudah teratasi?
Konseli	Saya rasa ini perlu saya tingkatkan lagi kak karena saya merasakan takut kalau ada orang yang tidak saya kenal mengajak ngobrol
Konselor	Mengapa anda merasa takut?

Konseli	Saya berpikir kalau orang itu akan melukai saya
Konselor	Oke baik saya memahaminya kita lakukan dengan pelan-pelan ya bahwa anda perlu merubah pikiran negatif tersebut menjadi lebih positif seperti anda berfikir bahwa orang tersebut hanya mengajak ngobrol santai dengan anda supaya anda merasa nyaman di lingkungan baru sehingga anda tidak merasa sendirian jika memerlukan bantuan mereka. Bagaimana bisa dipahami?
Konseli	Bisa kak saya akan mencobanya
Konselor	Lalu apakah anda masih merasa kesepian karena tidak ada teman karena anda masih takut untuk berinteraksi dengan orang baru?
Konseli	Kalau kesepian itu saya tidak lagi merasakannya kak karena saya sudah berani berinteraksi dengan tetangga kamar kost tapi kalau dengan orang di luar kost masih takut kak
Konselor	Berarti anda memiliki teman baru nih
Konseli	Iya kak tapi ya anak kost sendiri
Konselor	Tidak apa-apa kita akan mencobanya kembali dengan penuh percaya diri ya
Konseli	Siap kak
Konselor	Baik bagus sekali. Selanjutnya untuk mengelola emosi ini apakah sudah teratasi?
Konseli	Saya rasa juga perlu mencoba sedikit lagi kak karena saya merasa sedih tiba-tiba kemarin kangen teman-teman saya
Konselor	Oke baik saya memahaminya, namun untuk perasaan cemas gelisah dan stress anda apakah sudah teratasi?
Konseli	Perlahan saya merasa sudah teratasi kak tapi saya masih perlu mencobanya
Konselor	Baik anda bisa melakukannya secara perlahan dan hal ini terus dicoba agar anda dapat keluar

	dari permasalahan ini
Konseli	Baik kak
Konselor	Kalau begitu untuk selanjutnya kita akan melakukan pengelolaan emosi anda dengan teknik relaksasi seperti yang sudah saya jelaskan pada pertemuan sebelumnya ya?
Konseli	Oh iya kak saya ingat
Konselor	Baik kalau begitu pada pertemuan selanjutnya saya akan tetap memonitoring perkembangan anda dalam melakukan strategi <i>to do list</i> ini dengan perubahan yang anda lakukan untuk beberapa kebiasaan yang anda tuliskan dikertas ini ya. Sehingga saya harap anda selalu melakukan strategi tersebut dengan konsisten. Dan juga kita akan melakukan teknik relaksasi sebagai cara anda untuk mampu mengelola emosi anda
Konseli	Baik kak
Konselor	Jadi kertas <i>to do list</i> ini anda bawa lagi dan lakukan seperti sebelumnya yaitu dikasih centang dan pertemuan selanjutnya anda bawa kembali ya
Konseli	Baik kak
Konselor	Apa ada yang ditanyakan?
Konseli	Tidak ada kak
Konselor	Oke bagaimana perasaan anda setelah mengikuti konseling hari ini?
Konseli	Yang pastinya saya sudah bisa memiliki pola hidup yang teratur lagi sih kak dan sangat lega bisa berubah menjadi lebih baik
Konselor	Oke baik semangat terus ya mbak
Konseli	Siap kak
Konselor	Baik kalau begitu mengingat waktu kita sudah 30 menit maka konseling hari ini kita akhiri ya dan kita lanjut minggu depan hari selasa tanggal 30 pukul 10 pagi ya

Konseli	Baik kak
Konselor	Baik, sebelum itu saya minta anda untuk mengisi kuesioner untuk hari ini ya. Silahkan
Konseli	Baik kak (konseli mengerjakan kuesioner). Sudah kak
Konselor	Baik terimakasih. Sebelum kita akhiri mari kita berdoa terlebih dahulu. Berdoa mulai (konselor dan konseli berdoa). Berdoa selesai Baik terimakasih mbak WAP sudah menyempatkan waktunya untuk konseling hari ini semangat terus ya sampai bertemu diminggu depan. Wassalamu'alaikum Wr. Wb
Konseli	Terimakasih juga kak. Wa'alaikumsalam Wr. Wb.

## **Lampiran 27: Verbatim Pertemuan Ke-5**

Pertemuan Ke-5

Nama Konseli : WAP

Hari/ Tanggal : 30 Januari 2024

Waktu : 1×30 menit

<b>Konselor/Konseli</b>	<b>Dialog</b>
Konseli	Assalamualaikum Wr. Wb, selamat pagi kak
Konselor	Waalaikumsalam Wr. Wb, selamat pagi juga. Silahkan masuk, mari silahkan duduk. Mau duduk di sebelah mana mbak, disana atau disini yang menurut mbaknya nyaman?
Konseli	Iya kak, terimakasih
Konselor	Iya sama-sama. Gimana tempat duduknya sudah nyaman?
Konseli	Iya sudah kak
Konselor	Oke baik, sebelum kita mulai mari kita berdoa terlebih dahulu ya agar kegiatan hari ini berjalan lancar. Berdoa mulai (konselor dan konseli berdoa). Berdoa selesai Senang bertemu dengan anda. Oh ya gimana kabarnya mbak WAP hari ini?
Konseli	Alhamdulillah kabar saya baik, gimana kabarnya kak Ade?
Konselor	Alhamdulillah baik juga. Masih semangat nggak nih
Konseli	Masih dong kak
Konselor	Oke baik langsung saja ya tapi sebelum itu saya ingin menyampaikan kembali seperti pertemuan sebelumnya bahwa dalam konseling ini anda tidak perlu khawatir akan permasalahan dan data diri anda bocor kemana-mana sehingga diharapkan anda bersikap terbuka dan suka rela dalam mengikuti konseling hari ini

Konseli	Baik kak
Konselor	Oke selanjutnya kesepakatan konseling hari ini kita lakukan selama 30 menit atau 45 menit mbak?
Konseli	30 menit kak
Konselor	Oke baik kalau sudah lebih 30 menit kita akhiri ya dan dilanjut dipertemuan selanjutnya. Maka kita sepakati juga pertemuan selanjutnya akan dilaksanakan minggu depan hari apa dan jam berapa mbak?
Konseli	Hari selasa jam 10 pagi aja kak
Konselor	Oke baik kalau begitu pertemuan selanjutnya kita laksanakan tanggal 6 ya jam 10 pagi
Konseli	Baik kak
Konselor	Baik kalau begitu kita mulai ya konseling hari ini. Saya boleh lihat kertas <i>to do list</i> nya
Konseli	Iya ini kak (konseli menyerahkan kertas <i>to do list</i> nya)
Konselor	Baik disini anda telah melakukan semua kegiatannya dengan baik. Semuanya tercentang hebat banget anda
Konseli	Terimakasih kak
Konselor	Sama-sama mbak berarti ini anda dapat <i>Reward</i> dong dari diri sendiri hehe
Konseli	Oh iya kak benar saya sudah beli coklat sama kopi hehe
Konselor	Wah sudah dapat <i>Reward</i> ya keren nih. Kalau begitu ini <i>Reward</i> dari saya (konselor memberikan coklat kepada konseli)
Konseli	Wah terimakasih banyak kak
Konselor	Iya sama-sama. Boleh dimakan sekarang kok hehe
Konseli	Kalau begitu kita makan bareng-bareng aja kak hehe
Konselor	Boleh deh hehe (konselor dan konseli makan coklat bersama)
Konseli	Enak kak

Konselor	Iya enak nih hehe. (Makan sudah selesai) Baik kita lanjut ya jadi mengenai to do list ini apakah tidak ada kendala lain?
Konseli	Tidak ada kak
Konselor	Oke baik berarti masih pakai nada alarm suaranya idol anda ya? hehe
Konseli	Iya benar kak hehe
Konselor	Bagus dong tidak apa-apa kalau itu membuat anda semangat
Konseli	Iya kak hehe
Konselor	Baik kalau begitu selanjutnya untuk kebiasaan-kebiasaan anda yang harus dirubah ini apakah ada kendala?
Konseli	Selain mengelola emosi itu sudah semua kak tidak ada kendala
Konselor	Berarti mengenai beradaptasi dengan lingkungan baru anda sudah mampu ya?
Konseli	Iya kak sudah
Konselor	Oke baik anda harus mempertahankan nya supaya anda selalu memiliki kepercayaan diri dan berpikir positif di lingkungan baru ini sehingga anda akan menemukan pengalaman baru
Konseli	Baik kak
Konselor	Oke baik kalau begitu selanjutnya kita akan melakukan teknik relaksasi sebagai cara untuk mengelola emosi anda. Jadi saya jelaskan bahwa teknik ini bertujuan untuk mengurangi rasa cemas, gelisah, stress, sedih, tegang, dan dapat membantu anda dapat berkonsentrasi serta fokus dengan baik. Bahkan anda mampu untuk tetap berfikir positif sehingga anda bisa beradaptasi dengan baik di lingkungan baru ini. Selain itu, anda bisa tidur dengan nyenyak dan juga nafsu makan anda baik. Bagaimana apakah bisa dipahami?

Konseli	Bisa kak
Konselor	Oke baik jadi saya jelaskan ya cara dari teknik relaksasi ini pada dasarnya kita harus mengetahui terlebih dahulu ketegangan badan kita ada pada bagian mana, apakah ada di otot lengan, wajah, leher, dada, bahu, punggung, perut, atau kaki. Setelah kita telah mengetahui bagian tubuh mana yang akan kita rilekskan maka kita kan melakukan teknik relaksasi tersebut. Baik karena kita sudah mengenali ketengan otot bagian mana yang harus kita relaksasikan maka kita akan memfokuskan pada tangan terlebih dahulu kemudian otot lengan, wajah, leher, dada, bahu, punggung, perut, hingga kaki. Selanjutnya saya akan membantu anda dengan memberikan instruksi kepada anda sehingga anda melakukan teknik ini dengan menunggu instruksi dari saya. Bagaimana apakah sudah paham?
Konseli	Sudah kak
Konselor	Baik, sebelum itu anda dapat duduk dengan nyaman di kursi ini. Selanjutnya lepas sepatu anda, jam tangan, kacamata, masker, ataupun aksesoris lainnya yang mengganggu anda. Hal ini bertujuan untuk membuat diri anda merasa nyaman dan semakin rileks. Selanjutnya jika anda mengalami kesulitan atau tidak paham atau juga tidak dengar pertanyaan dan instruksi saya maka anda bisa menggelengkan kepala. Jika anda paham dengan pertanyaan dan instruksi dari saya maka anda cukup dengan menganggukkan kepala. Bagaimana bisa dipahami?
Konseli	Bisa kak
Konselor	Oke baik bagaimana duduknya sudah nyaman?
Konseli	Sudah kak
Konselor	Baik kita mulai ya. Silahkan anda duduk

dengan nyaman dikursi tersebut. Selanjutnya anda bisa memejamkan mata dan bayangkan tempat dan suasana yang menyenangkan bagi diri anda. Nikmati tempat dan suasana tersebut hingga anda merasakan kenyamanan dan rileks semakin rileks.

Pertama tangan kanan anda luruskan kedepan kemudian kepalkan telapak kanan anda. Kepalkan dengan kuat. Rasakan ketegangan pada lengan bagian bawah tangan anda dan tahan selama 5 detik. Sekarang buka dan kendorkan tangan anda secara perlahan-lahan. Rasakan perbedaan antara tegang tadi, kemudian rileks sekarang. (Berhenti 10 detik)

Sekarang kita akan melakukan hal yang sama dengan tangan kiri anda. Luruskan kedepan dan kepalkan telapak kiri anda, rasakan tegangannya (tahan selama 5 detik). Buka dan kendorkan secara perlahan-lahan. Rasakan perbedaan antara tegang tadi dan rileks sekarang. (Berhenti 10 detik)

Sekarang luruskan kedua tangan anda. Tunjukkan jari-jari anda kearah langit-langit. Rasakan ketegangannya pada pergelangan tangan anda tahan selama 5 detik, Sekarang kendorkan. Rasakan perbedaan antara tegang tadi dan rileks sekarang. (10 detik istirahat)

Sekarang, luruskan kedua tangan anda dan tengadahkan tangan anda keatas, kepalkan dengan kuat, bawahlah ke arah bahu anda. Rasakan tegangan di otot-otot bisep anda tahan selama 5 detik. Sekarang kendorkan. Rasakan perbedaan antara tegang tadi dan rileks sekarang. (10 detik istirahat)

Sekarang kita akan pindah kearah bahu. Angkat bahu anda sampai telinga. Rasakan ketegangan dalam bahu anda itu, tahan selama

	5 detik. Sekarang kendorkan bahu anda. Rasakan perbedaan antara tegang tadi dan rileks sekarang. (10 detik istirahat). Apakah bahu anda serileks tangan anda ?
Konseli	(menganggukkan kepala)
Konselor	<p>Baik selanjutnya kita akan mengendorkan bagian wajah.</p> <p>Pertama, kerutkan dahi dan alis anda. Rasakan ketegangan pada bahu anda. Lalu tahan selama 5 detik. Sekarang kendorkan. Rasakan perbedaan antara tegang tadi dan rileks sekarang. (10 detik istirahat)</p> <p>Sekarang pejamkan mata anda kuat-kuat. Rasakan tegangan di sekeliling mata anda tahan selama 5 detik. Sekarang kendorkan otot-otot itu. Rasakan perbedaan antara tegang tadi dan rileks lagi. (10 detik istirahat)</p> <p>Sekarang rapatkan rahang atas dan bawah dengan menggigitkan gigi anda sama-sama. Tarik pangkal lidah anda ke belakang hingga menempel kelangit-langit mulut anda. Rasakan tegangan dirahang anda tahan selama 5 detik. Kendorkan rahang anda sekarang. Rasakan perbedaan antara tegang tadi dan rileks sekarang. (10 detik istirahat)</p> <p>Bagaimana mbak apakah semkain merasakan rileks?</p>
Konseli	(Menganggukkan kepala)
Konselor	<p>Baik selanjutnya, rapatkan kedua bibir anda kuat-kuat. Rasakan tegangan otot di sekitar bibir anda, tahan selama 5 detik. Sekarang kendorkan otot-otot sekitar mulut anda. Rasakan perbedaan antara tegang tadi dan rileks sekarang. (istirahat 10 detik)</p> <p>Sekarang kita akan pindah ke otot-otot leher. Jatuhkan kepala anda ke belakang. Rasakan tegangan di belakang leher anda dan punggung</p>

atas, tahan selama 5 detik. Sekarang lepaskan. Rasakan perbedaan antara tegang tadi dan rileks sekarang. (istirahat 10 detik)

Sekarang teruskan konsentrasi pada daerah leher. Benamkan bahu anda hingga menyentuh dada bagian atas. Rasakan tegangan di leher depan anda, tahan selama 5 detik. Sekarang kendorkan. Rasakan perbedaan antara tegang tadi dan rileks sekarang. (10 detik istirahat)

Sekarang bungkukkan punggung anda seperti membusungkan dada anda. Rasakan tegangan pada otot punggung dan bahu anda, tahan selama 5 detik. Lepaskan. Rasakan perbedaan antara tegang tadi dan rileks sekarang. (10 detik istirahat)

Sekarang ambil nafas dalam-dalam, dan tahan nafas anda. Rasakan tegangan di seluruh dada anda dan dalam daerah perut anda, tahan selama 5 detik. Sekarang hembuskan secara perlahan-lahan. Rasakan perbedaan antara tegang tadi dan rileks sekarang. (10 detik istirahat)

Sekarang tarik perut anda dalam-dalam dan kencangkan otot perut anda. Rasakan tegangan pada otot perut anda, tahan selama 5 detik. Sekarang lepaskan. Rasakan perbedaan antara tegang tadi dan rileks sekarang. (10 detik istirahat)

Sekarang pusatkan perhatian anda pada bagian kaki, rentangkan kedua kaki anda kedepan, rasakan tegangnya pada otot-otot paha dan lutut anda, tahan selama 5 detik. Kemudian lepaskan. Rasakan perbedaan antara tegang tadi dan rileks sekarang. (10 detik istirahat)

Sekarang luruskan kedua kaki anda, tegakkan jari-jari anda ke langit. Rasakan tegangan di otot betis. Tahan selama 10 detik. Kemudian

	<p>lepaskan. Rasakan perbedaan antara tegang tadi dan rileks sekarang. (10 detik istirahat)</p> <p>Nah sekarang anda bisa membuka mata anda secara perlahan-lahan. Baik kalau sudah kita lihat dan rasakan otot-otot mana saja dari tubuh kita yang masih mengalami ketegangan di mulai dari kaki, betis, perut sampai otot tangan. Jika masih merasa tegang. kita bisa mencoba melakukannya kembali. Apakah ada yang masih merasa tegang?</p>
Konseli	Sudah tidak ada kak
Konselor	Baik kalau begitu bagaimana perasaan anda saat melakukan teknik relaksasi ini?
Konseli	Akhirnya saya bisa melakukan relaksasi dengan benar kak karena saya melakukan ini cuma latihan pernapasan saja kak jadi benar-benar rilkes kali ini
Konselor	Alhamdulillah kalau begitu. Anda bisa melakukannya sendiri dengan teknik relaksasi yang sederhana seperti ini supaya anda tidak ada lagi otot-otot yang tegang dan anda bisa konsentrasi dengan baik, tidak merasa cemas dan gelisah lagi, memiliki nafsu makan, serta pola istirahat yang baik. Bagaimana dari sini ada pertanyaan?
Konseli	Jadi saya bisa melakukan ini sendiri ya kak
Konselor	Iya dengan gerakan yang sederhana dan mudah dihafal
Konseli	Baik kak akan saya coba
Konselor	Oke baik setelah anda melakukan teknik relaksasi dan monitoring mengenai perkembangan <i>to do list</i> anda maka pertemuan selanjutnya adalah pertemuan terakhir kita dimana kita kan melakukan evaluasi dari semua strategi maupun teknik yang kita gunakan untuk mereduksi <i>Homesick</i> yang anda alami tersebut. Bagaimana apakah ada

	pertanyaan?
Konseli	Wah jadi pertemuan selanjutnya terakhir ya kak
Konselor	Iya mbak karena anda sudah mengalami perkembangan yang begitu baik sehingga saya yakin dengan hasil minggu depan bahwa anda bisa mereduksi <i>Homesick</i> yang anda alami selama ini
Konseli	Baik kak
Konselor	Jadi saya harap anda tetap berkomitmen dengan cara anda sendiri supaya anda tidak mengalami permasalahan lagi. Bagaimana anda bersedia?
Konseli	Sangat bersedia kak
Konselor	Waduhh sudah sangat terlihat senang dan semangat ini
Konseli	Iya kak segar sekali setelah relaksasi tadi
Konselor	Oke baik kalau begitu kita akhiri pertemuan kita hari ini mengingat waktu kita sudah 30 menit sehingga kita lanjut dipertemuan terakhir minggu depan hari selasa tanggal 6 jam 10 pagi ya
Konseli	Baik kak
Konselor	Baik, sebelum itu saya minta anda untuk mengisi kuesioner untuk hari ini ya. Silahkan
Konseli	Baik kak (konseli mengerjakan kuesioner). Sudah kak
Konselor	Jangan lupa ya kertas <i>to do list</i> nya dibawa lagi minggu depan
Konseli	Baik kak
Konselor	Baik terimakasih. Sebelum kita akhiri mari kita berdoa terlebih dahulu. Berdoa mulai (konselor dan konseli berdoa). Berdoa selesai Baik terimakasih mbak WAP sudah menyempatkan waktunya untuk konseling hari ini semangat terus ya sampai bertemu

	dininggu depan. Wassalamu'alaikum Wr. Wb
Konseli	Terimakasih juga kak. Wa'alaikumsalam Wr. Wb.

## **Lampiran 28: Verbatim Pertemuan Ke-6**

Pertemuan Ke-6

Nama Konseli : WAP

Hari/ Tanggal : 06 Februari 2024

Waktu : 1×30 menit

<b>Konselor/Konseli</b>	<b>Dialog</b>
Konseli	Assalamualaikum Wr. Wb, selamat pagi kak
Konselor	Waalaikumsalam Wr. Wb, selamat pagi juga. Silahkan masuk, mari silahkan duduk. Mau duduk di sebelah mana mbak, disana atau disini yang menurut mbaknya nyaman?
Konseli	Iya kak, terimakasih
Konselor	Iya sama-sama. Gimana tempat duduknya sudah nyaman?
Konseli	Iya sudah kak
Konselor	Oke baik, sebelum kita mulai mari kita berdoa terlebih dahulu ya agar kegiatan hari ini berjalan lancar. Berdoa mulai (konselor dan konseli berdoa). Berdoa selesai Senang bertemu dengan anda. Oh ya gimana kabarnya mbak WAP hari ini?
Konseli	Alhamdulillah kabar saya baik, gimana kabarnya kak Ade?
Konselor	Alhamdulillah baik juga. Masih semangat nggak nih kan pertemuan terakhir hehe
Konseli	Masih dong kak
Konselor	Oke baik langsung saja ya tapi sebelum itu saya ingin menyampaikan kembali seperti pertemuan sebelumnya bahwa dalam konseling ini anda tidak perlu khawatir akan permasalahan dan data diri anda bocor kemana-mana sehingga diharapkan anda bersikap terbuka dan suka rela dalam mengikuti konseling hari ini

Konseli	Baik kak
Konselor	Oke selanjutnya kesepakatan konseling hari ini kita lakukan selama 30 menit atau 45 menit mbak?
Konseli	30 menit kak
Konselor	Oke baik kalau sudah lebih 30 menit kita akhiri ya
Konseli	Baik kak
Konselor	Oke baik kalau begitu kita mulai ya konseling hari ini
Konseli	Baik kak
Konselor	Jadi ini adalah pertemuan terakhir kita yang mana pada pertemuan hari ini kita akan mengevaluasi strategi <i>Coping Stress</i> yang selama ini anda lakukan untuk mereduksi <i>Homesick</i> anda yaitu dari merubah kebiasaan buruk anda yang bersamaan dengan menyusun <i>to do list</i> kemudian teknik relaksasi sebagai cara anda mengelola emosi. Baik kita akan melakukan evaluasi dari kebiasaan buruk anda sebelumnya dari yang anda suka menunda tugas apakah ada kendala dalam menjadwalkan pengerjaan tugas?
Konseli	Tidak ada kak
Konselor	Baik selanjutnya apakah anda sudah berkonsentrasi dengan baik?
Konseli	Sudah kak
Konselor	Berarti anda sudah tidak lagi memikirkan suasana rumah setiap waktu?
Konseli	Sudah tidak lagi kak
Konselor	Baik lalu apakah anda bisa mengontrol emosi dengan baik?
Konseli	Sudah kak
Konselor	Berarti anda sudah tidak lagi merasa sedih, cemas, gelisah, takut, dan tegang ya
Konseli	Iya kak sudah tidak lagi
Konselor	Baik lalu apakah anda sudah tidak bermalas-

	malasan lagi?
Konseli	Tidak kak saya melakukan <i>to do list</i> nya dengan baik
Konselor	Baik kalau begitu bagaimana dengan pola hidup anda apakah sudah benar-benar teratur?
Konseli	Sudah kak sangat teratur dan sehat hehe
Konselor	Keren sekali, selanjutnya apakah anda sudah bersikap mandiri?
Konseli	Sudah kak
Konselor	Berarti tidak lagi meminta bantuan dengan orang tua ya kalau ada kesulitan?
Konseli	Kalau saya bisa melakukannya saya akan melakukannya sendiri kak tidak langsung meminta bantuan orang tua
Konselor	Bagus sekali, lalu apakah anda sudah mampu beradaptasi dan berinteraksi dengan lingkungan baru anda? Atau mungkin anda mendapatkan pengalaman baru?
Konseli	Kalau beradaptasi dan berinteraksi sudah mampu kak tapi untuk pengalaman baru masih belum ada
Konselor	Berarti anda sudah mampu terbuka dan lebih percaya diri ya berada di lingkungan baru ini?
Konseli	Iya kak saya sudah berani terbuka dan terkadang saya sore hari membeli makanan atau sayur gitu dengan ibu-ibu disekitar kost saya jadi saya punya teman baru juga hehe
Konselor	Waahh keren sekali anda sudah berani untuk bersikap terbuka dengan lingkungan baru semoga anda mendapatkan pengalaman baru ya
Konseli	Iya kak aamiin
Konselor	Baik selanjutnya evaluasi mengenai <i>to do list</i> . Dari kertas <i>to do list</i> ini anda juga melakukannya semua tanpa ada yang terlewatkan. Tetapi saya tetap menyakan

	kepada anda apakah ada kendala?
Konseli	Tidak ada kok kak semuanya lancar
Konselor	Berarti tidak ada <i>Punishment</i> dong hehe
Konseli	Wah iya benar kak kalau ada pasti saya sedih tidak bisa bermain dengan teman-teman di rumah hehe
Konselor	Jangan dong nanti sedih lagi hehe
Konseli	Iya kak saya melakukan <i>to do list</i> dengan baik kok hehe
Konselor	Oke baik selanjutnya mengevaluasi mengenai pengelolaan emosi anda dengan teknik relaksasi. Apakah ada kendala selama mencoba sendiri?
Konseli	Awalnya saya merasa gugup kak lama kelamaan saya merasa enjoy aja karena saya melakukan relaksasi sederhana tapi hasilnya tetap ada kok kak saya mampu berkonsentrasi dengan baik, tidak sedih-sedih lagi, rileks, tenang, fokus, makan dan tidur juga teratur
Konselor	Anda sangat hebat sekali dalam kemajuan ini semoga anda bisa melakukannya dengan konsisten supaya masa depan anda tertata dengan baik
Konseli	Baik kak terimakasih
Konselor	Oke baik evaluasi kita hari ini telah selesai. Apakah ada pertanyaan?
Konseli	Tidak ada kak
Konselor	Baik, saya mengucapkan banyak terimakasih kepada mbak WAP yang sudah berkenan mengikuti kegiatan konseling dari awal hingga akhir pertemuan kita hari ini semoga apa yang kita pelajari dan lakukan ini memberikan banyak manfaat bagi kita ya. Dan buat mbak WAP semangat selalu untuk menjalani kehidupan yang lebih baik semoga anda bisa mendapatkan pengalaman baru di lingkungan baru ini. Tetap konsisten dengan cara yang

	sudah kita lakukan selama ini sebab cara tersebut dapat mereduksi <i>Homesick</i> pada diri anda. Semoga lancar kuliahnya sampai lulus ya mbak
Konseli	Aamiin terimakasih banyak kak sudah membantu saya selama ini dan bisa mereduksi <i>Homesick</i> pada diri saya ini
Konselor	Sama-sama. Baik bagaimana perasaan anda setelah mengikuti konseling hari ini
Konseli	Saya sangat senang ternyata hasil evaluasi saya sangat baik saya bisa merubah diri saya menjadi lebih baik, sudah kak
Konselor	Baik terimakasih ya mbak semangat terus
Konseli	Terimakasih kembali kak semangat juga
Konselor	Siap. Baik kalau begitu mengingat waktu kita sudah 30 menit mari kita akhiri pertemuan terakhir ini
Konseli	Baik kak
Konselor	Sebelum itu, saya minta anda untuk mengisi kuesioner ini ya
Konseli	Baik kak (konseli mengerjakan kuesioner). Sudah kak
Konselor	Baik terimakasih. Sebelum kita akhiri mari kita berdoa terlebih dahulu. Berdoa mulai (konselor dan konseli berdoa). Berdoa selesai Baik terimakasih mbak WAP sudah menyempatkan waktunya untuk konseling hari ini semangat terus ya sampai jumpa dilain waktu. Wassalamu'alaikum Wr. Wb
Konseli	Terimakasih juga kak. Wa'alaikumsalam Wr. Wb.

## Lampiran 29: Hasil Observasi Pertemuan Ke-1

### LEMBAR OBSERVASI

Nama : WAP  
 Hari/Tanggal : Selasa, 02-01-2024  
 Pertemuan Ke : 1

#### Petunjuk Pengisian:

- 1 = Tidak Sesuai (TS)  
 2 = Kurang Sesuai (KS)  
 3 = Sesuai (S)  
 4 = Sangat Sesuai (SS)

No.	Indikator	Deskripsi	Skor
1	Tercapainya hubungan baik antara konselor dan konseli	- Hubungan antara konselor dan konseli yang semakin baik	3
2	Memahami tentang konseling individu	- Mampu memahami layanan konseling individu	3
3	Kepercayaan dan keterbukaan diri seorang konselor	- Konseli tidak ragu untuk bercerita kepada konselor	3
4	Komitmen mengikuti kegiatan konseling pada setiap pertemuan	- Mampu berkomitmen untuk mengikuti kegiatan konseling	3
5	Menyampaikan informasi tentang dirinya	- Tidak ragu menyampaikan informasi tentang dirinya	3
6	Menyampaikan permasalahan yang sedang terjadi	- Mampu menceritakan permasalahan secara terbuka dan secara sukarela tanpa ada yang disembunyikan	3
7	Memahami permasalahan yang terjadi	- Mampu menyadari permasalahan yang sedang terjadi	3

## Lampiran 30: Hasil Observasi Pertemuan Ke-2

### LEMBAR OBSERVASI

Nama : WAP  
 Hari/Tanggal : Selasa, 09-04-2024  
 Pertemuan Ke : 2

#### Petunjuk Pengisian:

- 1 = Tidak Sesuai (TS)  
 2 = Kurang Sesuai (KS)  
 3 = Sesuai (S)  
 4 = Sangat Sesuai (SS)

No.	Indikator	Deskripsi	Skor
1	Permasalahan yang terjadi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mampu memahami tentang permasalahan yang sedang terjadi yaitu tingginya <i>Homesick</i></li> <li>- Mampu menyadari tentang tingginya <i>Homesick</i> yang ada akan berdampak buruk bagi dirinya</li> </ul>	3
2	Penetapan tujuan atau <i>Goal Setting</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mampu memahami tujuan konseling</li> <li>- Mampu menetapkan tujuan dan berkomitmen untuk menjalani perubahan yang diinginkan</li> </ul>	3
3	Perilaku dan kebiasaan buruk beserta tindakan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mampu melakukan penugasan dengan mencatat kebiasaan buruk dan menetapkan tindakan yang dilakukan</li> </ul>	3
4	Paham strategi <i>Coping Stress</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mampu memahami penjelasan singkat strategi <i>Coping Stress</i> untuk pelaksanaan dipertemuan selanjutnya</li> </ul>	3
5	Komitmen melakukan penugasan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mampu berkomitmen untuk melakukan penugasan dengan melakukan tindakan yang dilakukan untuk merubah kebiasaan buruk</li> </ul>	3
6	Komitmen mengikuti kegiatan konseling pada setiap pertemuan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mampu berkomitmen untuk mengikuti kegiatan konseling</li> </ul>	3

### Lampiran 31: Hasil Observasi Pertemuan Ke-3

#### LEMBAR OBSERVASI

Nama : WAP  
 Hari/Tanggal : Selasa, 16-01-2024  
 Pertemuan Ke : 3

#### Petunjuk Pengisian:

- 1 = Tidak Sesuai (TS)  
 2 = Kurang Sesuai (KS)  
 3 = Sesuai (S)  
 4 = Sangat Sesuai (SS)

No.	Indikator	Deskripsi	Skor
1	Paham strategi <i>Coping Stress</i> bentuk <i>Problem Focused Coping</i> atau <i>Coping</i> yang berfokus pada masalah	- Mampu memahami strategi <i>Coping Stress</i> bentuk <i>Problem Focused Coping</i> atau <i>Coping</i> yang berfokus pada masalah	3
2	Pengimplementasian strategi <i>Coping Stress</i> bentuk <i>Problem Focused Coping</i> atau <i>Coping</i> yang berfokus pada masalah	- Mampu mengimplementasikan <i>Coping Stress</i> dengan menyusun <i>to do list</i>	3
3	Pemeriksaan dan perbaikan dari penugasan tindakan merubah perilaku atau kebiasaan buruk	- Mampu melakukan penugasan dengan melakukan tindakan yang dilakukan untuk merubah perilaku dan kebiasaan buruk dengan memberi centang pada lembar penugasan	3
4	Komitmen mengikuti kegiatan konseling pada setiap pertemuan	- Mampu berkomitmen untuk mengikuti kegiatan konseling	3

## Lampiran 32: Hasil Observasi Pertemuan Ke-4

### LEMBAR OBSERVASI

Nama : WAP  
 Hari/Tanggal : Selasa, 23 - 01 - 2024  
 Pertemuan Ke : 4

**Petunjuk Pengisian:**  
 1 = Tidak Sesuai (TS)  
 2 = Kurang Sesuai (KS)  
 3 = Sesuai (S)  
 4 = Sangat Sesuai (SS)

No.	Indikator	Deskripsi	Skor
1	Pengimplementasian strategi <i>Coping Stress</i> bentuk <i>Problem Focused Coping</i> atau <i>Coping</i> yang berfokus pada masalah	- Mampu mengimplementasikan strategi <i>Coping Stress</i> dengan menyusun <i>to do list</i>	3
2	Pemeriksaan dan perbaikan	- Mampu menyampaikan perkembangan dirinya mengenai strategi <i>Coping Stress</i> dengan menyusun <i>to do list</i> yang telah dilakukan - Mampu memperbaiki penugasan dengan melakukan tindakan yang dilakukan untuk merubah perilaku dan kebiasaan buruk	3
3	Pemahaman strategi <i>Coping Stress</i> bentuk <i>Emotion Focused Coping</i> atau <i>Coping</i> yang berfokus pada emosi	- Mampu memahami penjelasan singkat strategi <i>Coping Stress</i> bentuk <i>Emotion Focused Coping</i> atau <i>Coping</i> yang berfokus pada emosi untuk pelaksanaan dipertemuan selanjutnya	3
4	Komitmen mengikuti kegiatan konseling pada setiap pertemuan	- Mampu berkomitmen untuk mengikuti kegiatan konseling	3

### Lampiran 33: Hasil Observasi Pertemuan Ke-5

#### LEMBAR OBSERVASI

Nama : WAP  
 Hari/Tanggal : Selasa, 30-01-2024  
 Pertemuan Ke : 5

**Petunjuk Pengisian:**

- 1 = Tidak Sesuai (TS)  
 2 = Kurang Sesuai (KS)  
 3 = Sesuai (S)  
 4 = Sangat Sesuai (SS)

No.	Indikator	Deskripsi	Skor
1	Paham srategi <i>Coping Stress</i> bentuk <i>Emotion Focused Coping</i> atau <i>Coping</i> yang berfokus pada emosi	- Mampu memahami strategi <i>Coping Stress</i> bentuk bentuk <i>Emotion Focused Coping</i> atau <i>Coping</i> yang berfokus pada emosi	3
2	Pengimplementasian srategi <i>Coping Stress</i> bentuk <i>Emotion Focused Coping</i> atau <i>Coping</i> yang berfokus pada emosi	- Mampu mengimplementasikan strategi <i>Coping Stress</i> bentuk <i>Emotion Focused Coping</i> atau <i>Coping</i> yang berfokus pada emosi dengan teknik relaksasi	3
3	Pemeriksaan dan perbaikan	- Mampu menyampaikan perkembangan dirinya mengenai strategi <i>Coping Stress</i> dengan menyusun <i>to do list</i> yang telah dilakukan  - Mampu menyampaikan perkembangan dirinya dan memperbaiki penugasan dengan melakukan tindakan yang dilakukan untuk merubah perilaku dan kebiasaan buruk	3
4	Komitmen mengikuti kegiatan konseling pada setiap pertemuan	- Mampu berkomitmen untuk mengikuti kegiatan konseling	3

### Lampiran 34: Hasil Observasi Pertemuan Ke-6

#### LEMBAR OBSERVASI

Nama : WAP  
 Hari/Tanggal : Selasa, 06-02-2024  
 Pertemuan Ke : 6

**Petunjuk Pengisian:**

- 1 = Tidak Sesuai (TS)  
 2 = Kurang Sesuai (KS)  
 3 = Sesuai (S)  
 4 = Sangat Sesuai (SS)

No.	Indikator	Deskripsi	Skor
1	Melakukan evaluasi	- Mampu mengikuti tahap evaluasi	3
2	Memahami evaluasi	- Mampu memahami evaluasi yang disampaikan dan mampu menerima treatment yang telah diberikan	3
3	Perasaan setelah mengikuti kegiatan konseling	- Mampu menjelaskan perasaan yang dirasakan setelah mengikuti kegiatan konseling	3
4	Mendiskusikan hal-hal selama kegiatan konseling	- Mampu mendiskusikan hal-hal yang sudah dan belum dipahami selama kegiatan konseling	3
5	Pengimplementasian dua bentuk strategi <i>Coping Stress</i>	- Mampu mengimplementasikan strategi <i>Coping Stress</i> bentuk <i>Problem Focused Coping</i> atau <i>Coping</i> yang berfokus pada masalah dan strategi <i>Coping Stress</i> bentuk <i>Emotion Focused Coping</i> atau <i>Coping</i> yang berfokus pada emosi	3

## ***Lampiran 35: Dokumentasi Intervensi***

### **1. Intervensi Sesi 1**



### **2. Intervensi Sesi 2**



### 3. Intervensi Sesi 3



### 4. Intervensi Sesi 4



## 5. Intervensi Sesi 5



## 6. Intervensi Sesi 6



## Lampiran 36: Dokumentasi Penugasan Konseli

### 1. Pertemuan ke-2

PENUGASAN						
Perilaku atau Kebiasaan Buruk	Tindakan yang Dilakukan	Beri Tanda Centang (%)				
Suka menunda tugas	Menunggu deadline dari tugas tersebut kemudian penjadwalan untuk mengerjakan tugas tersebut	✓	✓	✓	✓	✓
Sulit berkonsentrasi	Mencoba rileks dan fokus serta tidak memikirkan hal lainnya	✓	✓	✓	✓	✓
Sulit mengontrol emosi	Rileks lalu ketika positif dan verbal kepada Allah SWT	✓	✓	✓	✓	✓
Mulas beraktivitas	Melakukan punishment dan reward agar semangat beraktivitas	✓	✓	✓	✓	✓
Pola hidup berantakan	Menjauh kegiatan dengan teratur	✓	✓	✓	✓	✓
Bergantung pada orang / tidak mandiri	Mengenal diri sendiri, dan membuat planning hidup sendiri.	✓	✓	✓	✓	✓
Sulit beradaptasi	Percaya diri dan belajar mengenal lingkungan baru	✓	✓	✓	✓	✓

Surabaya, 09 Januari 2024

### 2. Pertemuan ke-3

TO DO LIST			Beri Tanda Centang (%)				
Kegiatan	Waktu						
Panggilan Tidur	04:30	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Sholat Subuh	04:30-04:45	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Mencuci Baju dan Prang	04:45-06:30	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Bersinambing	06:30-06:00	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Mandi	06:00-06:15	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Musab	06:15-07:00	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Campan	07:00-07:15	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Oruk-berek kamar	07:15-07:30	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Mandi dan berpakaian	07:30-07:45	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Memeriksa Materi, buku kuliah	07:45-08:30	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Mempersiapkan peralatan kuliah	08:30-08:40	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Berangkat dari rumah ke kampus	08:40-08:50	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Berangkat ke kampus untuk kegiatan organisasi	08:50-09:00	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Berjalan organisasi	09:00-11:00	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Pulang ke kost	11:00-11:30	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Istirahat dan makan siang	11:30-12:00	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Sholat dhuhur	12:00-12:15	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Berump dan makan bubuk	12:15-11:30	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Mengajar bubuk	11:30-12:30	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Menunggu di kelas	12:30-13:00	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Prakab	11:00-16:00	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Pulang kuliah	16:00-16:10	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Sholat ashar	16:30-16:45	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Berada diri	16:45-16:45	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Masrah	16:45-17:00	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Istirahat sore	17:15-17:45	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Sholat Maghrib	17:45-18:00	✓	✓	✓	✓	✓	✓



### 3. Pertemuan ke-4

Sholat maghrib	_____
Makan malam	_____
Bermain HP	_____
Sholat raya	_____
Mengerjakan tugas kuliah/ organisasi	_____
Tidur malam	_____
Bangun tidur	_____

TO DO LIST						
Kegiatan	Waktu	Beri Tanda Centang (✓)				
Bangun tidur	04.30 WIB	✓	✓	✓	✓	✓
Sholat Subuh	04.30-04.45 WIB	✓	✓	✓	✓	✓
Mencuci Baju dan Pring	04.45-06.30 WIB	✓	✓	✓	✓	✓
Berolahraga	06.30-06.00 WIB	✓	✓	✓	✓	✓
Mandi	06.00-06.15 WIB	✓	✓	✓	✓	✓
Masuk	06.15-07.00 WIB	✓	✓	✓	✓	✓
Sarapan	07.00-07.15 WIB	✓	✓	✓	✓	✓
Bersih-bersih kamar	07.15-07.30 WIB	✓	✓	✓	✓	✓
Mandi dan berpakaian	07.30-07.45 WIB	✓	✓	✓	✓	✓
Mempelajari materi mata kuliah	07.45 -08.30 WIB	✓	✓	✓	✓	✓
Menyiapkan peralatan kuliah	08.30-08.40 WIB	✓	✓	✓	✓	✓
Bersiap diri untuk kegiatan organisasi	08.40-08.50 WIB	✓	✓	✓	✓	✓
Berangkat ke kampus untuk kegiatan organisasi	08.50-09.00 WIB	✓	✓	✓	✓	✓
Kegiatan organisasi	09.00-11.00 WIB	✓	✓	✓	✓	✓
Pulang ke kost	11.00-11.10 WIB	✓	✓	✓	✓	✓
Isirabat dan makan siang	11.10-12.00 WIB	✓	✓	✓	✓	✓
Sholat dhuhur	12.00-12.15 WIB	✓	✓	✓	✓	✓
Bersiap diri untuk kuliah	12.15-12.30 WIB	✓	✓	✓	✓	✓
Berangkat kuliah	12.30-12.40 WIB	✓	✓	✓	✓	✓
Berangkat kuliah	12.40-13.00 WIB	✓	✓	✓	✓	✓
Memunggu di kelas	13.00-16.00 WIB	✓	✓	✓	✓	✓
Kuliah	16.00-16.10 WIB	✓	✓	✓	✓	✓
Pulang kuliah	16.10-16.25 WIB	✓	✓	✓	✓	✓
Sholat ashar	16.25-16.45 WIB	✓	✓	✓	✓	✓
Bersih diri	16.45-17.15 WIB	✓	✓	✓	✓	✓
Masuk	17.15-17.45 WIB	✓	✓	✓	✓	✓
Isirabat sore		✓	✓	✓	✓	✓

#### PENUGASAN

Perilaku atau Kebiasaan Buruk	Tindakan yang Dilakukan	Beri Tanda Centang (✓)					
Suka menunda tugas	Mengingat <i>Deadline</i> dari tugas tersebut kemudian melakukan penjadwalan untuk mengerjakan tugas tersebut	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Sulit berkonsentrasi	Mencoba rileks dan fokus serta tidak memikirkan hal lainnya	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Sulit mengontrol emosi	Rileks lalu berfikir positif dan berdoa kepada Allah, SWT	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Malas beraktivitas	Melakukan <i>Punishment</i> dan <i>Reward</i> agar semangat beraktivitas	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Pola hidup berantakan	Menyusun kegiatan dengan teratur	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Bergantung pada orang tua atau tidak mandiri	Mengenal diri sendiri dan membuat <i>Planning</i> hidup sendiri	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Sulit beradaptasi	Percaya diri dan belajar mengenal lingkungan baru	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Surabaya, 23 Januari 2024

## 4. Pertemuan ke-5

PENUGASAN							
Perilaku atau Kebiasaan Buruk	Tindakan yang Dilakukan	Beri Tanda Centang (✓)					
Suka menunda tugas	Mengingat <i>Deadline</i> dari tugas tersebut kemudian melakukan penjadwalan untuk mengerjakan tugas tersebut	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Sulit berkonsentrasi	Mencoba rileks dan fokus serta tidak memikirkan hal lainnya	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Sulit mengontrol emosi	Rileks lalu berfikir positif dan berdoa kepada Allah SWT	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Malas beraktivitas	Melakukan <i>Punishment</i> dan <i>Reward</i> agar semangat beraktivitas	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Pola hidup berantakan	Menyusun kegiatan dengan teratur	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Bergantung pada orang tua atau tidak mandiri	Mengenal diri sendiri dan membuat <i>Planning</i> hidup sendiri	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Sulit beradaptasi	Percaya diri dan belajar mengenal lingkungan baru	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Surabaya, 30 Januari 2024

## TO DO LIST

Kegiatan	Waktu	Berit Tanda Centang (✓)						
Bangun Tidur	04.30 WIB	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Sholat Subuh	04.30-04.45 WIB	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Mencuci Baju dan Piring	04.45-06.30 WIB	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Berolahraga	06.30-06.00 WIB	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Mandi	06.00-06.15 WIB	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Masak	06.15-07.00 WIB	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Sarapan	07.00-07.15 WIB	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Bersih-bersih kamar	07.15-07.30 WIB	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Mandi dan berpakaian	07.30-07.45 WIB	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Mempeajari materi mata kuliah	07.45 -08.30 WIB	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Menyapkan peralatan kuliah	08.30-08.40 WIB	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Bersiap diri untuk kegiatan organisasi	08.40-08.50 WIB	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Berangkat ke kampus untuk kegiatan organisasi	08.50-09.00 WIB	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Kegiatan organisasi	09.00-11.00 WIB	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Pulang ke kost	11.00-11.10 WIB	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Istirahat dan makan siang	11.10-12.00 WIB	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Sholat dhuhur	12.00-12.15 WIB	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Bersiap diri untuk kuliah	12.15-12.30 WIB	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Berangkat kuliah	12.30-12.40 WIB	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Menunggu di kelas	12.40-13.00 WIB	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Kuliah	13.00-16.00 WIB	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Pulang kuliah	16.00-16.10 WIB	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Sholat ashar	16.10-16.25 WIB	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Bersih diri	16.25-16.45 WIB	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Masak	16.45-17.15 WIB	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Istirahat sore	17.15-17.45 WIB	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Sholat maghrib	17.45-18.00 WIB	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Makan malam	18.00-18.15 WIB	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Bermain HP	18.15-19.00 WIB	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Sholat isya	19.00-19.15 WIB	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Mengerjakan tugas kuliah/ organisasi	19.15-22.00 WIB	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Tidur malam	22.00-04.30 WIB	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Bangun tidur	04.30 WIB	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Surabaya, 30 Januari 2024