

LAMPIRAN -LAMPIRAN

Lampiran 1

INSTRUMEN VALIDASI PAKAR MODUL BIMBINGAN KONSELING KLASIKAL

SELF CHANGE MENURUNKAN STRES AKADEMIK AKIBAT COVID-19

PENGANTAR

Bapak ibu para pakar yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu bapak/ibu dalam menilai atau memvalidasi modul bimbingan klasikal *self change*, Pengembangan untuk mengmenurunkan stress akibat covid_19 mahasiswa yang saya lampirkan beserta dengan instrument penilaian ini. Kesediaan bapak ibu dalam memvalidasi modul ini sangat penting guna keberhasilan penelitian pengembangan saya yang berjudul “ Pengembangan modul bimbingan konseling klasial *self change* menurunkan stress akademik akibat covid-19” untuk mengetahui kelayakan modul ini agar bisa digunakan oleh konselor di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan. Atas kesediaan bapak/ibu untuk menilai serta memberikan masukan untuk modul panduan ini saya ucapkan terimakasih.

PETUNJUK

Berikut ini telah disajikan beberapa item pernyataan terkait dengan modul bimbingan konseling klasikal *self change* menurunkan stress akademik mahasiswa akibat Covid-19, pernyataan dibagi enjadi 3 sub yaitu kegunaan modul panduan, kelayakan modul panduan dan ketepatan modul panduan

yang jumlah seluruh pernyataan yaitu 25 butir.pada masing-masing pernyataan memiliki 4 kategori alternative jawaban yang telah disediakan yaitu 1, 2, 3 dan 4 yang menunjukkan rentang tingkat keterterimaan modul ini berdasarkan masing-masing item. Sekor 1 mewakili keterterimaan sangat rendah, skor 2 mewakili keterterimaan rendah, skor 3 mewakili keterterimaan tinggi, skor 4 mewakili keterterimaan sangat tinggi. Berilah tanda centang (√) pada kolom jawaban yang telah disediakan sesuai dengan tingkat keterterimaan bapak/ibu, pada bagian akhir disediakan kolom kritik dan saran terkait modul panduan ini yang dapat diisi secara khusus guna peneliti melakukan perbaikan pada modul panduan.

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
Kegunaan					
1	Kegunaan modul panduan bagi dosen/konselor dalam penyelenggaraan Bimbingan Konseling untuk mengintervensi mahasiswa				√
2	Kegunaan modul panduan bagi dosen/konselor dalam menerapkan model Bimbingan Konseling self change untuk mengintervensi mahasiswa				√
3	Kegunaan modul panduan untuk memfasilitasi kelancaran kegiatan Bimbingan Konseling				√
Kelayakan					
4	Isi modul mudah dipahami dan diterapkan oleh dosen/konselor				√

5	Kelayakan isi modul panduan dalam mencapai tujuan konseling				√
6	Kepraktisan modul panduan dalam pelaksanaan layanan BK guna mengintervensi mahasiswa				√
7	Kelayakan (kemudahan memahami) petunjuk penggunaan				√
8	Kelayakan modul panduan dari biaya yang dibutuhkan				√
9	Kelayakan modul panduan dilihat dari waktu yang dibutuhkan untuk pelaksanaan				√
10	Kelayakan modul panduan dilihat dari tenaga yang dibutuhkan dalam pelaksanaannya.				√
11	Kelayakan dari modul panduan dari design kemasan				√
12	Kelayakan (kemudahan) dalam mengakses modul panduan secara online				√
13	Keakuratan isi modul panduan dengan teori				√
14	Kelengkapan sub bahasan pada modul panduan				√
Ketepatan					
15	Ketepatan judul modul panduan				√
16	Ketepatan isi modul panduan untuk diterapkan oleh konselor				√
17	Ketepatan modul panduan untuk mengintervensi mahasiswa				√
18	Ketepatan modul panduan dengan isi teori				√
19	Kejelasan pembahasan materi pada modul panduan				√
20	Kejelasan prosedur dan teknik pada modul panduan				√

21	Kesesuaian tujuan konseling dan materi yang disajikan dalam modul panduan dengan tingkat perkembangan siswa				√
22	Kejelasan Bahasa (komunikatif) yang digunakan dalam modul panduan				√
23	Kejelasan sistematika penyajian materi dalam modul panduan				√
24	Ketepatan (keefektifan) kalimat dalam modul panduan				√
25	Kesesuaian alokasi waktu pada prosedur pelaksanaan Bimbingan Konseling self change				√
<u>KRITIK DAN SARAN PERBAIKAN</u>					
					

IDENTITAS PAKAR PENILAI

Nama : Dr. Kadek Suranata, M.Pd.,Kons

Bidang Keahlian : Konselor

Instansi Tempat Bertugas : UNDIKSHA

Tanda Tangan :



Lampiran 2

KUESIONER UJI COBA TERBATAS
MODUL BIMBINGAN KONSELING KLASIKAL
***SELF CHANGE* MENURUNKAN STRES AKADEMIK AKIBAT**
COVID-19

PENGANTAR

Bapak ibu dan adik-adik yang saya hormati, perkenalkan saya menyita waktu dalam menilai modul bimbingan klasikal *self change*, Pengembangan untuk mengmenurunkan stress akibat covid_19 mahasiswa yang saya lampirkan beserta dengan instrument penilaian ini. Kesediaan bapak ibu dan adik-adik dalam menilai modul ini sangat penting guna keberhasilan penelitian pengembangan saya yang berjudul ‘‘ Pengembangan modul bimbingan konseling klasial *self change* menurunkan stress akademik akibat covid-19’’ untuk mengetahui kelayakan modul ini dalam ujicoba terbatas ini agar bisa digunakan oleh konselor di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Medika Bali. Atas kesediaan bapak/ibu dan adik-adik untuk menilai serta memberikan masukan untuk modul panduan ini saya ucapkan terimakasih.

PETUNJUK

Berikut ini telah disajikan beberapa item pernyataan terkait dengan modul bimbingan konseling klasikal *self change*, yang jumlah seluruh pernyataan yaitu 7 butir.pada masing-masing pernyataan memiliki 4 kategori

alternative jawaban yang telah disediakan yaitu 1, 2, 3 dan 4 yang menunjukkan rentang tingkat keterterimaan modul ini berdasarkan masing-masing item. Sekor 1 mewakili keterterimaan sangat rendah, skor 2 mewakili keterterimaan rendah, skor 3 mewakili keterterimaan tinggi, skor 4 mewakili keterterimaan sangat tinggi. Berilah tanda centang (√) pada kolom jawaban yang telah disediakan sesuai dengan tingkat keterterimaan, pada bagian akhir disediakan kolom kritik dan saran terkait modul panduan ini yang dapat diisi secara khusus guna peneliti melakukan perbaikan pada modul panduan.

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
Kegunaan					
1	Ketepatan judul modul panduan				√
2	Isi modul mudah dipahami dan diterapkan				
3	Metode penyajian				√
4	Kelengkapan sub bahasan pada modul panduan				√
5	Kelengkapan modul panduan				√
6	Kegunaan modul panduan				√
7	Keterlaksanaan modul panduan				√

KRITIK DAN SARAN PERBAIKAN

IDENTITAS PENILAI

Nama :

Tanda Tangan :



Lampiran 3

MODUL BIMBINGAN KONSELING
KLASIKAL SELF CHANGE



Oleh :

HENDRO WAHYUDI

NIM 1929111003

Pembimbing I : Prof. Dr. Ketut Dharsana, M.Pd.,Kons,

Pembimbing II : Dr. Kadek Suranata, M.Pd.,Kons,

DAFTAR ISI

Kata Pengantar

Latar Belakang

Pendahuluan

Mengapa panduan ini dibutuhkan?

Apakah isi dari modul ini?

Indicator self change

Untuk siapakah modul ini?

Modul *self change*

1 Pengertian *self change*

2 Penerapan *self change*

3 Tujuan Bimbingan Konseling

4 Prinsip Bimbingan Konseling

5 Fungsi Bimbingan Konseling

6. Asas – asas Bimbingan Konseling

7. Tahapan Bimbingan Konseling Klasikal Self Change

8. Menjaga Kesehatan Mental



Kata Pengantar

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas anugrahNya, sehingga pembuatan **Modul Bimbingan Konseling Klasikal *Self Change*** dapat diselesaikan sesuai dengan yang direncanakan.

Modul ini dibuat untuk meningkatkan *self change* mahasiswa dan menjadi panduan konselor dalam melaksanakan proses Bimbingan Konseling. terselesaikannya modul ini telah banyak memperoleh uluran tangan dari berbagai pihak. Untuk itu, ijin penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan kepada pihak-pihak berikut.

1. Prof. Dr. Ketut Dharsana, M.Pd.,Kons, sebagai pembimbing I yang telah dengan sabar membimbing, mengarahkan dan memberikan motivasi yang demikian bermakna, sehingga penulis mampu melewati berbagai hambatan dalam perjalanan studi dan menyelesaikan modul ini;
2. Dr. Kadek Suranata, M.Pd.,Kons, sebagai pembimbing II yang dengan gaya dan pola komunikasi yang khas, nyaman dan menyenangkan telah melecut semangat, motivasi dan harapan penulis selama penulisan modul ini, sehingga dapat terwujud dengan baik sesuai harapan;
3. Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S.,Kons, Koorprodi atas segala pelayanan, motivasi dan saran;
4. Para mahasiswa Program Studi Keperawatan Angkatan XIV STIKes Wira Medika Bali yang telah terlibat sebagai subjek penelitian;

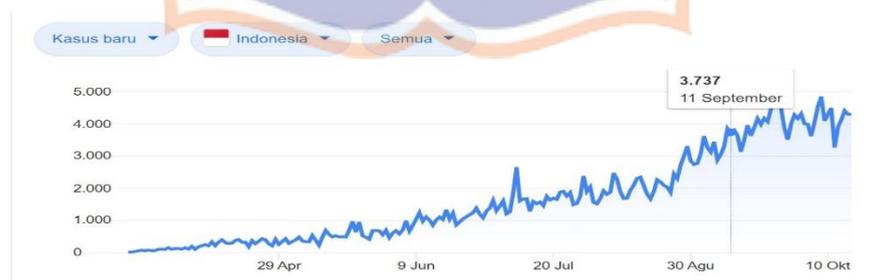
5. Ketua STIKes Wira Medika Bali Drs. I Dewa Agung Ketut Sudarsana, MM yang telah memberikan ijin dan bantuan administrative sehingga penulis memperoleh kesempatan menyelesaikan modul ini;
6. Rekan-rekan seangkatan di Program Studi Bimbingan Konseling yang dengan karakternya masing-masing telah banyak membentuk kepribadian penulis selama menjalani studi dan penyelesaian modul ini;

Semoga semua bantuan yang telah mereka berikan dalam penyelesaian studi ini, diberkati imbalan yang sepadan oleh Tuhan Yang Maha Esa, kesehatan, dan keharmonisan dalam menjalani kehidupan.



LATAR BELAKANG

Pada akhir Desember 2019, dunia dihebohkan dengan munculnya penyakit oleh jenis baru *coronavirus* di Wuhan, China. Penyakit ini dengan mudah menular antar manusia melalui droplet, dengan gejala yang tidak langsung tampak, yang lambat laun menyerang sistem pernafasan hingga dapat menyebabkan individu meninggal dunia. Penyebaran penyakit ini terus meluas. Hingga di awal bulan Maret 2020 telah diidentifikasi masuk di Indonesia. *World Health Organization* (WHO) pada akhirnya mengumumkan bahwa *Coronavirus Disease* 2019 (COVID-19) sebagai penyakit pandemi, yang telah menyebar di berbagai negara dan di luar kendali. Tercatat hingga saat ini, kasus COVID-19 terus meningkat. Bahkan Indonesia merupakan salah satu dari 10 negara di dunia dengan kasus COVID-19 tertinggi. Berikut ini merupakan data kasus COVID-19 di Indonesia (PPCD Kemenkes RI. 2020).



Gambar 1. Data kasus COVID-19 di Indonesia

Sejak ditetapkannya COVID-19 sebagai pandemi, terjadi berbagai perubahan pola kehidupan manusia, salah satunya adalah kebijakan pemerintah dalam bidang pendidikan untuk melakukan pengajaran secara dalam jaringan (daring). Pada aspek pendidikan, diketahui bahwa 92% siswa memiliki masalah dalam proses belajar secara daring

Perubahan pendidikan secara daring ini memberikan tekanan kepada mahasiswa terkait kendala penugasan-penugasan dan perkuliahan serta harus menyediakan kuota internet yang memadai. Dampak tersebutlah yang dapat memicu terjadinya stress bagi mahasiswa. Ditambah dengan munculnya beberapa misinformasi terkait COVID-19. Tentunya sangat disayangkan jika stres yang dirasakan mahasiswa tidak dikelola dengan baik hingga menimbulkan kecemasan secara terus menerus.

Cemas merupakan suatu kondisi psikologis yang wajar dirasakan oleh individu ketika merasa adanya ancaman pada hal belum jelas. Melalui rasa cemas, individu mampu untuk bertahan diri, mengelola emosi negatif yang terjadi hingga berani mengmenurunkan rasa cemasnya. Namun, kecemasan yang dirasakan secara terus-menerus hingga mengganggu aktivitas sehari-hari individu (tidak bersosialisasi dengan orang lain, tidak mampu merawat diri dengan baik) merupakan gejala dari terjadinya gangguan kecemasan.

Kondisi baru tersebut yang menuntut mahasiswa untuk melakukan *self change*, Sesuai yang dikemukakan oleh dharsana, 2015:3 bahwa *Self Change* merupakan kebutuhan untuk mengadakan perubahan meliputi sesuatu yang baru, mencari pengalaman baru, dan mengubahnya setiap hari. Dengan mahasiswa yang memiliki kemampuan *Self Change* yang baik maka akan sangat mudah mahasiswa menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan dan lingkungan yang baru, sehingga akan terbebas dari stress. Modul ini merupakan modul *Self Change* untuk mahasiswa agar terbebas dari stress.



Pendahuluan

A. Mengapa panduan ini dibutuhkan?

Kondisi pandemi COVID-19 di Indonesia bahkan di seluruh dunia memberikan banyak tekanan bagi mahasiswa, hingga dapat menimbulkan stres. Munculnya stres yang dirasakan secara terus-menerus dapat menghambat aktivitas sehari-hari dan menurunkan kondisi sehat mentalnya. Oleh sebab itu, modul ini dirancang untuk dapat mengurangi risiko terjadinya stres pada mahasiswa dengan menitik beratkan pada *Shelf Change*.

B. Apakah isi dari modul ini?

Modul ini berisi panduan untuk mengurangi risiko terjadinya stres pada mahasiswa yang pada akhirnya bertujuan agar mahasiswa mampu Memahami tentang *Self Change*.

C. Indikator *Self Change*

Secara spesifik indikator *Self Change* terdiri dari 4 indikator yaitu : 1. Sesuatu yang baru dan berbeda, 2. Mengadakan perjalanan, 3. Menjumpai orang-

orang baru, 4. Mencari pengalaman baru dan mengubahnya setiap hari.

D. Untuk siapakah modul ini?



Secara khusus, modul ini berfungsi sebagai panduan bagi konselor dan mahasiswa dalam menghadapi stress akademik.

Modul Self Change

1. Pengertian *Self Change*

Self Change adalah mengubah kebutuhan untuk mengadakan perubahan meliputi sesuatu yang baru dan berbeda, mengadakan perjalanan, menjumpai orang-orang baru, mencari pengalaman baru dan merubahnya setiap hari (Dharsana, 2015:3).

Sebagai contoh dalam pandemi ini semua orang wajib menggunakan masker ketika diluar rumah dan semua sekolah/ kampus wajib melaksanakan pembelajaran dalam jaringan (DARING).

2. Penerapan *Self Change*

Penerapan *Self Change* dapat dilakukan dengan model bimbingan klasikal kemudian dilanjutkan dengan bimbingan kelompok, selanjutnya dengan konseling kelompok, kemudian dengan konseling individu. Sehingga nantinya mahasiswa mahasiswa dapat menerapkan *self change* tersebut ke dalam bidang pribadi, social dan karir. Penerapannya bisa menggunakan modeling yang dapat meningkatkan self change.

3. Tujuan Bimbingan Konseling

Tujuan bimbingan konseling yaitu (1) Membuat hal-hal yang tidak disadari menjadi disadari. maksudnya adalah mengenal kekuatan dan kelemahan diri sendiri serta menerima secara positif dan dinamis sebagai modal pengembangan lebih lanjut (2) Menyajikan iklim yang aman dan kondusif adalah mengenal secara obyektif lingkungan sosial dan ekonomi, lingkungan budaya dengan nilai-nilai norma maupun lingkungan fisik dan menerima semua kondisi lingkungan (3) Membantu klien untuk memperoleh kesadaran atas pengalaman dari saat kesaatnya, maksudnya adalah agar klien mampu mempertimbangkan dan mengambil keputusan tentang masa depannya sendiri, baik yang menyangkut pendidikan karier dan keluarga.

4. Prinsip Bimbingan Konseling

Prinsip – prinsip pelayanan bimbingan konseling berkenaan dengan kondisi konseli, program pelayanan, serta tujuan dan pelaksanaan pelayanan, mengacu pada pelayanan yang efektif dan efisien untuk berkehidupan yang cerdas dan berkarakter

5. Fungsi Bimbingan Konseling

Fungsi – fungsi bimbingan dan konseling yaitu : 1) Fungsi Pemahaman adalah fungsi bimbingan konseling yang membantu konseli agar memiliki pemahaman terhadap dirinya dan lingkungannya. 2) Fungsi Preventif adalah fungsi yang berkaitan dengan upaya konselor agar senantiasa mengantisipasi berbagai macam masalah yang mungkin terjadi serta berupaya untuk mencegahnya supaya tidak dialami oleh konseli. 3)

Fungsi Preservatif yaitu fungsi perawatan, konselor senantiasa untuk menciptakan lingkungan yang kondusif yang memfasilitasi perkembangan konseli 4) Fungsi Kuratif adalah fungsi bimbingan konseling yang bersifat penyembuhan, fungsi ini berkaitan dengan upaya pemberian bantuan kepada konseli yang telah mengalami masalah baik menyangkut aspek pribadi, social, belajar maupun karir.

6. Asas – asas Bimbingan Konseling

Asas bimbingan konseling adalah sebagai berikut:

- 1) Alih tangan atau Referral. Jika pembimbing menemui permasalahan diluar wewenang disarankan melakukan mengalihkan siswa kepada pihak yang lebih berkompeten. Misalnya ada siswa diduga sulit menerima pembelajaran karena gangguan kesehatan, maka siswa disarankan ke dokter.
- 2) Kemandirian. Proses bimbingan diharapkan menjadikan siswa mampu mengenal diri, mengarahkan dan ambil keputusan sendiri sehingga dapat menghadapi kehidupan dengan kekuatan sendiri (survive).
- 3) Keahlian. Layanan bimbingan dilakukan oleh tenaga terlatih agar tindakan yang diberikan tidak salah atau justru berakibat lebih negatif.
- 4) Kegiatan. Siswa sebagai subjek bimbingan berpartisipasi aktif. Peran guru adalah sebagai fasilitator dengan menyediakan berbagai

kegiatan dan fasilitas, pada akhirnya siswa lah yang berperan dalam kehidupannya.

- 5) Keharmonisan. Layanan bimbingan dan segala aktivitasnya tidak berlawanan dengan norma yang berlaku.
- 6) Keterbukaan. Tidak menyembunyikan informasi yang diperlukan untuk keperluan agar memungkinkan dilakukan diagnosis atau dugaan yang tepat.
- 7) Keterpaduan. Layanan bimbingan saling menunjang dengan program pihak lain.
- 8) Kesukarelaan. Layanan bimbingan sebaiknya tidak ada unsur keterpaksaan baik dari siswa maupun pembimbing. Pembimbing melakukan tugasnya dilandasi oleh kesadaran bahwa memang harus melakukan tugasnya dengan baik.
- 9) Kedinamisan. Siswa adalah manusia yang senantiasa berkembang. Sehingga pencapaian suatu tugas perkembangan bukanlah tujuan akhir dari bimbingan. Akan ada banyak tugas selanjutnya yang menunggu.
- 10) Kerahasiaan. Tidak membicarakan kasus dengan pihak yang tidak perlu. Pembimbing secara etika harus menjaga rahasia siswa sekecil apapun.
- 11) Kekinian. Objek sasaran bimbingan adalah permasalahan sekarang. Masa lalu dan masa datang berperan sebagai pertimbangan saja.

Bahwa manusia dipastikan “berubah” sesuai situasi dan kondisi yang dihadapi. Sehingga sebagai misal ada siswa yang sangat “nakal” dimata pembimbing, belum tentu dia akan “nakal” selamanya.

- 12) Tut wuri handayani. Menunjuk pada suasana umum yang hendaknya tercipta dalam rangka hubungan keseluruhan antara koselor dengan konseli.

7. Tahapan Bimbingan Konseling Klasikal Self

Change

Tahapan dalam proses bimbingan konseling klasikal self change adalah sebagai berikut:

10) Tahap identifikasi

Tahap identifikasi adalah data awal yang berhubungan dengan data pribadi konseli. Identifikasi yang dilakukan pada tahap ini adalah:

- a. Menyusun dan menyiapkan pedoman observasi yang akan digunakan untuk memantau pelaksanaan dan hasil tindakan.
- b. Menyiapkan alat pemantau berupa kuesioner dan monitoring dengan buku harian untuk menentukan konseli yang memiliki *self change* rendah atau sedang.

11) Tahap Diagnosa

Tahap diagnosa adalah suatu proses untuk menganalisis penyebab suatu masalah yang dihadapi oleh konseli. Setelah diidentifikasi konseli yang memiliki *self change* rendah, sedang tinggi maka langkah selanjutnya adalah menentukan penyebab konseli mengalami masalah tersebut.

12) Tahap Prognosa

Tahap prognosa adalah suatu tahapan untuk menyiapkan rencana - rencana untuk melatih konseli dalam sebuah upaya yang dilakukan dalam proses bimbingan konseling.

13) Tahap Treatment

Tretmen bertujuan untuk membantu konseli yang memiliki *self change* rendah agar dapat meningkat. Treatment/terapi/perawatan konseli sesuai dengan prosedur dan langkah – langkah bantuan yang telah ditetapkan dalam tahap prognosa.

14) Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi/tindak lanjut/follow up adalah tahap penilaian terhadap indicator – indicator yang tercantum dalam prognosa. Evaluasi merupakan suatu tindakan atau suatu proses untuk mengetahui hasil dari tindakan yang dilakukan. Kuesioner,

observasi dan wawancara digunakan untuk mengukur peningkatan *self change* mahasiswa.

8. Menjaga Kesehatan Mental

Saat pemerintah mengambil Langkah-langkah untuk membmenurunkan pergerakan penduduk sebagai bagian dari upaya untuk mengurangi jumlah orang yang terinfeksi COVID-19, Sebagian besar dari kita harus membuat perubahan besar pada rutinitas harian kita, hal yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut :

1) Jalin kontak sosial. Tetap jalin kontak sosial secara teratur dengan orang-orang yang dekat dengan Anda melalui telepon dan saluran daring [*online*].

2) Kelola aktivitas Anda dalam menggunakan gawai (*gadget*) dan sosial media. Sadarilah berapa banyak waktu yang Anda habiskan di depan layar setiap hari. Pastikan Anda beristirahat secara teratur dari aktivitas di layar. Meskipun *video game* bisa menjadi cara untuk bersantai, Anda mungkin tergoda untuk menghabiskan lebih

banyak waktu dengannya daripada biasanya saat berada di rumah untuk waktu yang lama.

Pastikan untuk

menjaga keseimbangan yang tepat dengan aktivitas *offline* dalam rutinitas harian Anda. Gunakan akun media sosial

Anda untuk mempromosikan cerita positif dan penuh harapan. Perbaiki informasi yang salah di mana pun Anda melihatnya.

- 2) Bantu orang lain.** Jika Anda bisa, tawarkan dukungan kepada orang-orang di komunitas anda yang mungkin membutuhkannya, seperti membantu mereka berbelanja makanan atau berbelanja makanan kepada teman-teman anda



3) Dukung petugas kesehatan. Manfaatkan peluang secara *online* atau melalui komunitas Anda untuk berterima kasih kepada petugas kesehatan dan semua yang bekerja untuk menangani COVID-19.

4) Jangan mendiskriminasi. Ketakutan adalah reaksi normal dalam situasi ketidakpastian. Namun terkadang rasa takut diungkapkan dengan cara yang menyakitkan bagi orang lain. Ingat:

- Berbuat baiklah Jangan mendiskriminasi orang karena ketakutan Anda akan penyebaran COVID-19.
- Jangan mendiskriminasi orang yang menurut Anda mungkin terkena virus korona.
- Jangan mendiskriminasi petugas kesehatan. Petugas kesehatan berhak mendapatkan rasa hormat dan ucapan terima kasih.
- COVID-19 telah mempengaruhi orang-orang dari banyak negara.

Jangan mengaitkannya dan mendiskriminasikan negara-negara tertentu.

Lampiran 4

Kuesioner Tingkat Stres

No.	Pernyataan	0	1	2	3
1	Mudah marah karena hal kecil/sepele				
2	Cenderung bereaksi berlebihan				
3	Kesulitan untuk relaksasi/bersantai				
4	Mudah merasa kesal				
5	Merasa menghabiskan banyak energi karena cemas				
6	Tidak sabaran				
7	Mudah tersinggung				
8	Sulit untuk beristirahat				
9	Mudah marah				
10	Kesulitan untuk tenang setelah sesuatu yang mengganggu				
11	Sulit untuk mentoleransi gangguan-gangguan terhadap hal yang anda alami				
12	Berada pada keadaan tegang				
13	Tidak dapat memaklumi apapun yang menghalangi anda untuk menyelesaikan hal yang sedang anda lakukan				
14	Mudah gelisah				

Lampiran 5

REKAP HASIL TES PSIKOLOGI
MAHASISWA STIKES WIRA MEDIKA BALI

Nama	IQ	Ver	Num	Abstrak	Relasi R	Mekanik
I GUSTI MADE NGURAH AGUS S P	120	50	60	30	30	80
NI PUTU DILA PUSPITASARI	100	60	40	20	50	70
SHANIA AYU OKARINA	100	70	50	20	30	60
NANDHINI DYAH CHANDRA DHEVI	100	50	60	40	50	60
NI KOMANG TRIANUGRAENI	120	40	70	50	50	60
NI PUTU PUTRI ANGGRENI	125	60	50	50	40	60
NI KADEK AYU MITA DWI NINGSIH	125	30	40	30	20	60
NI KADEK NATASYA NOPITASARI	100	40	40	20	20	60
NI PUTU HANA AGUSTINI	125	70	70	10	20	60
ANAK AGUNG MEINIA ARIMITA SINDY	100	30	80	30	50	50
NI PUTU OKTAVIANI ROSITA DEWI	100	20	40	20	30	50
BELLA KRISNA PRAMITHA	125	40	60	30	20	50
NI KADEK MESI HANDAYANI	100	40	50	30	20	50
NI PUTU INDAH DARMAYANTI	120	60	70	50	40	40
I KADEK ALDO MAISA PRASETYA	125	80	60	50	40	40
NI KOMANG GALUH AYU WRASPATI	125	90	70	30	30	40
NI KADEK NADYA PUTRI MAHARANI	125	50	60	70	20	40
NI PUTU ULANDARI	100	80	80	30	20	40
NI MADE ARI WAHYUNI	100	20	60	20	20	40
KADEK AYU PUTRI HANDAYANI	100	40	70	40	10	40
I GEDE AGUNG SUNU PRANJAYA	125	40	50	30	10	40
NI PUTU MERCY OKTAVIANI	120	40	50	30	20	30
KETUT NOVA ARIANTINI	125	40	60	30	20	50
NI KOMANG WIRA DININGRAT	100	40	50	30	20	50
NI LUH GEDE YUYUN WIDYANINGSIH	120	60	70	50	40	40
NILUH OCHA ARIYANTI	125	80	60	50	40	40

Lampiran 6



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
PASCASARJANA**

Jalan Udayana No. 11 Singaraja-Bali 81116Telepon : (0362) 22570, Fax. : (0362) 25735
<http://pasca.undiksha.ac.id> – email : tu@pasca.undiksha.ac.id ; pps.undiksha@yahoo.com

Nomor : 110/UN48.14/KM/DPS/2021

Lamp : -

Hal : Mohon Ijin Penelitian

Kepada

Yth. : Ketua STIKes Wira Medika Bali

di-

Tempat

Dengan hormat, dalam rangka menunjang tugas perkuliahan mahasiswa semester akhir Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha, kami mohon berkenan Bapak/Ibu untuk bisa menerima mahasiswa kami :

Nama : Hendro Wahyudi
NIM : 1929111003
Program Studi : S2 Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Pengembangan Modul Bimbingan Konseling Klasikal Self Change Atasi Stres Akademik Akibat Covid-19 Mahasiswa STIKes Wira Medika Bali

Rekomendasi dan Ijin Penelitian ini sangat penting bagi mahasiswa kami untuk mendapatkan data/informasi yang dibutuhkan pada sekolah/instansi yang Bapak/Ibu pimpin.

Atas perhatian, berkenaan dan kerja sama yang baik kami ucapkan terima kasih



Prof. Dr. I Gusti Putu Suharta, M.Si.
NIP. 196212151988031002

Lampiran 7



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

PASCASARJANA

Jalan Udayana No. 11 Singaraja-Bali 81116 Telepon : (0362) 22570,
Fax. : (0362) 25735 <http://pasca.undiksha.ac.id> – email :
tu@pasca.undiksha.ac.id ; pps.undiksha@yahoo.com

Nomor :
Lamp. : 1 (satu) gabung
Hal : Judges Penelitian Mahasiswa
Kepada.
Yth.

Dengan hormat, berkenaan dengan persiapan penyusunan tesis mahasiswa Program Studi S2 **Bimbingan Konseling** Pascasarjana Undiksha, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk dapat memeriksa instrument/prototipe (sebagai judges) penelitian tesis mahasiswa berikut :

Nama : Hendro Wahyudi

NIM : 1929111003

Judul Penelitian : Pengembangan Modul Bimbingan Konseling Klasikal *Self Change* Atasi Stres Akademik Akibat Covid-19 Mahasiswa Stikes Wira Medika Bali

Demikian disampaikan atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Singaraja,
Koordinator Program Studi
S2 Bimbingan Konseling

Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons.
NIP. 19570303 198303 2 001

Lampiran 8



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
PASCASARJANA

Jalan Udayana No. 11 Singaraja-Bali 81116 Telepon : (0362) 22570, Fax. : (0362) 25735
<http://pasca.undiksha.ac.id> – email : tu@pasca.undiksha.ac.id ; pps.undiksha@yahoo.com

PERSETUJUAN UNTUK MENDAFTAR UJIAN TESIS

PROGRAM STUDI : S2 BIMBINGAN DAN KONSELING
NAMA : HENDRO WAHYUDI / NO HP. 087770377746
NIM : 1929111003
JUDUL TESIS : PENGEMBANGAN MODUL BIMBINGAN KONSELING
KLASIKAL *SELF CHANGE* ATASI STRES AKADEMIK
AKIBAT COVID-19 MAHASISWA STIKES WIRA MEDIKA
BALI

Yang bersangkutan telah memenuhi syarat untuk mendaftar UJIAN TESIS

Singaraja, 02 Agustus 2021
Pembimbing : Koordinator Program Studi
S2 Bimbingan dan Konseling

1. Prof. Dr. Ketut Dharsana, M.Pd.,Kons

2. Dr. Kadek Suranata, M.Pd.,Kons

Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S.,Kons.
NIP. 195703031983032001

Lampiran 9

Dokumentasi Kegiatan



