

DAFTAR PUSTAKA

- Alhidayah, Departemen Agama RI. *Al-Qur'an Tafsir Per Kata Tajwid Kode Angka*. Tangerang: Kalim
- Alijoyo Antonius, Wijaya Bobby, Jacob Intan. *Structured or Semi-structured Interviews Wawancara Terstruktur atau Semi-terstruktur*. Bandung: CRMS Indonesia
- Ami, Eman & Prayitno. 2013. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Ami, Eman & Prayitno. 2015. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Amelia Reski. 2020. *Faktor Stres dan Cara Mengatasi*. Jakarta : Pustaka Taman Ilmu
- Almanshur, Fauzan dan Djunaidi Ghony. 2012. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jogjakarta : Ar-Ruzz Media
- Arikunto Suharsini. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: Rineka Cipta
- Agung Putu Anak Agung. (2012). *Metodologi Penelitian Bisnis*. (Brawijaya: UB Press).
- Ardhia Flos, Azhar Tera. *Segala Hal Tentang Haid, Nifas, dan Istihadah*. Bandung : Pustaka Oasis
- Grocke Denise, Moe Torben. 2015. *Guided Imagery & Music (GIM) and Music Imagery Methods For Individual and Group Therapy*, (London : Jessica Kingsley Publisher
- Hartini Nurul, Ariana Atika Dian. 2016. *Psikologi Konseling Perkembangan dan Penerapan Konseling dalam Psikologi*. Surabaya : Airlangga University Press

- Husein Umar. 2013. *Metode Penelitian Untuk Skripsi dan Tesis*. Jakarta: Rajawali
- Istati Mufida. 2021. *Konseling Individual: Sebuah Pengantar Keterampilan Dasar Konseling Bagi Konselor Pendidikan*. Jakarta: Guepedia
- Ketut Sukardi Dewa. 2008. *Pengantar Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta : Rineka Cipta
- Mahanani Srinaalesti, Yusiana Anita maria. 2017. *Terapi Imajinasi terbimbing*. Nganjuk: Adjie Media Nusantara
- M. I, John, Konopaske Robert dan Matteson T. Michael. 2006. *Perilaku dan Manajemen Organisasi*. Erlangga.
- Meleong, J Lexy. 2007. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Najmi Laila Nur. 2011. *Buku Pintar Menstruasi + Solusi Mengatasi Segala Keluhannya*. Yogyakarta : Noktah
- Prayitno. 2005. *Konseling Perorangan*. Padang: Universitas Negeri Padang
- Patilima Hamid. 2013. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung : Alfabeta
- Sinaga Ernawati, dkk. 2017. *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta: Universitas Nasional IWWASH Global One
- Siswanto. 2007. *Kesehatan Mental Konsep, Cakupan, dan Perkembangan*. Yogyakarta: Andi Offset
- Sukirno. Agus. 2018. *Pengantar Bimbingan dan Konseling*. Serang: A4
- Sugiono. 2012. *Metodologi Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta

- Sugiono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Sugiono. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Weinberg, S: Robert, Gould, Daniel. 2003. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. 3rd Edition, Champaign. II.: Human Kinetics.
- Wijaya Hengki Helaludin. 2019. *Analisis Data Kualitatif Sebuah Tinjauan Teori dan Praktik*. Sekolah Tinggi Theologia Jaffray. Cet-1
- Walgito Bimo. 1989. *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*. Yogyakarta: Andi offset
- Willis, Sofyan. 2017. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta
- Yusuf Syamsu. 2016. *Konseling Individual (Konsep Dasar dan Pendekatan*. Bandung : Refika Aditama

Internet

- Afdila Nisa Jihan, “Pengaruh Terapi Guided Imagery Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir dalam menyelesaikan Skripsi” (Surabaya: Program Studi Pendidikan Ners, Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga, 2016), <https://repository.unair.ac.id/50614/> Diakses pada tanggal 25 Januari 2022
- Deswita Ns. M.Kep, Sp. Kep An, Dra. Asterina, MS, Ummul Hikmah. (2014). “Pengaruh Teknik Relaksasi Imajinasi Terbimbing (Guided Imagery) Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur Anak Usia Sekolah di Ruang Rawat Inap Anak RSUD Prof. Dr. Ma. Hanafiah SM Batusangkar” Ners Jurnal Keperawatan. Fakultas Keperawatan Universitas Andalas. Vol. 10 No. 1 Oktober.

https://www.google.com/search?q=jurnal+pengaruh+teknik+relaksasi+imajinasi+terbimbing+ns+deswita&rlz=1C1CHNY_enID950ID950&sxsrf=AOaemvLYImHQGv55xtGw-n46WNve7-cy6A%3A1641922579583&ei=E8DdYZT4Ioed4-EP2by92Ak&ved=0ahUKEwjUzeqgnqr1AhWHZjgGHV1eD5sQ4dUDCA0&uact=5&oq=jurnal+pengaruh+teknik+relaksasi+imajinasi+terbimbing+ns+deswita&gs_lcp=Cgdnd3Mtd2l6EANKBAhBGABKBAhGGABQgAVYyqWB_YMuyAWgAcAB4AoABAIgBAJIBAJgBAKABAcABAQ&sclient=gws-wiz Diakses pada tanggal 25 Januari 2022

Diah Ni kadek S. S. S, Purnawati Susy. (2016). “Prevalensi Gangguan Menstruasi dan faktor-Faktor yang Mempengaruhi pada Siswi Peserta Ujian Nasional di SMA Negeri 1 Melaya Kabupaten Jemberana” E-Jurnal Medika. Kedokteran Universitas Udayana. Vol. 5 No. 3 Maret.
<https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/29496> Diakses pada tanggal 23 Januari 2022

Fahira, Raychan, “Hubungan Stres terhadap Gangguan Siklus Haid di MAS Al-Kausar Al-Akbar” (Medan: Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, 2020) Diakses pada tanggal 10 Maret 2022

Febtrina Rizka, Febriana Winta. “Teknik Relaksasi Imajinasi terbimbing (Guided Imagery) Menurunkan Nyeri Pasien Pasca Serangan Jantung” Nursing Current. Vol. 5 No. 2 Juli – Desember
<https://ojs.uph.edu/index.php/NCJK/article/view/1703> Diakses pada tanggal 3 Maret 2022

Hatmanti mawarda. “Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada mahasiswa” Journal Of Health Sciences. Vol. 8 No. 1
<https://doi.org/10.33086/jhs.v8i1.218> Diakses pada tanggal 10 Maret 2022

- Haznah Sri, dkk. (2014). “Hubungan Stres dengan Siklus Menstruasi pada usia 18-21 Tahun. Jurnal Husada mahakam” Jurusan Kebidanan Poltekkes kaltim. Vol. III No. 7 Mei. <http://husadamahakam.poltekkes-kaltim.ac.id/ojs/index.php/Home/article/view/39>Diakses pada tanggal 3 Maret 2022
- Islamy Aesthetica, Farida. (2019). “Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Tingkat III” Jurnal Keperawatan Jiwa. Utama Abdi Husada Tulungagung. Vol. 7 No. 1 Mei. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ?article/view/4590>Diakses pada tanggal 9 Maret 2022
- Lestari Muji, Amal Fachry. (2019). “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Siklus Haid Tidak Teratur pada mahasiswi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jayapura. Jurnal Sehat Mandiri” Prodi D. III dan D. IV Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jayapura. Vol. 14 No. 2 Desember. <http://jurnal.poltekkespadang.ac.id/oks/index.php/jsm>Diakses pada tanggal 9 Maret 2022
- Lumban Gaol Tua Nasib. (2016). “Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional” Jurnal Buletin Psikologi. National Taiwan Ocean University (NTOU). Vol. 24 No. 1 https://www.researchgate.net/publication/311784423_Teori_Stres_Stimulus_Respons_dan_Transaksional Diakses pada tanggal 15 April 2022
- Mugiati. (2015). “Hubungan Antara Stres dengan Perubahan Pola Menstruasi pada mahasiswi Kebidanan tanjung Karang” Jurnal kesehatan Metro Sal Wawai. Vol. VIII No. 1 Juni. <https://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JKM/article/view/164>Diakses pada tanggal 7 Maret 2022
- Nababan, Dinda Pratiwi, “Tingkat Stres Pada Mahasiswa Penulis Skripsi di Masa Pandemi Covid-19” (Yogyakarta:

Program Studi Bimbingan Dan Konseling, Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sanata Dharma, 2021) Diakses pada tanggal 7 Maret 2022

Novarenta Affan. (2013). “Guided Imagery untuk Mengurangi Rasa Nyeri saat Menstruasi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*” Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Vol. 1 No.02 Agustus. <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/157> Diakses pada tanggal 5 Maret 2022

Setiawati Epri Sugma. (2015). “Pengaruh Stres Terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja. *Jurnal Majority*” Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Vol. 4 No. 1 Januari. <http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/507> Diakses pada tanggal 9 Maret 2022

Subandi. 2011. “Deskriptif Kualitatif Sebagai Satu Metode Dalam Penelitian Pertunjukan” *Jurnal Harmonia*. Institut Seni Indonesia Surakarta. Vol. 11 No. 2 Desember. Diakses pada tanggal 25 Januari 2022

Sunarsih. (2017). “Hubungan Status Gizi dan Aktivitas Fisik Terhadap Keteraturan Siklus Menstruasi Mahasiswa Program Studi Kebidanan Universitas Malahayati Tahun 2017” *Jurnal Kebidanan*. Vol. 3 No.4 Oktober. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan/article/view/627> Diakses pada tanggal 7 Maret 2022

Tombakan C. Kevin, dkk. “Hubungan Antara Stres dan Pola Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Kepaniteraan Klinik Madya (co-assistant) di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado” *Jurnal e-Biomedik (eBM)*. Vol. 5 No. 1 Januari – Juni. <https://www.neliti.com/id/publications/66824/hubungan-antara-stres-dan-pola-siklus-menstruasi-pada-mahasiswa-kepaniteraan-kli> Diakses pada tanggal 9 Maret 2022

Wawancara

Wawancara dengan R, 15 Tahun, Santriwati, pada hari Minggu 3 April 2022. 13.00

Wawancara dengan F, 16 Tahun, Santriwati, pada hari Minggu 3 April 2022. 14.00

Wawancara dengan D, 16 Tahun, Santriwati, pada hari Senin 4 April 2022. 16.00

Wawancara dengan C, 16 Tahun, Santriwati, pada hari Senin 4 April 2022. 16.00

Wawancara dengan H. Odon, Pendiri Pondok Pesantren As-Syifa Cikadu, pada 17 April 2022. 15.00

1. Format Pedoman Wawancara

PEDOMAN WAWANCARA PENELITIAN SANTRIWATI YANG MENGALAMI TELAT MENSTRUASI KARENA STRES

a. Petunjuk Umum Wawancara:

1. Menggunakan kalimat pembuka serta ucapan terimakasih atas ketersediaan dan kehadiran konseli.
2. Menjelaskan tujuan dari wawancara
3. Wawancara dilakukan oleh peneliti kepada narasumber/konseli
4. Selama proses wawancara berlangsung, konseli dibebaskan untuk bercerita mengenai keadaan yang dialami
5. Menjelaskan kepada konseli bahwa pengalaman yang diceritakan konseli kepada peneliti sangat berharga untuk peneliti
6. Dalam proses wawancara, jawaban yang diberikan oleh konseli akan dijaga kerahasiaannya.
7. Melakukan perkenalan dua arah baik peneliti maupun narasumber/konseli

b. Keterangan Umum

IDENTITAS RESPONDEN

Nama (inisial) :

Usia :

Menstruasi Terakhir :

KETERANGAN WAWANCARA

Tempat Wawancara :

Hari/Tanggal :

Jam :

SIKLUS MENSTRUASI

Bagaimana frekuensi siklus menstruasi anda 3 bulan terakhir?

- a. 21-35 hari
- b. <20 hari
- c. >35 hari
- d. Tidak haid selama 1/2/3 bulan
- e. Siklus haid tidak teratur
- f. Haid menjadi telat

DAFTAR PERTANYAAN

1. Apakah saudara sedang mengalami suatu masalah?
2. Apakah masalah tersebut mengganggu pikiran anda dan membuat anda menjadi stres?
3. Hal apa yang saudara lakukan untuk menyelesaikan masalah yang saudara alami?
4. Apakah saudara sedang mengalami siklus menstruasi yang tidak normal atau terlambat datang menstruasi?
5. Berapa lama saudara mengalami terlambat datang menstruasi?
6. Bagaimana perasaan anda ketika anda mengalami siklus menstruasi yang tidak normal?

7. Apakah saudara mempunyai cara tertentu untuk memperbaiki siklus menstruasi yang tidak normal yang saudara alami?
8. Menurut saudara, apakah stres atau masalah yang sedang saudara alami ini berhubungan dengan terjadinya siklus menstruasi yang tidak normal yang saudara alami?

2. Format Wawancara

Percakapan Wawancara

Ket : K (Konselor), R, F, D, C (Klien)

1. Klien R

K : Assalamualaikum

R : Waalaikumsalam

K : namanya siapa kalau saya boleh tahu?

R : nama saya R kak

K : umur kamu berapa?

R : umur saya 15 tahun

K : sebelumnya saya mohon maaf mengganggu waktu kamu ya

R : iyah, tidak apa-apa kak

K : jadi di sini kita akan melakukan suatu wawancara dan kamu sebagai narasumbernya, apakah kamu bersedia ?

R : iyah saya berseedia kak

K : saya akan ajukan beberapa pertanyaan, nanti kamu bisa jawab dengan jujur ya

K : kamu jangan khawatir karena saya akan merahasiakan jawaban-jawaban kamu

R : iya baik kak

K : kita langsung mulai saja ya

R : iya kak

K : kalau boleh saya tahu, sekarang ini apakah kamu sedang mengalami suatu masalah ?

R : kalau masalah besar tidak ada kak

K : apakah ada hal-hal yang mengganggu pikiranmu?

R : paling kalau lagi ribut dengan teman dan suka kepikiran keluarga dirumah

K : selain itu ada lagi?

R : sama tugas sekolah juga kak, suka kepikiran aja kaya hafalan dan lain-lain

K : oh iya iya. Kalau kamu lagi stres sikap kamu menanggapi kaya gimana, dipendam kah atau diluapkan?

R : saya ngga bisa terlihat sedih didepan orang-orang kak. Saya selalu memendam keesedihan yang saya rasakan. Paling saya Cuma diam saja sampe temen-temen bertanya-tanya kenapa, gitu kak, Cuma saya bilang gapapa aja, padahal saya suka nangis kalo lagi sendirian.

K : jadi kamu suka memendam emosi sendiri ya?

R : iyah kak, saya ga pernah liatin ke siapa-siapa tentang masalah yang saya alami

K : masalah dengan teman yang kamu alami ini seperti apa ?

R : saya suka di bully dan diejek kak, tapi saya Cuma diem aja kak, sedih ma ada tapi ga terlalu dimasukin ke hati.

K : kalau dengan keluarga, bagaimana ?

R : kadang saya merasa sedih juga kak, karena keluarga saya jarang menjenguk ke sini, saya juga suka curhat ke mama tentang permasalahan yang saya alami ini, mama cuma bilang buat sabar aja, gitu kak.

K : oh iya iya. Perasaan kamu tinggal di pondok ini gimana ?

R : saya ngga gimana-gimana kak, betah di sini Cuma kadang sedih aja pisah jauh sama orang tua, suka kepikiran aja.

K : kamu kalau lagi merasa banyak masalah, apaa yang kamu lakukan?

R : saya kadang ke mushola untuk baca Al-Qur'an dan paling ngobrol sama temen-temen dekat.

K : oh iya iya. Kalau dengan keluarga bagaimana? Apakah ada masalah?

R : paling mama kalau lagi jenguk saya di sini suka cerita-cerita tentang ekonomi yang lagi ga stabil, kaya gitu-gitu si paling.

K : oh iya iya. Kamu merasa tidak kalau stres yang kamu alami ini berpengaruh sama siklus menstruasi kamu

R : iyah kak, kadang kalau saya lagi stres gitu menstruasinya suka ngga lancar, suka telat datang menstruasi

K : kalau lagi telat datang menstruasi, ada ngga cara yang kamu lakukan untuk mengatasinya ?

R : paling berdoa, terus saya suka dibekam biar darah kotornya keluar, saya juga suka makan makanan yang bergizi dan minum air putih yang banyak

K : apakah cara-cara tersebut pernah berhasil?

R : pernah waktu itu kak, saya sering minum air putih, makan makanan yang bergizi, dan lain-lain. Kebetulan saya sekolah jurusan keperawatan jadi sedikit belajar tentang itu.

K : oh gitu, alhamdulillah kalau begitu yaa

R : iyah kak

K : Gini R, jadi tujuan saya melakukan wawancara ini yaitu untuk mengetahui seperti apa stres yang kamu alami, karena apa, dan berhubungan tidak dengan siklus menstruasi kamu. Dan di sini saya juga akan menerapkan layanan konseling dengan teknik

guided imagery atau imajinasi terbimbing yang mana layanan ini bisa membuat pikiran menjadi lebih tenang, juga dapat meredakan stres yang sedang kamu alami. Apakah kamu bersedia?

R : iya kak, saya bersedia

K : baik kalau begitu, kita akan mulai melakukan layanan ini mulai minggu depan ya. Terimakasih untuk ketersediaannya, terimakasih juga sudah mau diwawancarai. Sampai ketemu minggu depan ya

R : baik kak

K : baik kalau begitu kita akhiri wawancara ini

R : baik kak, saya pamit dulu. Assalamualaikum

K : waalaikumsalam.

2. Klien F

K : Assalamualaikum

F : Waalaikumsalam

K : namanya siapa kalau saya boleh tahu?

F : nama saya F kak

K : umur kamu berapa?

F : umur saya 15 tahun

K : sebelumnya saya mohon maaf mengganggu waktu kamu ya

F : iyah, tidak apa-apa kak

K : jadi di sini kita akan melakukan suatu wawancara dan kamu sebagai narasumbernya, apakah kamu bersedia?

F : iyah saya berseedia kak

K : saya akan ajukan beberapa pertanyaan, nanti kamu bisa jawab dengan jujur ya

K : kamu jangan khawatir karena saya akan merahasiakan jawaban-jawaban kamu

F : iya baik kak

K : kita langsung mulai saja ya

F : iya kak

K : kalau boleh saya tahu, sekarang ini apakah kamu sedang mengalami suatu masalah ?

F : paling masalah penyesuaian dengan lingkungan pondok kak, karena saya di sini belum lama jadi masih perlu penyesuaian kak

K : selain itu ada lagi ?

F : paling tentang tugas hafalan kak, suka kadang ga masuk-masuk terus lumayan banyak juga. Saya juga suka kepikiran dan sedih karena suka diomongin sama temen-temen, tapi ga terlalu dipikirin juga. Saya juga di sini bisa dibilang ngebatin karena hukuman dan lain-lain.

K : oh iya iya. Biasanya kesalahan apa yang sampai dapat hukuman gitu

F : ini kak biasanya tentang bahasa, kalau pake bahasa sunda ngga boleh, harus bahasa Arab sama Inggris aja.

K : oh iya iya. Kalau kamu lagi emosi biasanya suka dipendam atau diluapkan ?

F : saya mah kalau punya masalah atau lagi emosi ga pernah cerita ke orang kak, biar saya aja yang tahu. Kalau di depan orang-orang saya biasa aja tapi kalau lagi sendiri ma suka nangis.

K : oh iya ya. Jadi kamu lebih sering memendamnya sendiri ya

F : iya kak

K : ada ngga hal yang paling bikin kamu stres

F : paling kalau lagi ngga betah di pondok dan pengen banget pulang itu bisa kepikiran terus-terusan kak

K : oh itu yang paling bikin kepikiran ya

F : iya kak

K : kalau keadaan ekonomi keluarga bagaimana ?

F : kebetulan orang tua saya tinggal ibu, karena bapak sudah meninggal. Jadi yang cari uang sehari-hari cuma ibu, jadi ekonomi juga seadanya gitu kak

K : oh jadi bapak udah lama meninggal yaa

F : iya kak

K : kalau masalah pertemanan kamu bagaimana?

F : biasa lah kak, tiap orang kan beda-beda ya, ada yang temenannya tulus, ada yang suka ngomongin dari belakang, tapi sama saya ma dibiarin aja meskipun kadang suka sedih karena temen dateng Cuma pas ada butuhnya doang.

K : iya yaa, jangan terlalu dipikirin temen seperti itu ma

F : iyah kak

K : kamu merasa tidak kalau stres yang kamu alami ini berpengaruh pada siklus menstruasi kamu?

F : iya kak saya suka merasa

K : kalau lagi telat menstruasi, kamu punya cara ngga untuk mengatasinya?

F : ngga kak, dijalani aja sambil berdoa

K : kalau di rumah suka telat ngga menstruasinya?

F : kalau di rumah ma ngga pernah telat kak

K : oh gitu, berarti Cuma di sini yaa

F : iyah kak

K : jadi gini F, jadi tujuan saya melakukan wawancara ini yaitu untuk mengetahui seperti apa stres yang kamu alami, karena apa, dan berhubungan tidak dengan siklus menstruasi kamu. Dan di sini saya juga akan menerapkan layanan konseling dengan teknik *guided imagery* atau imajinasi terbimbing yang mana layanan ini bisa membuat pikiran menjadi lebih

tenang, juga dapat meredakan stres yang sedang kamu alami. Apakah kamu bersedia?

F : iya kak, saya bersedia

K : baik kalau begitu, kita akan mulai melakukan layanan ini mulai minggu depan ya. Terimakasih untuk ketersediaannya, terimakasih juga sudah mau diwawancarai. Sampai ketemu minggu depan ya

F : baik kak

K : baik kalau begitu kita akhiri wawancara ini

F : baik kak, saya pamit dulu. Assalamualaikum

K : waalaikumsalam.

3. Klien D

K : Assalamualaikum

D : Waalaikumsalam

K : namanya siapa kalau saya boleh tahu?

D : nama saya D kak

K : umur kamu berapa?

D : umur saya 15 tahun

K : sebelumnya saya mohon maaf mengganggu waktu kamu ya

D : iyah, tidak apa-apa kak

K : jadi di sini kita akan melakukan suatu wawancara dan kamu sebagai narasumbernya, apakah kamu bersedia ?

D : iyah saya bersedia kak

K : saya akan ajukan beberapa pertanyaan, nanti kamu bisa jawab dengan jujur ya

K : kamu jangan khawatir karena saya akan merahasiakan jawaban-jawaban kamu

D : iya baik kak

K : kita langsung mulai saja ya

D : iya kak

K : kalau boleh saya tahu, sekarang ini apakah kamu sedang mengalami suatu masalah ?

D : saya merasa stres sih kak

K : stres karena apa ?

D : karena ini kak apa ujian karena abis PKL kak, karena harus urusin PKL, laporan PKL, dan lain-lainnya

K : oh iya iya. Ada lagi selain itu ?

D : paling tentang keuangan dan hafalan kak

K : kalau boleh tahu kenapa itu ?

D : kadang macet, kadang telat, suka sedih aja kalau lagi nggak pegang uang, lihat yang lain jajan saya Cuma diem aja.

K : oh iya iya. Kalau mengenai hafalan bagaimana ?

D : iya hafalan tugas-tugas sekolah gitu kak

K : oh gitu, kalau hubungan kamu dengan teman kamu seperti apa?

D : engga ada masalah si kak kalau dengan teman, baik-baik aja. Paling kalau lagi ngga punya uang saya suka merasa dijauhin sama temen-temen saya

K : terus kamu gimana ?

D : saya Cuma diem aja kak ngga terlalu dipikirin, Cuma sedikit minder aja

K : jadi hal yang bikin kamu sedih salah satunya masalah ekonomi keluarga ya

D : iyah kak. Mama sama bapak kan udah cerai jadi gantian gitu ngirimnya dan itu yang bikin kadang suka telat

K : oh iya ya. Kalau kamu lagi stres atau lagi sedih, biasanya ngapain?

D : paling suka merenung aja kak sama nangis di kamar terus paling suka curhat di buku

K : oh gitu. Kamu merasa ngga stres yang kamu alami ini berpengaruh pada siklus menstruasi kamu?

D : pernah kak, apalagi tentang hafalan yang paling bikin kepikiran.

K : kalau kamu lagi telat menstruasi, kamu melakukan cara apa untuk mengatasinya?

D : paling cuma ngeyakinin diri kalau juga haid, gitu doang si kak

K : oh gitu, iya iya.

K : Jadi gini D, jadi tujuan saya melakukan wawancara ini yaitu untuk mengetahui seperti apa stres yang kamu alami, karena apa, dan berhubungan tidak dengan siklus menstruasi kamu. Dan di sini saya juga akan menerapkan layanan konseling dengan teknik *guided imagery* atau imajinasi terbimbing yang mana layanan ini bisa membuat pikiran menjadi lebih tenang, juga dapat meredakan stres yang sedang kamu alami. Apakah kamu bersedia?

D : iya kak, saya bersedia

K : baik kalau begitu, kita akan mulai melakukan layanan ini mulai minggu depan ya. Terimakasih untuk ketersediaannya, terimakasih juga sudah mau diwawancarai. Sampai ketemu minggu depan ya

D : baik kak

K : baik kalau begitu kita akhiri wawancara ini

D : baik kak, saya pamit dulu. Assalamualaikum

K : waalaikumsalam.

4. Klien C

K : Assalamualaikum

C : Waalaikumsalam

K : namanya siapa kalau saya boleh tahu?

C : nama saya C kak

K : umur kamu berapa?

C : umur saya 15 tahun

K : sebelumnya saya mohon maaf mengganggu waktu kamu ya

C : iyah, tidak apa-apa kak

K : jadi di sini kita akan melakukan suatu wawancara dan kamu sebagai narasumbernya, apakah kamu bersedia ?

C : iyah saya berseedia kak

K : saya akan ajukan beberapa pertanyaan, nanti kamu bisa jawab dengan jujur ya

K : kamu jangan khawatir karena saya akan merahasiakan jawaban-jawaban kamu

C : iya baik kak

K : kita langsung mulai saja ya

C : iya kak

K : kalau boleh saya tahu, sekarang ini apakah kamu sedang mengalami suatu masalah ?

C : paling Cuma cuka kepikiran nanti abis lulus sekolah mau kemana, mau kerja atau kuliah, itu sih yang bikin kepikiran aja kak

K : selain itu, ada lagi ?

C : paling masalah pertemanan kak, saya kan anak organisasi bagian kebersihan, kadang kalau nyuruh anak-anak pondok piket itu susah banget apalagi kakak kelas yang susah diatur kadang suka capek hati sampe kesel sendiri

K : oh jadi itu ya yang bikin kamu stres

C : iya kak. Cape banget ngatur-ngaturnya karena susah diatur, kadang sampe nangis gitu kalo udah gakuat

K : oh iya iya. Kalau kamu lagi stres gitu, ada ngga cara yang kamu lakukan untuk mengatasinya?

C : paling Cuma disimpenn sendiri aja kak, dijalani aja. Kadang menurut orang ma lagi ga kenapa-kenapa padahal ma kan sedih juga Cuma ditutupin aja.

K : oh iya ya. Kamu di pondok ini merasa betah ngga?

C ; betah ngga betah dijalaniin aja kak

K : oh gitu. Kalau masalah dengan keluarga gimana, ada kesulitan ekonomi kah atau seperti apa?

C : ngga kak, soalnya saya jarang pulang

K : oh gitu

C : iya kak

K : kamu suka merasa ngga kalau stres yang kamu alami ini berpengaruh sama siklus menstruasi kamu?

C : iya kak, kadang ma itu kalau lagi stres dan banyak pikiran menstruasinya suka telat

K : kalau lagi telat menstruasi, kamu punya cara ngga buat mengatasinnya?

C : paling Cuma minum obat penambah darah kak

K : oh iya iya

C : iya kak

K : Jadi gini C, jadi tujuan saya melakukan wawancara ini yaitu untuk mengetahui seperti apa stres yang kamu alami, karena apa, dan berhubungan tidak dengan siklus menstruasi kamu. Dan di sini saya juga akan menerapkan layanan konseling dengan teknik *guided imagery* atau imajinasi terbimbing yang mana layanan ini bisa membuat pikiran menjadi lebih tenang, juga dapat meredakan stres yang sedang kamu alami. Apakah kamu bersedia?

C : iya kak, saya bersedia

K : baik kalau begitu, kita akan mulai melakukan layanan ini mulai minggu depan ya. Terimakasih untuk ketersediaannya, terimakasih juga sudah mau diwawancarai. Sampai ketemu minggu depan ya

C : baik kak

K : baik kalau begitu kita akhiri wawancara ini

C : baik kak, saya pamit dulu. Assalamualaikum

K : waalaikumsalam

3. Dokumentasi Proses Layanan Konseling Pertemuan ke-1 (Wawancara)



Pertemuan ke-2 s/d 4 (Proses Konseling)



