

BIMBINGAN PENYULUHAN TERHADAP BAHAYA VIRUS COVID-19 DENGAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS)

Noffiyanti

UIN Raden Intan Lampung, Bandar Lampung, Indonesia

noffiyanti@radenintan.ac.id

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui dan mendeskripsikan tentang Mewabahnya penyebaran penyakit Pandemi Covid-19 atau bisa dikenal Corona. Ini menyebabkan bencana bagi masyarakat hingga mengakibatkan kematian ribuan jiwa di seluruh dunia, tidak terkecuali di negara Indonesia. Munculnya wabah penyakit ini mendorong pentingnya untuk memberikan Edukasi terhadap masyarakat tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Selain itu, masyarakat perlu mengetahui dengan pasti penularan Virus Covid-19 dan Cara Pencegahan Covid-19 agar tidak terus mewabah di Masyarakat. Masyarakat sangat di sarankan untuk tetap di rumah saja, dan wajib menggunakan masker jika keluar rumah dan usahakan agar tidak berkontak fisik kepada orang lain. Selalu mencuci tangan dan menerapkan PHBS. PHBS merupakan strategi yang tepat untuk mencegah penyebaran Covid-19. Masyarakat terus dihimbau untuk selalu meningkatkan Pola Hidup Bersih dan Sehat dalam upaya pencegahan penyebaran Covid-19. Karena perilaku masyarakat sangat berperan penting dalam penurunan angka penyebaran Pandemi Covid-19 yang sangat efektif dan mudah dilakukan oleh semua lapisan masyarakat. Rekomendasi pemerintah terus menghimbau gerakan PHBS menjadi kunci pencegahan penyebaran wabah yang sudah menyebar luas di seluruh dunia. Melakukan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat diharapkan untuk menghambat penyebaran Covid-19 sehingga kejadian tidak bertambah. Oleh karena itu sangatlah penting melakukan Pola Hidup Bersih dan Sehat, perlu diterapkan secara terus menerus sehingga dapat meningkatkan pengetahuan seluruh lapisan masyarakat untuk menerapkan PHBS dalam Kehidupan Sehari-hari.

Kata Kunci : *Masyarakat, Covid-19, Pola Hidup Bersih dan Sehat.*

COUNSELING ON THE DANGERS OF THE COVID-19 VIRUS WITH CLEAN AND HEALTHY LIVING BEHAVIORS (PHBS)

ABSTRACT

The purpose of this research is to identify and describe The outbreak of the Covid-19 Pandemic disease or known as the corona. This caused a disaster for the community and resulted in the death of thousands of people around the world, including in Indonesia. The emergence of the deputy head of this disease encourages the importance of providing education to the public about a Clean and Healthy Lifestyle. In addition, the public needs to know for sure the transmission of the Covid-19 so that it does not continue to plague the community. People are strongly advised to stay at home, an are Obligated to wear a mask when leaving the house and try not to have Physical Distancing with other people. Always wash your hands and apply PHBS. PHBS is the right strategy to prevent the spread of Covid-19. The public continues to be urged to always improve a Clean and Healthy Lifestyle in an effort to prevent the spread of Covid-19. Because people's behavior plays an important role in reducing the spread of

the Covid-19 Pandemic which is very effective and easy to do by all levels of society. The government's recommendation continues to urge the PHBS movement to be the key to preventing the spread of the epidemic that has spread widely throughout the world. Implementing a Clean and Healthy Lifestyle is expected to prevent the spread of Covid-19 so that incidents do not increase. Therefore it is very important to carry out a Clean and Healthy Lifestyle, it need to be applied continuously so that it can increase the knowledge of all levels of society to apply PHBS in daily life.

Keywords : *Society, Covid-19, a Clean and Healthy Lifestyle.*

PENDAHULUAN

Beberapa waktu ini dunia dihebohkan dengan adanya Virus Covid-19, virus ini sudah menyerang ribuan orang disebagian negara, salah satunya negara Indonesia. Virus Covid-19 ini diketahui berasal dari Negara Cina, lebih tepatnya dikota Wuhan. Covid-19 adalah virus yang menyerang saluran pernapasan, virus ini sangat mengkhawatirkan karena penyebarannya yang sangat cepat. Ada beberapa gejala klinis Covid-19 diantaranya, yaitu : demam, batuk pilek, letih lesu, sakit tenggorokan dan gangguan pernapasan (Sulaeman & Supriadi, 2020). Namun ada beberapa orang yang tidak menunjukkan gejala apapun, tetapi ternyata terkena Virus Covid-19 ini. Terkait dengan hal tersebut diatas, maka dari itu kita harus waspada dan tetap memperhatikan kesehatan kita selama masa pandemi Covid-19 ini. Kelurahan Way Dadi ternyata masyarakatnya masih ada yang mengabaikan Virus Covid-19, karena masih ada masyarakat yang belum mematuhi protokol kesehatan dan masih ada yang belum paham bagaimana cara hidup sehat agar terhindar Virus Covid-19. Hal tersebut yang melatarbelakangi Bimbingan Penyuluhan terhadap Virus Covid-19 dengan menerapkan pola hidup sehat dan mematuhi protokol kesehatan. Terkait dengan tujuan pengabdian ini ialah untuk memberikan informasi dan menambah pengetahuan masyarakat tentang bagaimana Menjaga diri terhadap Virus Covid-19 dengan menerapkan pola hidup sehat dan mematuhi protokol kesehatan.

Menyadari hal tersebut masyarakat perlu adanya bantuan dan bimbingan mengenai Virus Covid-19, agar dapat bertindak tepat dan sesuai dengan kondisi pandemi Virus Covid-19 yang sedang terjadi saat ini. Bimbingan sendiri merupakan proses membantu individu maupun kelompok untuk memahami dirinya sendiri dan lingkungan hidupnya. Dengan tujuan agar individu dapat membuat pilihan-pilihan, penyesuaian-penyesuaian dan dalam hubungannya dengan situasi-situasi tertentu. Dan

didalam bimbingan terdapat beberapa fungsi, salah satunya adalah fungsi pencegahan, pencegahan didefinisikan sebagai upaya mempengaruhi dengan cara yang positif dan bijaksana yang dapat menimbulkan kesulitan atau kerugian sebelum kesulitan atau kerugian itu benar-benar terjadi. Ada suatu slogan yang berkembang dalam bidang kesehatan, yaitu mencegah lebih baik dari pada mengobati (Alif, Bhakti, 2020).

METODE PENELITIAN

Adapun jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian kualitatif adalah suatu penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis fenomena, peristiwa, aktivitas social, sikap (Sugiyono, 2018). Dalam penelitian ini sebagai observer untuk mengetahui dengan pasti penularan Virus Covid-19 dan Cara Pencegahan Covid-19 agar tidak terus mewabah di Masyarakat.

Dari hasil observasi peneliti terhadap Bimbingan penyuluhan terhadap Covid-19 pada masyarakat masih banyak yang mengabaikan Virus Covid-19 dan tidak mematuhi protocol kesehatan. Oleh sebab itu subjek penelitian masyarakat yang kurang patuh terhadap bahaya Covid-19 dan tidak menerapkan PHBS. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah observasi. Sedangkan jenis data yang berbentuk kata-kata atau deskripsi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bimbingan secara etimologis merupakan terjemahan dari kata *Guidance* berasal dari kata kerja *to Guide* yang mempunyai arti menunjukkan, membimbing, menuntun ataupun membantu (Prayitno, 2013). Secara umum bimbingan dapat diartikan sebagai suatu bantuan atau tuntunan. Namun, meskipun demikian tidak berarti semua bantuan atau tuntutan adalah bimbingan. Bimbingan adalah bantuan yang diberikan oleh seseorang baik laki-laki maupun perempuan yang memiliki pribadi yang baik dan pendidikan yang memadai, kepada seseorang individu maupun kelompok dari setiap umur untuk membantunya mengembangkan aktivitas-aktivitas hidupnya sendiri mengembangkan arah pandangannya sendiri, membuat pilihan sendiri, dan memikul bebannya sendiri.

Bimbingan juga diartikan suatu proses bantuan yang diberikan pada seseorang dengan memperhatikan kemungkinan-kemungkinan dan kenyataan tentang adanya

kesulitan yang dihadapinya dalam rangka perkembangannya yang optimal, sehingga dapat memahami diri, mengarahkan diri dan bertindak serta bersikap sesuai dengan tuntutan dan keadaan(Winkel & Sri Hastuti, 2010). Miller berpendapat bimbingan adalah sebuah proses bantuan terhadap individu untuk mencapai pemahaman dan pengarahan diri yang dibutuhkan untuk melakukan penyesuaian diri secara maksimal kepada sekolah, keluarga serta masyarakat. Sementara itu ada juga yang memberikan definisi bahwa bimbingan adalah bantuan yang diberikan kepada individu untuk mengatasi kesulitan-kesulitan di dalam kehidupannya supaya itu dapat mencapai kesejahteraan hidupnya atau dengan kata lain, bimbingan adalah bantuan yang diberikan seseorang dalam usaha memecahkan masalah-masalah yang dihadapinya. Dalam keterangan yang lain menyatakan bimbingan adalah suatu proses pemberian bantuan yang terus menerus dan sistematis dari pembimbing kepada orang yang dibimbing agar tercapai kemandirian dalam pemahaman diri, penerimaan diri dan pengarahan serta perwujudan diri dalam mencapai tingkat perkembangan yang optimal dan penyesuaian diri dengan lingkungan(Tohirin, 2013).

Berdasarkan pendapat di atas dapat diketahui bahwa tidak adanya perbedaan yang menunjukkan pengertian bimbingan diantara para pakar tersebut, akan tetapi saling melengkapi yaitu adanya kesamaan unsur bantuan atau usaha pemberian bantuan yang diberikan sekelompok orang atau individu agar mampu memecahkan masalah-masalah tertentu yang dilakukan secara langsung atau dengan cara yang sesuai dengan keadaan klien, sehingga klien sanggup untuk mengemukakan isi hatinya secara bebas yang bertujuan agar klien dapat mengenal dirinya sendiri, menerima diri sendiri dan menerapkan dirinya sendiri dalam proses penyesuaian dengan lingkungannya serta dapat berkembang baik dan optimal dalam lingkungannya.

Penyuluhan menurut bahasa berasal dari terjemahan bahasa inggris yaitu *Counseling* yang berarti pemberian nasehat, penyuluhan dan penerangan. Maksudnya adalah seseorang yang memberikan nasehat terhadap orang lain yang membutuhkan penanganan untuk memecahkan masalah-masalah yang sedang dihadapi. Penyuluhan dalam arti umum adalah ilmu sosial yang mempelajari sistem dan proses perubahan pada individu serta masyarakat agar dapat terwujud perubahan yang lebih baik sesuai dengan yang diharapkan. Penyuluhan adalah suatu proses pemberian bantuan baik kepada individu ataupun kelompok dengan menggunakan metode-metode psikologis agar

individu atau kelompok dapat keluar dari masalah dengan kekuatan sendiri, baik secara preventif, kuratif, korektif maupun development (Tohirin, 2013). Penyuluhan menurut Arifin adalah hubungan timbal balik antara dua individu, dimana yang seorang (penyuluh) berusaha membantu yang lain (klien) untuk mencapai pengertian tentang dirinya sendiri dengan hubungannya dalam masalah yang dihadapi pada saat ini dan mungkin pada waktu yang akan datang (Zainal, 2009).

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat diketahui penyuluhan adalah merupakan salah satu teknik dalam pelayanan bimbingan dimana proses pemberian bantuan itu berlangsung melalui wawancara dalam serangkaian pertemuan langsung dan tatap muka antara pembimbing dengan klien dengan tujuan agar klien mampu memperoleh pemahaman yang lebih baik terhadap dirinya untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya kearah perkembangan yang optimal, sehingga ia dapat mencapai kebahagiaan pribadi dan kemanfaatan sosial dan mengerti terhadap masalah yang dihadapi pada saat itu dan mungkin pada waktu yang akan datang.

Beberapa waktu ini dunia dihebohkan dengan adanya Virus Covid-19, virus ini merupakan suatu pandemi global yang sangat mengkhawatirkan di seluruh penjuru dunia. Virus Covid-19 adalah penyakit yang menyerang sistem pernapasan pada manusia. Virus ini telah menginfeksi jutaan orang sehingga menyebabkan angka kematian yang tinggi bagi penderitannya di seluruh dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Kasus Covid-19 di Indonesia sangat menggemparkan masyarakat dan menimbulkan ketakutan dari berbagai kalangan. Covid-19 merupakan penyakit yang disebabkan oleh Virus SARS CoV-2 dengan gejala umum gangguan saluran pernafasan akut baik ringan maupun berat yang meliputi : demam, batuk pilek, letih lesu, sakit tenggorokan dan gangguan pernapasan. Secara umum Penularan virus ini terjadi melalui droplet atau cairan tubuh yang terpercik pada seseorang atau benda-benda di sekitarnya yang berjarak 1-2 meter melalui batuk dan bersin.

Pengetahuan masyarakat sangat berpengaruh terhadap prilaku dalam melakukan pencegahan. Menurut Notoatmojo, perilaku merupakan suatu aktivitas seseorang yang bersangkutan dan mempunyai kapasitas yang sangat luas mencakup : berjalan, berbicara, bereaksi, dan berpakaian. Kunci pencegahan penularan virus ini dapat menerapkan prilaku hidup sehat seperti mencuci tangan, konsumsi makanan sehat, olah raga dan istirahat yang cukup serta tidak lupa juga untuk mematuhi protokol

kesehatan(Rahmadeni, 2019). Kesadaran dari masing-masing individu, dapat berperan aktif dalam mencegah penyebaran Virus Covid-19. Dengan menerapkan pola hidup sehat dan mematuhi protokol kesehatan merupakan langkah terbaik dalam pencegahan penyebaran virus ini, sehingga perlu ditanamkan kepada semua lapisan-lapisan masyarakat tentang pengetahuan hidup sehat dan pentingnya mematuhi protokol kesehatan dimasa pandemi saat ini.

Mewabahnya penyebaran Virus Covid-19 yang menyebabkan bencana bagi masyarakat hingga mengakibatkan kematian ribuan jiwa diseluruh dunia termasuk di Indonesia. Munculnya wabah Virus Covid-19 mendorong pentingnya untuk memberikan edukasi terhadap masyarakat tentang pola hidup sehat dan mematuhi protokol kesehatan. Selain itu, masyarakat perlu mengetahui dengan pasti penularan dan cara pencegahan Covid-19 agar tidak terus mewabah. Masyarakat sangat disarankan untuk tinggal di rumah saja, harus menggunakan masker, pekerja/karyawan bekerja dari rumah (Work From Home/WFH), selalu mencuci tangan dan menerapkan PHBS. PHBS merupakan starategi yang dapat mencegah penyebaran Covid-19(Miftah, 2019).

Masyarakat terus dihimbau untuk meningkatkan perilaku hidup sehat dalam upaya pencegahan penyebaran Covid-19, karena perilaku masyarakat sangat berperan penting dalam penurunan angka penyebaran Covid-19. Dengan menerapkan pola hidup sehat merupakan salah satu starategi dalam pencegahan penyebaran Covid -19 yang sangat efektif dan mudah dilakukan oleh semua lapisan masyarakat. Rekomendasi pemerintah terus menghimbau gerakan PHBS menjadi kunci pencegahan penyebaran Covid-19 pada masa pandemi ini. Melakukan pencegahan dengan menerapkan pola hidup sehat dan mematuhi protokol kesehatan diharapkan penyebaran Covid-19 dapat dihambat sehingga kejadian tidak bertambah. Oleh karena pentingnya pola hidup sehat dan pentingnya mematuhi protokol kesehatan perlu dilakukan pemberian informasi secara terus menerus sehingga dapat meningkatkan pengetahuan seluruh masyarakat untuk menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Upaya pencegahan yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan berbagai kegiatan salah satunya penyuluhan untuk dapat memberikan data dan informasi yang ilmiah kepada seluruh masyarakat tentang Virus Covid-19 di Indonesia yang dapat dijangkau masyarakat. Pengetahuan sangat berpengaruh terhadap masyarakat yang menjadi sasaran dalam pemberian informasi yang edukatif dengan metode yang lebih

inovatif. Cara pencegahan penyebaran Covid-19 yang paling efektif adalah dengan memutus rantai penularan yang dikaitkan dengan cara-cara penularan Covid-19. Penularan infeksi Covid-19 terutama terjadi melalui kontak fisik. Berdasarkan cara penularan tersebut, maka pencegahan Covid-19 difokuskan pola perilaku masyarakat yang aman dan bertanggung jawab yaitu melakukan isolasi mandiri dengan tinggal dirumah saja. Dukungan tenaga kesehatan berpengaruh terhadap pengetahuan pencegahan Covid-19 dan dukungan keluarga juga memberikan pengaruh yang baik terhadap perilaku pencegahan Covid-19. Meskipun WHO, Centers for Disease Control and Prevention (CDC) maupun Kementerian Kesehatan RI telah mengeluarkan banyak informasi-informasi aktual dan panduan-panduan terkait Covid-19, tetapi banyak masyarakat belum memahami secara benar (Rahmadeni, 2019). Untuk pencegahan penyebaran Covid-19 tidak hanya selesai dengan sosial distancing saja tetapi harus di barengi dengan penerapan pola hidup sehat. WHO menghimbau semua masyarakat untuk menjaga kesehatan dan melindungi yang lain dengan melakukan sering mencuci tangan, melakukan social distancing, hindari menyentuh mata, hidung dan mulut, menjaga kebersihan diri, jika merasa demam, batuk dan sesak napas, segera mencari bantuan medis dan terus perbaharui informasi Anda.

Cara mencegah Virus Covid-19 yang disarankan oleh pemerintah Indonesia melalui Kementerian Kesehatan (Kemenkes) Republik Indonesia agar mengimbau masyarakat melakukan mencegah penyebaran Covid-19 dengan meningkatkan perilaku dan pengetahuan masyarakat dan menerapkan pola hidup sehat dan bersih Pemerintah meminta masyarakat agar senantiasa menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat setiap hari dengan cara : Selalu menjaga kebersihan tangan dengan cuci tangan menggunakan air mengalir dan sabun selama 20 detik lalu bilas, menerapkan etika batuk dan bersin yang baik dengan cara menutup hidung dan mulut dengan tisu atau lengan baju sehingga tidak menularkan ke orang lain, makan-makanan bergizi seimbang, mengonsumsi buah-buahan dan sayuran, melakukan olahraga minimal setengah jam setiap hari, meningkatkan daya tahan tubuh, cukup istirahat dan segera berobat jika sakit.

Pencegahan penularan virus ini dapat dicegah dengan menerapkan Pola Hidup Sehat dan mematuhi protokol kesehatan, seperti cuci tangan dengan baik dan benar, etika batuk, menjaga kesehatan dan sistem kekebalan tubuh, jaga jarak serta menggunakan masker ketika berpergian. Pengetahuan dan pemahaman masyarakat yang

ilmiah, akurat dan dapat dipercaya dapat membantu untuk mudah melaksanakannya dalam menekan penyebaran Covid-19 di Indonesia. Atas dasar inilah perlu dilakukan kegiatan pemberian informasi untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam menghadapi dan melewati pandemi Covid-19.

Dengan mengadakan bimbingan penyuluhan terhadap virus Covid-19 dengan menerapkan pola hidup sehat dan mematuhi protokol kesehatan, dapat mencapai semua lapisan masyarakat dan dapat mempraktekkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dan menjadi contoh bagi masyarakat sekitar. Dalam hal ini perlu adanya bimbingan penyuluhan terkait pola hidup sehat dan pentingnya mematuhi protokol kesehatan, karena masih banyak masyarakat belum mengerti sehingga masih banyak masyarakat menganggap hal yang tidak penting. Tetapi masyarakat tidak perlu khawatir pada masa pandemi Virus Covid-19 ini karena dengan penerapan Pola Hidup Sehat yang meliputi menjaga makanan yang bergizi, cukup istirahat, mampu meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan dapat mengendalikan infeksi Covid-19. Proteksi diri dapat dilakukan dengan mematuhi protokol kesehatan menggunakan masker, selalu cuci tangan dengan bersih dan jaga pola hidup sehat dan bersih maka mampu mencegah virus masuk kedalam tubuh manusia.

Memerangi Virus Covid-19 ini kuncinya adalah menjaga pola hidup sehat dan mematuhi protokol kesehatan, hal ini sangat sederhana namun sangat efektif untuk dilakukan. Salah satunya adalah membiasakan diri mencuci tangan dengan sabun atau hand sanitizer setiap selesai melakukan aktivitas. Selain membekali masyarakat dengan pengetahuan tentang Virus Covid-19, perlu juga diberikan pengetahuan tentang kunci penting untuk terhindar dari penularan Virus Covid-19 yaitu pengetahuan tentang pola hidup sehat. Pemberian materi tentang penerapan pola hidup sehat dan mematuhi protokol kesehatan akan membantu masyarakat terhindar dari Virus Covid-19 dan penyakit infeksius lainnya (Sulaeman & Supriadi, 2020). Bimbingan penyuluhan terhadap virus Covid-19 juga akan meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat akan pentingnya menjaga lingkungan dan diri agar tetap sehat. Lingkungan yang sehat akan sangat membantu masyarakat yang tinggal di dalamnya untuk merasa nyaman, tenang dan bahagia sehingga dapat menikmati hidup. Adapun tubuh yang sehat dapat diperoleh dengan mengkonsumsi makanan yang bersih dan sehat serta lengkap gizi. Tubuh yang sehat akan sangat sulit untuk diinfeksi oleh berbagai agen

penyakit berbahaya seperti Covid-19 atau penyakit lainnya, karena tubuh yang sehat memiliki pertahanan (imunitas) yang kuat dan mudah melakukan penyembuhan sendiri.

KESIMPULAN

Dengan dilaksanakannya Bimbingan Penyuluhan terhadap bahaya virus Covid-19, masyarakat dapat memahami dan mengetahui bagaimana menerapkan perilaku hidup bersih sehat dan pentingnya mematuhi protokol kesehatan untuk mencegah terjadinya penyebaran atau penularan Virus Covid-19 pada masa pandemi saat ini. Pemberian Bimbingan Penyuluhan Pentingnya Menjaga *Physical Distancing* terhadap Virus Covid-19 dengan menerapkan pola hidup sehat dan pentingnya mematuhi protokol kesehatan, masyarakat bisa mencontoh sekaligus melakukannya kepada diri sendiri ataupun keluarganya. Masyarakat perlu adanya bimbingan mengenai Virus Covid-19 pada masa pandemi ini guna memberikan informasi dan menambah pengetahuan bagi masyarakat, agar masyarakat bisa mengambil keputusan yang tepat dalam menjalani kehidupan sehari-hari di masa pandemi saat ini supaya terhindar dari Virus Covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Alif, Bhakti, K. (2020). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Pencegahan Covid-19 Kepada Anak-Anak di Panti Asuhan. *Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 3, 69.
- Miftah, A. (2019). Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dengan pencegahan Penyakit Demam Berdarah Dengue. *Aisyiyah Medika*, 1, 141–144.
- Prayitno, E. A. (2013). *Dasar-Dasar Bimbingan & Konseling*. PT. Rineka Cipta.
- Rahmadeni. (2019). Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dan Pembagian Sembako pada Anak di Panti Asuhan Mahbbatul Haq Tanjung Uma Batam. *Abdimas Saintika*, 1, 141–144.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kualitatif*. Alfabeta.
- Sulaeman & Supriadi. (2020). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Desa Jelantik dalam Menghadapi Pandemi Corona Virus Diseases-19 (Covid-19). *Pengabdian & Pembardayaan Kepada Masyarakat*, 1, 12–17.
- Tohirin. (2013). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. PT Raja

Grafindo.

Winkel & Sri Hastuti. (2010). *Bimbingan dan Konseling di Institut Pendidikan*. Media Abadi.

Zainal, A. (2009). *Bimbingan Penyuluhan Islam*. PT Raja Grafindo.