

PERAN GURU BK DALAM KONSELING INDIVIDU COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY DENGAN TEKNIK *COVERT CONDITIONING* UNTUK MENGURANGI *SEPARATION ANXIETY DISORDER*

Calista Salsabila ¹, Hera Heru Sri Suryanti ², Ahmad Jawandi ³

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Universitas Slamet Riyadi Surakarta

E-mail : calistasalsabila09@gmail.com +62 896-8568-2120

Abstract

The purpose of this study was to determine the role of guidance and counseling teachers in overcoming Separation Anxiety Disorder through individual counseling Cognitive Behavior Therapy using the Covert Conditioning technique at the tenth-grade students of SMK Muhammadiyah 2 Karanganyar in the 2023/2024 academic year. This research was conducted at SMK Muhammadiyah 2 Karanganyar. The subject of this study was one student in class X Accounting. This research was a qualitative descriptive study conducted by presenting data as it was without manipulation and treatment processes. The data analysis technique used was interactive analysis consisting of three main components such as data reduction, data display, and conclusion drawing. The data collection techniques used were observation, interviews, and documentation. Meanwhile, to examine the validity of the data, triangulation of sources from three different sources was carried out. The results of the study at SMK Muhammadiyah 2 Karanganyar showed that the implementation of individual counseling for students with separation anxiety disorder had been carried out well. The efforts of the BK teacher who played a role in implementing individual counseling were by using the cognitive behavior therapy approach in overcoming separation anxiety disorder. In addition, covert conditioning techniques were also given to imagine, perceive, and think rationally for a student with the initials I.D. The results obtained were that student were able to eliminate bad perceptions, were able to increase their willingness to socialize again, and were able to reduce anxiety when away from their parents.

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peran guru Bimbingan dan Konseling dalam mengatasi *Separation Anxiety Disorder* melalui konseling individu *Cognitive Behavior Therapy* dengan teknik *Covert Conditioning* pada siswa kelas X Akuntansi di SMK Muhammadiyah 2 Karanganyar Tahun Pelajaran 2023/2024. Penelitian ini dilaksanakan di SMK Muhammadiyah 2 Karanganyar. Subyek dalam penelitian ini adalah satu siswa kelas X Akuntansi. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif yang dilakukan dengan menyajikan data apa adanya tanpa proses manipulasi dan perlakuan. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis interaktif terdiri dari tiga komponen utama, antara lain Reduksi Data, Penyajian Data, dan Penarikan Kesimpulan. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu Observasi, Wawancara, dan Dokumentasi. Sedangkan untuk mengkaji keabsahan data dilakukan triangulasi sumber dari tiga sumber yang berbeda. Hasil penelitian di SMK Muhammadiyah 2 Karanganyar menunjukkan bahwa pelaksanaan Konseling Individu pada siswa yang mengalami Gangguan Kecemasan Berpisah (*Separation Anxiety Disorder*) sudah terlaksana dengan baik. Upaya Guru BK berperan dalam melaksanakan Konseling Individu dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dalam mengatasi Gangguan Kecemasan Berpisah (*Separation Anxiety Disorder*) pada siswa I.D dengan

Article History

Submitted: 7 September 2024

Accepted: 12 September 2024

Published: 13 September 2024

Key Words

Role of BK Teachers, Individual Counseling Services, Student with Separation Anxiety Disorder, Cognitive Behavior Therapy Approach

Sejarah Artikel

Submitted: 7 September 2024

Accepted: 12 September 2024

Published: 13 September 2024

Kata Kunci

Peran Guru BK, Layanan Konseling Individu, Siswa *Separation Anxiety Disorder*, Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*.

memberikan teknik *Covert Conditioning* berimajinasi, berpersepsi, serta berpikir secara rasional. Hasil yang diperoleh siswa mampu menghilangkan persepsi buruk, meningkatkan rasa kemauan untuk bersosialisasi kembali, dan dapat mengurangi kecemasan saat jauh dari kedua orang tuanya.

Pendahuluan

Perpisahan (*Separation*) merupakan hal yang tidak disukai oleh anak apabila perpisahan dengan orang yang dicintai dan hal-hal lain yang tidak disukai anak. Ketika anak-anak berada dalam situasi seperti itu, mereka cenderung mengalami kecemasan, terutama kecemasan berpisah. Kecemasan berpisah pada anak disebabkan ketika seorang anak terpisah dari sesuatu yang dicintainya dalam hidup, seperti kehilangan orang yang dicintai, tempat bermain, ataupun tempat bercerita. Namun perbedaan lokasi dan lingkungan dapat menimbulkan kecemasan pada anak dan ketika mereka harus mengikuti berbagai kegiatan yang seharusnya berdampak positif bagi perkembangannya. Hal-hal tersebut dapat menghambat perkembangan optimalnya dan bahkan menghambat perkembangannya secara maksimal.

Dikutip dari *Kompas.com* (2023), kecemasan akan perpisahan adalah ketakutan akan keterpisahan dari seseorang atau sesuatu. Hal ini tidak hanya menyebabkan anak-anak tetapi juga orang tua menderita kecemasan akan perpisahan. Meski penyebab gangguan ini masih belum diketahui, SAD sering kali terjadi bersamaan dengan gangguan kecemasan lain seperti, gangguan panik, agorafobia, dan gangguan kecemasan umum.

Separation Anxiety Disorder ini terjadi pada anak yang biasanya di akibatkan adanya konflik sosial yang muncul karena penumbuhan fisik atau kehilangan orang tuanya akibat perceraian dan lain sebagainya, hal itu memiliki dampak negatif yang cenderung berakibat siswa menunjukkan sikap yang berbeda dengan siswa seumurannya yaitu merasa gelisah, menjadi pendiam, mudah putus asa, bahkan sulit untuk berkonsentrasi saat jam pelajaran sehingga sikap dan tingkah laku sangat berpengaruh terhadap perkembangannya.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan guru BK SMK Muhammadiyah 2 Karanganyar, bersama Pak Fajar Bakti Nur Hidayah, S.Pd. pada Kamis 23 November 2023 mengatakan bahwa “awal mula mengetahui SAD pada siswa ini beliau diberitahu guru kelas bahwa terdapat siswa yang selalu menyendiri, walaupun ada teman yang mendekatinya dia hanya bicara seperlunya dan merasa tidak nyaman”. Siswa x ini jika ditanya guru ataupun teman sedang ada masalah apa dia selalu menjawab “aku ingin segera bertemu orang tuaku”.

Pada awalnya kecemasan ini muncul karna anak cenderung sangat terikat pada orang tua, mengikuti orang tua dimanapun dan kapan pun, sangat manja terhadap orang tuanya, namun karna alasan tertentu anak terpaksa berpisah dan kehilangan kasih sayang dari orang tuanya. (Jeffery. S. Nevid Dkk. 2003:168).

Terdapat salah satu teknik yang telah terbukti efektif dalam mengurangi SAD adalah teknik *Covert Conditioning*, yang merupakan bagian dari pendekatan CBT. Teknik ini memungkinkan individu untuk mengatasi kecemasan dengan menggantikan respons kecemasan dengan respons yang lebih positif dan adaptif. Guru BK juga menggunakan salah satu teknik yang digunakan dalam terapi perilaku kognitif adalah pengkondisian terselubung. Ini adalah teknik pengkondisian terselubung yang menekankan proses psikologis internal individu dengan mengendalikan perilaku berdasarkan imajinasi yang kemudian disebut “gambaran sukses”, emosi dan persepsi.

Berdasarkan kasus yang dipaparkan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian kasus

tersebut bertujuan untuk mengetahui peran guru BK dalam Konseling Individu CBT teknik *Covert Conditioning* untuk mengurangi *Separation Anxiety Disorder* tersebut.

Metode Penelitian

Dalam penelitian yang dilaksanakan ini menggunakan pendekatan deskriptif. Deskriptif merujuk pada rumusan masalah yang mengarahkan penelitian untuk menyelidiki atau menggambarkan suatu keadaan sosial yang dimaksudkan untuk dipelajari secara menyeluruh, komperhensif dan mendalam. penelitian Kualitatif Deskriptif ini salah satu penelitian Kualitatif yang bertujuan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan suatu gejala, peristiwa, atau fenomena tertentu secara rinci dan mendalam (Sugiyono, 2015).

pada penelitian ini jenis penggunaan data yang berupa data kualitatif yang dibedakan menjadi dua yaitu sumber data primer dan sekunder.

1. Data Primer

Data Primer adalah data yang diperoleh langsung dari subjek penelitian, artinya memperoleh data dan informasi secara langsung dengan menggunakan peralatan yang digunakan peneliti. Data primer dikumpulkan oleh peneliti untuk menjawab pertanyaan penelitian. Dalam penelitian ini, data primer diperoleh secara langsung melalui wawancara dengan konselor mengenai masalah gangguan kecemasan perpisahan.

2. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan oleh peneliti dari berbagai sumber yang ada(Peneliti Sekunder) atau dari sumber langsung, seperti data dan informasi yang diperoleh dari teman subjek, dokumentasi, catatan, foto, dan lain- lain.

Didalam penelitian ini terdapat objek dan subyek penelitian antara lain :

1. Subyek Penelitian

Menurut Neuman, W. L. (2014). Subyek penelitian mengacu pada individu, kelompok, atau objek yang menjadi fokus atau sasaran dari sebuah penelitian. subyek adalah individu yang mengalami *Separation Anxiety Disorder* di SMK Muhammadiyah 2 Karanganyar.

2. Obyek Penelitian

Menurut Neuman,W.L.(2014) obyek penelitian mengacu pada fenomena,konsep yang menjadi fokus atau obyek dari sebuah penelitian. obyek penelitian yang akan diteliti adalah Penerapan Konseling Individu CBT Teknik *Covert Conditioning* Untuk Mengurangi *Separation Anxiety Disorder* Pada Siswa X di SMK Muhammadiyah 2 Karanganyar.

Teknik Pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah Wawancara, Observasi, Dokumentasi.

1. Wawancara, Wawancara adalah proses tanya jawab lisan, dimana dua orang atau berhadapan satu sama lain secara langsung, dengan satu orang dapat melihat orang lain di wajah dan mendengar suaranya (Sukandarrumidi, 2006:89)
2. Observasi merupakan penelitian yang dilakukan secara sistematis dan sengaja dengan menggunakan indra penglihatan untuk melihat dan menganalisis peristiwa yang sedang terjadi secara langsung.
3. Menurut Moleong, 2011 : 2016, Dokumentasi adalah setiap bahan tertulis sedangkan record adalah setiap pertanyaan tertulis yang disusun oleh seseorang atau lembaga untuk keperluan pengujian suatu peristiwa atau menyajikan akunting.

Untuk membuat data yang dihasilkan dapat dipercaya dan dipertanggung jawabkan secara

ilmiah, pengecekan keabsahan data diperlukan. Ini dilakukan untuk mengurangi kesalahan yang terjadi selama proses pengumpulan data penelitian, yang tentunya akan berdampak pada hasil penelitian secara keseluruhan. Adapun teknik yang digunakan dalam pemeriksaan keabsahan data yaitu triangulasi, (Lexy J Moeleong, 1991 : 175) triangulasi sendiri merupakan teknik pemeriksaan keabsahan data yang bermanfaat pada sesuatu yang ada diluar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai perbandingan data itu.

Triangulasi yang digunakan peneliti ada 2 yaitu:

1. Triangulasi Sumber

Selama penelitian kualitatif, peneliti membandingkan dan mengevaluasi tingkat kepercayaan data yang diperoleh melalui berbagai alat dan waktu. (Moleong, 2011:330). Ini dapat dicapai dengan membandingkan pernyataan orang di depan umum dengan pernyataan mereka secara pribadi, dll. Triangulasi sumber yang dipakai yaitu Guru BK dan Siswa.

2. Triangulasi Teknik

Peneliti dalam melakukan penelitian ini dengan upaya mengumpulkan informasi dari hasil Observasi, Wawancara, dan Dokumentasi. Informasi wawancara yang diperoleh dari hasil tanya jawab yang diberikan peneliti. Observasi dapat dilihat hasilnya dengan cara melihat responden ketika melakukan wawancara, dan sedangkan dokumentasi diambil lewat foto wawancara terhadap subyek.

Dalam penelitian ini menggunakan metode Analisis Interaksi atau *Interactive Analysis Models*, yang mana peneliti akan memaparkan dan menjelaskan hasil temuan yang diperoleh dari hasil wawancara dan pendokumentasian selama proses penelitian.

Dalam kaitannya penelitian menggunakan metode Interaksi atau *Interactive Analysis Models* dengan langkah – langkah yang ditempuh yaitu :

a. Pengumpulan Data (*Data Collection*)

Pelaksanaannya dengan cara pencarian data yang diperlukan terhadap berbagai jenis data yang terjadi dilapangan. Dalam penelitian ini peneliti melakukan pencarian informasi yang bertempat di SMK Muhammadiyah 2 Karanganyar.

b. Reduksi Data (*Data Reduction*)

Untuk mereduksi atau membuat data ini peneliti terlebih dahulu akan mengidentifikasi data yang telah dikumpulkan untuk mengetahui seberapa relevan dan terkait setiap kelompok data. Kemudian, penulis akan mengklarifikasi tau menjelaskan data dengan menyusunnya dalam satuan jenis, dan terakhir, data akan dikodekan sesuai dengan kisi-kisi penelitian agar lebih mudah ditransfer.

c. Penyajian Data (*Data Display*)

Penyajian data merupakan data yang dikumpulkan secara menyeluruh dan mendalam dan disusun secara menyeluruh untuk memberikan gambaran yang menyeluruh tentang penelitian disebut penyajian data. Untuk mencapai kesimpulan yang tepat, pola hubungan dari data ini dicari dan diungkapkan dalam bentuk uraian.

d. Penarikan Kesimpulan atau Verifikasi (*Conclusion Drawing/ Verification*)

Ketiga komponen analisis tersebut terlibat dalam proses saling berkaitan, sehingga menentukan hasil akhir dari penelitian data yang disajikan secara sistematis berdasarkan tema-tema yang dirumuskan. Kesimpulan data yang ditarik setelah dilaksanakan *Cross Check* terhadap sumber lain melalui Wawancara, Observasi, dan Dokumentasi.

Guru Bimbingan dan Konseling sangat penting untuk proses pendidikan secara keseluruhan disekolah. Oleh karena itu, guru BK akan menemukan bagaimana tujuan yang akan dicapai agar proses pendidikan berjalan dengan baik dan terarah, Guru BK juga dituntut senantiasa agar meningkatkan keefektifan perannya sebagai tenaga pendidik guna untuk mencapai tujuan dalam proses pembelajaran dengan baik.

Permasalahan yang terjadi pada siswa SMK Muhammadiyah 2 Karanganyar ini terdapat salah satu siswa yang mengalami masalah *Separation Anxiety Disorder* yang mana siswa tersebut ingin selalu dekat dengan orang tuanya sulit untuk bersosialisasi dengan teman dan lingkungannya yang disebabkan dari kecil siswa tersebut sangat dimanja dan setelah remaja siswa tersebut sesekali mendengar kedua orang tuanya bertengkar, hal itu yang menyebabkan anak tersebut ingin selalu dekat dengan keduanya. Ia berpikir jika ia berada diantara keduanya keadaan akan menjadi harmonis kembali.

Dari kasus yang dialami siswa X ini guru BK tidak tinggal diam, guru BK memberikan layanan terhadap siswa tersebut serta membantu agar dapat mengurangi permasalahan yang sedang dialami siswa tersebut. Sehubungan dengan permasalahan yang muncul disekolahan ini, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran guru BK dalam Konseling Individu CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) dengan teknik *Covert Conditioning* untuk mengurangi *Separation Anxiety Disorder* pada siswa X di SMK Muhammadiyah 2 Karanganyar tahun 2023/2024.

Permasalahan yang dialami siswa ini juga dapat mengganggu dalam kegiatan belajar mengajar yang mana siswa X ini saat di kelas selalu merasa cemas, gelisah, khawatir yang mana proses belajar saat di kelas akan sangat terganggu dan akan berpengaruh untuk nilai akademik siswa tersebut. Oleh karena itu peran guru BK disini sangat diperlukan.

Layanan Konseling Individu dalam kasus siswa ini dilakukan Guru BK selama tiga kali dengan jangka waktu 1 minggu, pada pertemuan pertama Guru BK menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*, pertemuan kedua menggunakan teknik *Covert Conditioning*, dan pertemuan ketiga guru BK melakukan pemantauan kepada siswa yang memiliki permasalahan *Separation Anxiety Disorder* (SAD) apakah siswa sudah mampu mengurangi permasalahan yang dialaminya atau masih perlunya tindak lanjut.

a) Hasil Wawancara

Hasil dari penggunaan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan teknik *Covert Conditioning*. Dari hasil wawancara sebelum mendapatkan layanan Konseling Individu guru BK mengatakan bahwa saat siswa x berada di sekolah dia terlihat murung, cemas, khawatir, dan banyak diamnya. Dari siswa nya sendiri saat di wawancarai mengatakan bahwa dirinya merasa cemas, gelisah serta khawatir ketika berada jauh dari kedua orang tuanya, siswa x merasa keduanya akan bertengkar dan berpisah jika siswa x tidak berada diantara keduanya. Dan dari hasil wawancara dari guru mapel pemasaran mengatakan jika siswa x saat jam pelajarannya siswa x ini seperti orang yang cemas, gelisah, dan khawatir.

Berikut uraian dari hasil wawancara sebelum dilakukan Konseling Individu :

1) Wawancara Guru BK

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 23 November 2023, pak fajar pun merasa bahwa I.D itu sifatnya berubah tidak seperti dia biasanya, yang dikenal pak fajar siswa x itu anak yang ceria, suka bergaul dengan teman-temannya namun sifatnya berubah drastis akhir-akhir ini, dilihat pada saat dirinya di dalam kelas maupun saat ada jam diluar kelas saat saya memperhatikan itu sifatnya sangat terlihat berbeda.

Siswa x jika sampai di sekolah dia terlihat murung, cemas, khawatir, dan banyak diamnya. Kebetulan saat saya berfikir jika memang sifat siswa x ini banyak yang berubah saya dapat laporan dari pak luqman guru mapel pemasaran yang mengajar di kelas siswa x dan pak luqman pun mengatakan hal yang sama dengan apa yang saya liat akhir-akhir ini mengenai sifat siswa x tersebut, langsung saja besoknya saya mencoba untuk memanggil siswa yang bersangkutan untuk menemui saya, setelah siswa tersebut menemui saya, disitu saya mulai menggali-gali apa yang sebenarnya terjadi dan siswa tersebut menceritakan masalah yang sedang ia pendam sendirian itu, siswa bercerita bahwa dia mengalami kecemasan saat jauh dari orang tuanya, dirinya berpikir jika dia tidak berada disisi keduanya, keduanya akan berpisah atau bercerai ke khawatiran siswa tersebut membuat siswa bersikap berbeda seperti biasanya saat berada di sekolahan.

2) Hasil wawancara siswa yang bermasalah

Pada suatu hari siswa x mendengar kedua orang tuanya berdebat hebat namun pada saat siswa x berada diantara keduanya suasana kembali harmonis, dari kejadian itu siswa x merasa bahwa keduanya akan bercerai jika dia tidak ada diantara kedua orang tuanya. Saya sebenarnya anak yang ceria dan dari kecil sangat dimanja keduanya oleh karena itu siswa x sangat takut kehilangan peran keduanya. Dari hal itu menyebabkan siswa x sulit untuk bersosialisasi dan selalu merasa cemas dan khawatir.

Dari permasalahan yang telah mengganggu hari-harinya siswa x pun bersedia menerima layanan konseling individu.

3) Hasil wawancara Guru mapel pemasaran

Pak Luqman Afandi, S.Pd adalah guru mapel pemasaran dikelas siswa x pak Luqman ini yang menyadari bahwa siswa x sedang mengalami permasalahan sangat terlihat saat berada dikelas, sebelumnya sikap siswa x ini ceria suka bersosialisasi dengan temannya.

Namun seketika sikap siswa x berbeda dan pak Luqman sangat menyadari hal itu.

Dari hasil wawancara sesudah dilakukan layanan Konseling Individu pertemuan 1, pertemuan 2, dan pertemuan 3 dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* teknik *Covert Conditioning*. Dari keterangan guru BK, siswa dan guru mapel disimpulkan bahwa siswa penderita *Separation Anxiety Disorder* setelah dilaksanakan konseling individu, siswa dapat mengurangi perasaan cemas, gelisah, dan ke khawatirannya saat jauh dari orang tuanya, siswa dapat mengendalikan dirinya dan dapat berpikir secara rasional terkait persepsi negatif yang tidak seharusnya dipikirkan serta siswa sudah kembali mampu mengontrol pikiran dan perasaannya seperti sedia kala.

Dari guru mapel pemasaran yang ada di kelas siswa x tersebut mengatakan walaupun saat ini saya sudah tidak ada jam di kelas siswa x tapi saya selalu memperhatikan siswa x dari jauh untuk melihat perkembangan dari treatment yang diberikan oleh guru BK dan ternyata memang benar setelah melakukan konseling dengan guru BK sifat siswa x sudah mulai kembali ceria, dan mau bersosialisasi dengan temannya, siswa pun merasa sikap dirinya sudah kembali seperti dulu dan perasaannya pun kembali tenang, Perubahan-perubahan yang dirasakan oleh Guru BK, Guru Mapel dan Siswa, hal ini menyatakan bahwa peran Guru BK dalam mengurangi *Separatin Anxiety Disorder* melalui konseling individu dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* cukup efektif dan efisien untuk mengubah pikiran irasional menjadi rasional pada siswa x.

b) Hasil Observasi

Hasil observasi sebelum dilakukan layanan Konseling Individu kondisi siswa masih menunjukkan ragu, cemas, gelisah, dan khawatir. Namun setelah melakukan konseling kedua dan

ketiga sikap siswa mengalami perubahan seperti berikut :

Keadaan Siswa Penderita <i>Separation Anxiety Disorder</i> Sebelum Mendapat Layanan Konseling Individu dengan Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> Teknik <i>Covert Conditioning</i> .		
Pertemuan I	Pertemuan II	Pertemuan III
Ragu,khawatir,cemas,gelisah.	Mulai santai dan terbuka	Semangat,lebih santai, dan bahagia.

Hasil observasi pelaksanaan layanan Konseling Individu pada pertemuan konseling pertama, kedua, dan konseling ketiga membuahkan hasil sebagai berikut :

Konseling I	Konseling II	Konseling III
Pelaksanaan Konseling Individual Dengan Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> Teknik <i>Covert Conditioning</i>		
Guru BK menggunakan pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> , meminta siswa membayangkan situasi yang memicu <i>Separation Anxiety Disorder</i> dan mengekspresikan emosi yang muncul membantu siswa memunculkan pemikiran irasional seperti " Jika aku tidak berada disisi kedua orang tuaku mereka akan berantem dan pasti nanti mereka akan berpisah"	Guru BK bermain peran dengan berimajinasi memiliki keluarga seperti kreator kesayangannya yang dapat membantu dirinya tenang,bahagia,nyaman dalam situasi yang memicu <i>Separation Anxiety Disorder</i> .	Guru BK mengulik tentang perasaan konseli saat ini setelah melakukan konseling pertama dan kedua, lalu bertanya perubahan sikap dan perilaku apa yang sudah muncul setelah melakukan konseling individu dan guru BK juga bertanya tentang kekonsistenan konseli.

Hasil Observasi setelah dilakukan layanan Konseling Individu *Cognitive Behavior Therapy* dengan teknik *Covert Conditioning* dalam mengurangi *Separation Anxiety Disorder* pada siswa x di SMK Muhammadiyah 2 Karanganyar Tahun pelajaran 2023/2024 sebagai berikut :

Hasil yang di peroleh setelah Konseling Individual Dengan Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> Teknik <i>Covert Conditioning</i> .		
Pertemuan I	Pertemuan II	Pertemuan III
Diawal mendapat penjelasan mengenai	Awalan mendapat sesi bermain imajinasi	Konseli jauh lebih relax, lebih santai.

<p>tujuan konseling individu, konseling individu, dan kesepakatan lamanya konseling individu. Konseli merasa ada yang mendengarkan dan mengerti apa yang sedang dia rasakan mengenai masalah perasaan saya cemas, khawatir, gelisah. Dari situ pak Fajar berusaha menjelaskan dan mendengarkan keluhan kesah yang ternyata tergolong kedalam <i>Separation Anxiety Disorder</i>. Setelah konseli paham mengerti dan menyadari akan perasaannya <i>Separation Anxiety Disorder</i>, disini pak Fajar membantu memunculkan pemikiran irasional menggunakan pendekatan CBT seperti "Jika aku tidak berada disisi kedua orang tuaku mereka akan berantem dan pasti nanti mereka akan berpisah". didorong untuk mengganti.</p>	<p>konseli sangat senang sekali karena berkesempatan memposisikan dirinya dengan kreator kesayangannya dengan berimajinasi mempunyai keluarga seperti Fadil jaidi yang sangat harmonis cegara. Jadi peran Guru BK dalam mengatasi <i>Sepration Anxiety Disorder</i> menggunakan pendekatan CBT teknik <i>Covert Conditioning</i> cukup berhasil</p>	<p>Konseli pun di konseling kali ini merasa adanya perubahan pada dirinya setelah melewati sesi- sesi konseling sebelumnya, disini konseli juga dapat menenangkan pikirannya, men gubah perilakunya, dan dirinya juga dapat lebih berpikir jelas atau rasional.</p>
---	---	---

Hasil observasi sesudah dilakukan layanan konseling individu dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* di simpulkan bahwa siswa penderita *Separation Anxiety Disorder* setelah dilaksanakan konseling individu, siswa dapat mengurangi perasaan cemas, gelisah, dan kekhawatiran nya saat jauh dari orang tuanya, siswa dapat mengontrol dirinya dan dapat berpikir secara rasional terkait persepsi buruk yang tidak seharusnya dipikirkan. Perubahan-perubahan yang dirasakan Guru BK, Guru Mapel, serta Siswa sendiri hal ini menyatakan bahwa peran Guru BK dalam mengurangi *Separation Anxiety Disorder* melalui konseling individu dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) cukup efektif untuk mengubah pikiran irasional menjadi rasional pada siswa I.D.

c) Hasil dari evaluasi hasil dan evaluasi proses

Berdasarkan evaluasi hasil dan evaluasi proses serta kepuasan konseli dalam konseling individu pertemuan kedua rencana tindak lanjut dalam melakukan konseling pertemuan ketiga ini melihat perkembangan siswa tentang apakah kecemasan-kecemasan yang biasanya terjadi

masih sering muncul. Guru BK mengulik tentang perasaan konseli saat ini setelah melakukan konseling pertama dan kedua pada minggu- minggu kemarin, lalu perubahan sikap dan perilaku apa yang muncul setelah melakukan konseling individu, dan guru BK pun kembali bertanya tentang ke konsistenan I.D dalam melakukan janji-janjinya pada pertemuan pertama dan kedua kemarin. Evaluasi proses pada pertemuan pertama menjelaskan tentang pelaksanaan konseling individu yang dilakukan guru BK sudah sangat memuaskan, dan Evaluasi hasil yang menjelaskan tentang siswa yang masih bingung, takut, ragu, dan berjanji untuk mengubah cara berfikirnya.

Evaluasi proses pada pertemuan kedua menjelaskan tahap-tahapan konseling yang telah berjalan dengan baik dan evaluasi hasil yang menunjukkan bahwa di pertemuan kedua ini siswa merasa sangat bahagia dan mulai menjadi pribadi ceria dan mampu bersosialisasi kembali dengan temannya.

Melihat dari semua Evaluasi Proses, Hasil dan Kepuasan konseli dalam proses konseling serta perkembangan I.D dari pertama, kedua sampai yang ketiga ini menunjukkan hasil yang efisien maka rencana tindak lanjut untuk pertemuan konseling berikutnya sudah tidak diperlukan lagi.

Setelah mengetahui hasil wawancara, hasil observasi sebelum dan sesudah dilakukan Konseling Individu CBT dengan teknik *Covert Conditioning* untuk mengurangi SAD yang akan dijelaskan dan dibahas secara spesifik dalam pembahasan berikut hasil pembahasan dalam penelitian ini.

Hasil penelitian terkait peran Guru BK dalam mengurangi *Separation Anxiety Disorder* melalui konseling individu dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* pada siswa dilakukan tiga kali berturut-turut pada tanggal 7 Juni 2024, yang kedua dilakukan pada tanggal 14 Juni 2024, dan ketiga pada tanggal 20 Juni 2024 di laksanakan di ruang bimbingan dan konseling.

Sikap Siswa I.D Sebelum dan Sesudah
Menerima Layanan Konseling Individu

Perilaku Siswa Sebelum Konseling	Perilaku Siswa Setelah Konseling
Siswa I.D sebelum mendapatkan layanan konseling individu dari Guru BK sikapnya saat jauh dari orang tua atau pada saat disekolahkan I.D merasa cemas, gelisah, khawatir, pendiam, dan sulit untuk bersosialisasi berbaur walaupun dengan teman sekelasnya, pendiam yang di akibatkan I.D selalu memikirkan hal negatif tentang kedua orang tuanya jika sedang tidak bersama keduanya.	Siswa I.D setelah mendapatkan layanan konseling individu dari Guru BK, sikapnya kembali ceria, mulai terbiasa berpikir rasional walaupun jauh dari kedua orang tuanya, merasa lebih relax, lebih baik dan bahkan I.D sudah mulai mau untuk bersosialisasi dengan teman kelasnya, tidak menyendiri seperti sebelum di berikan layanan konseling dari Guru BK.

Menurut hasil penelitian dan bahasan yang dilakukan untuk melihat Peran Guru BK dalam mengatasi *Separation Anxiety Disorder* pada siswa melalui konseling individu dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* yang dilaksanakan di SMK Muhammadiyah 2 Karanganyar yang dianggap sudah mencapai hasil yang memuaskan, setelah menerima layanan konseling individu dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* teknik *Covert Conditioning* oleh Guru BK siswa yang semula mengalami *Separation Anxiety Disorder* yang merasakan cemas, gelisah, khawatir, dan tidak mau bersosialisasi, setelah mengikuti konseling individu sekarang mengalami perubahan yaitu tampak lebih tenang, ceria, dan mau bersosialisasi dengan teman-temannya seperti sedia kala, secara perlahan Guru BK berhasil mendorong dan memberikan motivasi kepada siswa agar dapat merubah pikiran irasionalnya menjadi rasional.

Peran guru bimbingan dan konseling dalam konseling individu *Cognitive Behavior Therapy* dengan teknik *Covert Conditioning* dalam mengurangi *Separation Anxiety Disorder* sangat penting, dalam penelitian ini guru bimbingan dan konseling memainkan peran sebagai konselor dalam mengatasi masalah siswa. Dengan menggunakan pendekatan CBT teknik *Covert Conditioning* yang berfokus pada membantu siswa *Separation Anxiety Disorder* mengidentifikasi dan mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku yang tidak rasional yang dapat menyebabkan emosional dan pikiran yang tidak sehat. Dengan menggunakan konseling individual, guru bimbingan dan konseling dapat membantu siswa mengurangi masalah secara efektif dan meningkatkan kualitas hidup konseli.

Referensi

- Anissa, A.S.(2023).*efektivitas layanan konseling individu dengan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi siswa SMA N 4 Tebing Tinggi*. Bibilo Couns: Jurnal kajian konseling dan pendidikan.
- Astoria,(2015) *A.Kognitif Perilaku Untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial*.Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan,. Vol. 03.No.01.
- Beck, J.S,(2011). *Cognitif Behavioral Therapy Basic and Beyond(2nd ed)*. New York: The Guilford Press.
- Choate, M. L., Pincus, D. B., Eyberg, S.M., & Barlow,(2005) D.H. *Parentchild interaction therapy for treatment of Separation Anxiety Disorder in young children: A pilot study*. Cognitive and Behavioral Practice, 12(1), 126-135.
- McLeod. (2010) *Pengantar Konseling Teori & Studi Kasus (Edisi Ketiga)*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Oemarjoedi, A.K.(2003) *Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy dalam psikoterapi*. Jakarta: Kreatif Media.
- Prayitno (1997). *Pelayanan Bimbingan dan Konseling SMU*.Jakarta: Dirjen Dikti Diknas.
- Riswani & Diniary, A.(2008) *Konsep Dasar Bimbingan dan Konseling*. Pekanbaru: Suska Pres.
- Sugiyono, (2018). *Metode Penelitian Kualitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi, D.K.(2002) *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suryanti, H.H.S & Jawandi. (2023), *A. BK Pribadi Sosial*.Surakarta: Unisri Press.
- Westbrook, D., Kennerley, H&Krik, J.(2007) *An introduction to Cognitive Behavioral Therapy:Skills and applications*. London:Sage.

