

Improving The Skills Of Bk Teachers/Counselors Using KREIN-MKP (Creative And Innovative Cognitive-Based Behavioral Counseling) To Reduce Covid-19 Pandemic Anxiety

Yeni Karneli¹, Yarmis Syukur², Riska Pratiwi³

Universitas Negeri Padang¹, Universitas Negeri Padang², Universitas Negeri Padang³

*Corresponding author, e-mail: yenikarneli@fip.unp.ac.id

Abstract

*Covid-19 massif attacks have impacted the world of education, nearly 300 million students disrupted their school activities around the world and threatened their educational rights in the future. This condition will interfere with the achievement of students' maturity in achieving their learning goals, both academically, and psychologically. Students who are transferred to learning due to school closures are very likely to experience psychological trauma that makes them demotivated in learning. Schools were closed, and online learning left many students depressed. Students who are victims of the covid-19 pandemic feel they are in an uncomfortable state, panic, fear, anxiety that can ultimately make them anxious. This community service aims to help students reduce anxiety by using KREIN-MKP (Creative Counseling And Innovative Cognitive Behavioral Based), improving teacher insights BK/school counselor on covid-19 pandemic anxiety disorder that occurs in vocational school students, providing improved skills of BK teachers using KREIN-MKP (Creative and Innovative Cognitive Behavioral Based Counseling). This research uses descriptive methods through action research. The target audience in community service activities is bk teachers/counselors who serve in SMK Kota Padang. Data collection techniques are via online via google form. The results were obtained in the form of improving the skills of BK teachers/counselors in carrying out counseling with a KREIN-MKP approach that focuses on the problems experienced by students such as covid-19 pandemic anxiety disorder. **Keywords:** Bullying Behavior, Students' Social Interaction Ability.*

How to Cite: Yeni Karneli¹, Yarmis Syukur², Riska Pratiwi³. 2020. Improving The Skills Of Bk Teachers/Counselors Using KREIN-MKP (Creative And Innovative Cognitive-Based Behavioral Counseling) To Reduce Covid-19 Pandemic Anxiety. Jurnal Neo Konseling, DOI: 10.24036/00302kons2020



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2019 by author

Introduction

Saat ini dunia dikejutkan dengan mewabahnya suatu penyakit yang disebabkan oleh virus dikenal dengan Covid-19. *Sosial distance* menjadi pilihan berat bagi setiap negara dalam menerapkan kebijakan untuk pencegahan penyebaran virus ini, karena kebijakan ini berdampak terhadap segala aspek kehidupan, tidak terkecuali dunia pendidikan. Hampir 300 juta siswa terganggu kegiatan sekolahnya di seluruh dunia dan terancam hak-hak pendidikan mereka di masa depan (UNESCO, 2020). Dunia pendidikan di Indonesia juga ikut merasakan dampaknya. Kemendikbud mendukung kebijakan pemerintah untuk meliburkan sekolah karena penyebaran covid-19 yang semakin mengkhawatirkan. Untuk mengoptimalkan instruksi pemerintah yang berkaitan dengan *physical distancing* maka kegiatan belajar mengajar di ubah ke sistem daring (Kemendikbud, 2020). Dampaknya siswa belum siap dan yang paling dikhawatirkan adalah efek jangka panjang.

Siswa secara otomatis akan merasakan keterlambatan dalam proses pendidikan yang dijalannya. Keterlambatan dalam proses pendidikan yang dijalannya dan ketidaksiapan siswa menghadapi belajar daring akibat pandemi Covid-19, akan berdampak terhadap kesehatan mental siswa. Kondisi depresi dan tingkat kecemasan yang tinggi merupakan faktor potensi resiko tersendiri yang perlu diwaspadai selama bencana wabah Covid-19 (Karneli, 2020). Wabah pandemic Covid-19 akan menimbulkan rasa cemas dan panik bagi kebanyakan siswa, misalnya takut tertular, takut keluar rumah, merasakan cemas yang

berlebihan andaikan anggota keluarganya sakit. Akibat perilaku cemas yang berlebihan, akhirnya siswa tidak dapat dengan fokus mengerjakan tugas-tugas sekolahnya dan pada akhirnya berakibat pada perilaku yang tidak normal (perilaku maladaptive) ditengah masyarakat.

Akibat lain yang ditimbulkan oleh wabah pandemi Covid-19, adalah kehilangan orang-orang yang dicintai, kecemasan, ketakutan, khawatir dan perasaan terkanan (Karneli, 2020). Selain itu para korbanpun lebih mudah mengalami panik. Serangan-serangan panik melibatkan reaksi kecemasan yang intens disertai dengan simtom-simtom fisik, seperti jantung berdebar, nafas cepat, nafas tersengal-sengal atau kesulitan bernafas (Duke, Zammit, & Lawson, 2001). Perasaan duka yang mendalam yang dialami oleh korban setelah mengalami bencana menimbulkan trauma yang berupa reaksi maladaptif yang terjadi sesudah mengalami pengalaman traumatik (Marotta, 2000). Reaksi yang maladaptif ini kemungkinan dapat berlangsung berbulan-bulan, bertahun-tahun, dan mungkin baru muncul setelah beberapa bulan setelah adanya pemaparan peristiwa traumatis. Peristiwa ini dalam psikologi disebut gangguan pasca bencana.

Selanjutnya profesionalitas seorang guru dalam melaksanakan tugasnya sebagai pendidik sangatlah penting pada situasi pandemi covid 19 ini. Semakin guru memiliki keterampilan yang baik, maka siswa akan dapat merasakan manfaat dari pelayanan guru/konselor tersebut. Guru bimbingan dan konseling (BK)/konselor merupakan salah satu tenaga pendidik yang dapat membantu masalah-masalah siswa di sekolah. Keberadaan bimbingan dan konseling disekolah dijadikan tempat untuk membantu memandirikan siswa agar mereka mampu berkembang sesuai dengan tugas-tugas perkembangannya (Netrawati, Khairani, & Karneli, 2018).

Dalam membantu permasalahan siswa terkait dengan kecemasan pandemi covid-19 dapat dibantu dengan menggunakan KREIN-MKP (Konseling Kreatif Dan Inovatif Berbasis Kognitif Perilaku). Pada konseling ini guru BK/konselor akan membantu siswa untuk menampilkan kognitif yang tepat sehingga dapat mereduksi kecemasan. Permasalahan-permasalahan yang dialami siswa akan dianalisis dengan strategi *life position* supaya siswa dapat menampilkan kognitif perilaku yang seharusnya.

Untuk membantu permasalahan siswa yang terkait dengan perkembangan perlu pelayanan yang khusus sehingga dapat dibantu dengan optimal. Permasalahan siswa ini harus dicarikan solusinya adalah dengan menggunakan KREIN-MKP (Konseling Kreatif dan Inovatif Berbasis Kognitif Perilaku). KREIN-MKP merupakan solusi untuk mengurangi perilaku cemas remaja, hal ini disebabkan antara lain karena:

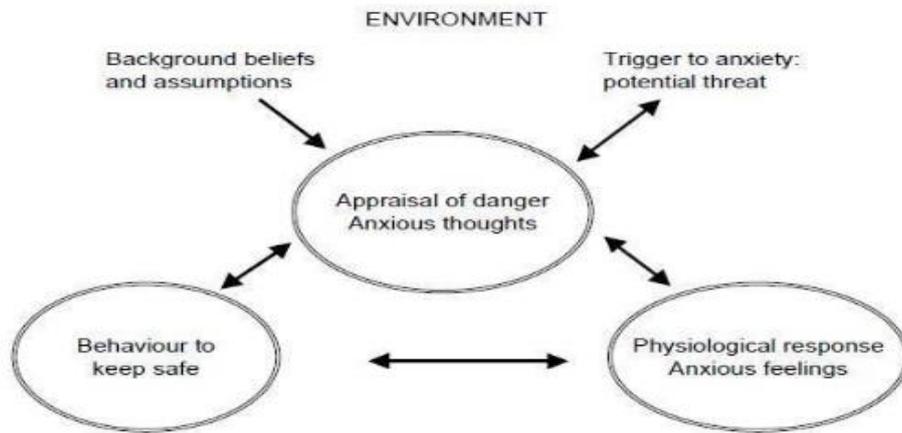
1. Keterampilan ini membantu siswa untuk mengembangkan kemampuannya mengenali tanda-tanda ketika mereka mengalami perilaku akibat kecemasan.
2. Siswa belajar untuk mengidentifikasi dan menentang atau mengubah pikiran-pikiran yang menyebabkan munculnya perilaku akibat kecemasan.
3. Konseling kreatif yang dibingkai dengan kognitif perilaku lebih menekankan kepada keaktifan siswa dalam menurunkan perilaku akibat kecemasan, sehingga diharapkan siswa tidak tergantung pada orang lain untuk memperbaiki perilaku negatifnya.
4. Tujuan KREIN-MKP adalah untuk meningkatkan kemampuan siswa menyadari dan memahami perilaku akibat kecemasan (1) ke mampuan menyadari perilaku akibat kecemasan adalah kemampuan untuk menyadari situasi yang menyebabkan perilaku akibat kecemasan, emosi yang dirasakan saat perilaku akibat kecemasan muncul, (2) meningkatkan kemampuan mengubah dialog internal atau yang biasa disebut dengan *self-talk* yaitu pikiran-pikiran atau kata-kata yang ditujukan pada diri sendiri. Melalui konseling ini, diharapkan siswa memiliki kemampuan untuk menyadari pikiran-pikiran negatif yang menyebabkan munculnya perilaku akibat kecemasan, dan mengubahnya dengan pikiran-pikiran alternatif yang berguna untuk menurunkan perilaku akibat kecemasan, (3) meningkatkan keterampilan-keterampilan yang berguna untuk menurunkan perilaku akibat kecemasan. Keterampilan yang dimaksud adalah restrukturisasi kognitif, pembelajaran diri sendiri dan manajemen waktu.

Landasan Teori

1. Mereduksi Kecemasan Pandemi Covid 19

Kecemasan adalah kondisi kejiwaan seseorang yang penuh khawatir (aprehensi) dan ketakutan, dengan perasaan tertekan, tidak tenang, merasa bersalah, merasa tidak aman dan berpikiran kacau (emosi yang tidak menyenangkan) dimana ditandai dengan gejala-gejala jasmaniah seperti ketegangan fisik terhadap hal-hal yang mungkin saja akan terjadi (Jeffrey, Rathus, & B, 2005). Hasil penelitian yang dilakukan Linda Fitria dengan judul "Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid -19" menyatakan bahwa tingkat anxiety remaja 54% berada pada kategori tinggi (Fitria & Ifdil, 2020). Hal ini kemungkinan besar disebabkan karena kurangnya informasi yang diperoleh remaja terkait dengan pandemic covid-19 ini (Purwanto et al., 2020). Kecemasan bermanifestasi dalam banyak cara, termasuk rasa takut akan masa depan pada tingkat kognitif, ketegangan otot pada tingkat *somatovisceral*, dan penghindaran situasional pada tingkat perilaku (Dailey, Gill, Karl, & Minton, 2014). Selanjutnya, kondisi lingkungan yang diinternalisasikan oleh individu akan berhubungan dengan siklus individu tersebut, yang nantinya akan

mempengaruhi tingkat kecemasan individu. Model umum kecemasan individu seperti dijelaskan pada Gambar 1 (Sanders & Wills, 2003).



Gambar 1. Model Umum Kecemasan
(Sumber: Sanders & Wills, 2003, p. 16)

Temuan yang dihasilkan oleh Wergeland menjelaskan bahwa pendekatan *cognitive behavioral* (Kognitif perilaku) efektif menangani remaja yang mengalami kecemasan. Pendekatan *cognitive behavioral* (Kognitif perilaku) ini digunakan untuk membantu penderita gangguan kecemasan dalam mengubah makna ketakutan dan gejala mereka, dan untuk membimbing kembali keyakinan terdistorsi yang terkait dengannya emosi maladaptif seperti rasa cemas, bersalah, malu dan marah (Apriliana, Suranata, & Dharsana, 2019). Dalam hal ini, pendekatan KREIN-MKP (Konseling Kreatif Dan Inovatif Berbasis Kognitif Perilaku) digunakan untuk mereduksi kecemasan yang dialami oleh siswa. Banyak hal sebenarnya yang menyebabkan siswa merasa cemas di sekolah, salah satunya adalah ketika menghadapi pandemic covid 19.

2. KREIN-MKP (Konseling Kreatif Dan Inovatif Berbasis Kognitif Perilaku)

Paradigma konseling yang bertujuan membantu konseli mengubah perilaku dengan memfokuskan pada kemampuan kognitif dan perilaku konseli, diantaranya pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) oleh Ellis, *Cognitive Therapy* (CT) oleh Beck, dan Modifikasi Kognitif Perilaku dari Meichenbaum (Bush, 2003). Kemudian antara ketiga pendekatan tersebut, pendekatan modifikasi kognitif perilaku dari Meichenbaum memiliki perbedaan dengan kedua pendekatan lain yaitu REBT dari ellis dan CT dari Beck. Pendekatan konseling REBT dan CT lebih menekankan konfrontasi dengan pikiran-pikiran maladaptif dan penyingkapan pemikiran yang irasional dilakukan lebih langsung dan konfrontatif. Konseling kreatif modifikasi kognitif perilaku lebih menekankan pada konseling membelajarkan diri sendiri yang mendorong konseli menjadi lebih sadar akan kata-kata yang diarahkan pada dirinya sendiri, sehingga mereka bisa menangani secara lebih efektif masalah mereka akibat dari perilaku agresif (Meichenbaum, 2005).

Selanjutnya, pendekatan konseling kreatif yang dibingkai dengan kognitif perilaku menekankan pada keaktifan klien, waktu yang singkat dan disusun secara terbuka, sehingga sangat sesuai untuk diterapkan pada remaja di sekolah (Matson & Ollendick, 1988). Konseling sendiri merupakan proses kreatif antara konselor dan konseli yang timbul karena adanya kebutuhan untuk memecahkan masalah (Hecker & Kottler, 2002). Kreatif dalam konseling dapat menjadi sebuah perspektif/paradigma dan juga dapat menjadi pendekatan (Gladding, 2008). Konseling kreatif dapat memungkinkan konselor untuk menggunakan pendekatan multi-aspek dalam membantu konseli. Konseling kreatif sejalan dengan konsepsi konseling integratif/eklektik yang secara kreatif menggabungkan beberapa ketrampilan dan teknik yang sesuai untuk membantu konseli (Karneli, Neviyarni, Firman, & Yulidar, 2020). Konseling kreatif merupakan upaya konselor untuk membantu konseli dalam mengoptimalkan potensinya dengan menggunakan pendekatan multi aspek, pemanfaatan alat bantu kreatif yang bersifat multisensori sehingga konseli dapat memberdayakan seluruh indra yang dimiliki (Jacobs, 1992). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan KREIN-MKP (Konseling Kreatif Dan Inovatif Berbasis Kognitif Perilaku).

Method

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *action research* dalam setting pelayanan bimbingan dan konseling. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk membantu meningkatkan keterampilan guru BK SMK yang ada di sekolah. Dengan metode penelitian *action research* dapat menguji ketepatan guru BK dalam memberikan *treatment* kepada siswa yang mengalami masalah kecemasan pandemi covid-19. Model yang digunakan dalam penelitian ini dibagi empat komponen; 1) *planning*, 2) *acting*, 3) *observing*, 4) *reflecting*. Khalayak sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul Peningkatan Keterampilan Guru BK/Konselor Menggunakan KREIN-MKP (Konseling Kreatif Dan Inovatif Berbasis Kognitif Perilaku) untuk Mereduksi Kecemasan Pandemi Covid-19 di kota Padang, adalah guru BK/konselor yang bertugas di SMK Kota Padang. Jumlah guru BK yang akan mengikuti pelatihan sebanyak 60 orang. Pengabdian masyarakat dilakukan di Kota Padang.

Results and Discussion

Pada setiap kehidupan manusia, individu di tuntut menguasai kemampuan kognitif berperilaku yang menjadi ciri bahwa kehidupannya berhasil dan normal. Pada fase tertentu siswa tidak mempunyai kemampuan kognitif berperilaku sepatutnya, keadaan tersebut dilatar belakangi oleh kecemasan yang diakibatkan merebaknya virus covid-19 yang menyebar di dunia. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK/konselor anggota MGBK Kota Padang tanggal 25 maret 2020 (Via Online) sekitar 40% siswa SMK mengalami ketakutan-ketakutan akan datangnya bahaya atau bencana, adanya ingatan terus menerus tentang kejadian atau peristiwa pandemic covid-19 yang menelan banyak korban, dan perilaku takut misalnya takut berinteraksi dengan oranglain, takut kalau ada orang lain masuk rumah. Siswa mengalami kesedihan ketika melihat media social yang memberikan informasi tentang covid-19, dalam dirinya masih terbayang-bayang dan selalu merasa takut ketika malam hari. Hal ini akan menjadikan siswa sering melamun, tidak kosentrasi dalam belajar. Perhatian yang diperlukan siswa dalam mereduksi kecemasannya yaitu mendapat tindakan segera dari keluarga dan sekolah. Hasil temuan dari penelitian sebelum memberikan *workshop* pada guru BK SMK diperoleh data, bahwa pada umumnya guru BK dalam memberikan bantuan untuk mereduksi kecemasan belum ada memakai KREIN-MKP (Konseling Kreatif Dan Inovatif Berbasis Kognitif Perilaku). Selama ini guru BK cenderung menggunakan konseling dengan pendekatan behavioral, dimana dasar teori dan teknik yang digunakan masih perlu ditingkatkan. Pendekatan KREIN-MKP (Konseling Kreatif Dan Inovatif Berbasis Kognitif Perilaku) dapat membantu permasalahan siswa yang terkait dengan cara berfikir, rasa aman dan perilaku maladaptif. Membantu permasalahan siswa dengan pendekatan KREIN-MKP (Konseling Kreatif Dan Inovatif Berbasis Kognitif Perilaku) merupakan pembaharuan yang belum dilakukan guru BK SMK untuk mereduksi kecemasan. Apabila setiap fase perkembangan manusia berhasil atau sukses dicapai, maka individu itu akan mengalami perasaan bahagia dan menjalani kehidupan dengan perasaan sukses baik secara emosional, intelektual (Ingrid, Robert, & Cristina, 2012).

Siswa dalam kehidupannya terkadang menghadapi masalah, untuk itu perlu peran guru BK. Guru BK dapat membantu permasalahan yang dihadapi siswa dengan pendekatan KREIN-MKP (Konseling Kreatif Dan Inovatif Berbasis Kognitif Perilaku). Setelah guru BK mendapatkan *workshop* terdapat peningkatan pengetahuan, wawasan dan keterampilan guru BK dalam membantu permasalahan siswa dengan pendekatan KREIN-MKP (Konseling Kreatif Dan Inovatif Berbasis Kognitif Perilaku). Dari hasil refleksi menunjukkan bahwa guru BK sudah mendapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan untuk melaksanakan pendekatan KREIN-MKP (Konseling Kreatif Dan Inovatif Berbasis Kognitif Perilaku) untuk membantu masalah kecemasan siswa. Sehingga dapat disimpulkan KREIN-MKP (Konseling Kreatif Dan Inovatif Berbasis Kognitif Perilaku) tepat digunakan dalam membantu masalah kecemasan siswa.

Conclusion

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat dapat disimpulkan secara umum setelah dilakukan *workshop* peningkatan keterampilan guru BK/konselor menggunakan KREIN-MKP (Konseling Kreatif dan Inovatif Berbasis Kognitif Perilaku) untuk mereduksi kecemasan pandemi covid-19 memberikan dampak positif pada guru BK. Dampak yang diberikan yaitu, sebelumnya guru bk belum pernah menggunakan pendekatan KREIN-MKP (Konseling Kreatif dan Inovatif Berbasis Kognitif Perilaku) untuk membantu siswanya, sekarang setelah *workshop* mereka sudah memiliki pemahaman dan keterampilan untuk menggunakan pendekatan KREIN-MKP (Konseling Kreatif dan Inovatif Berbasis Kognitif Perilaku). Hal tersebut dapat dilihat dari perbandingan antara hasil siklus kesatu dengan hasil siklus kedua, yaitu adanya peningkatan keterampilan guru BK/konselor menggunakan KREIN-MKP (Konseling Kreatif Dan Inovatif Berbasis Kognitif Perilaku) Untuk Mereduksi Kecemasan Pandemi Covid-19.

Suggestion

Sesuai dengan hasil penelitian yang diperoleh mengenai peningkatan keterampilan guru bk/konselor menggunakan krein-mkp (konseling kreatif dan inovatif berbasis kognitif perilaku) untuk mereduksi kecemasan pandemi covid-19, beberapa saran peneliti kemukakan. Pertama, bagi peserta didik hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan tentang mereduksi kecemasan pandemic covid-19 agar terentaskannya masalah kecemasan peserta didik. Kedua, bagi guru BK dapat meningkatkan keterampilan guru BK/konselor menggunakan krein-mkp (konseling kreatif dan inovatif berbasis kognitif perilaku) untuk mereduksi kecemasan pandemi covid-19, ketiga, bagi peneliti selanjutnya agar dapat memperkaya penelitian ini dengan mengambil variabel selain kecemasan yang diperkirakan juga turut bisa diselesaikan dengan menggunakan krein-mkp (konseling kreatif dan inovatif berbasis kognitif perilaku).

References

- Apriliana, I. P. A., Suranata, K., & Dharsana, I. K. (2019). Mereduksi Kecemasan Siswa Melalui Konseling Cognitive Behavioral. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(1), 21–30. <https://doi.org/10.30653/001.201931.46>
- Bush, J. W. (2003). *Cognitive behavioral therapy*. The Basic. Retrieved from <http://cognitivetherapy.com/basics.html>
- Dailey, S. F., Gill, C. S., Karl, S. L., & Minton, C. A. B. (2014). *DSM-5, Learning companion for counselors*. USA: American Counseling Association.
- Duke, J. L., Zammit, T. G., & Lawson, D. M. (2001). The Effects of Routine Cage-Changing on Cardiovascular and Behavioral Parameters in Male Sprague-Dawley Rats. *American Association for Laboratory Animal Science*, 40(1), 17–20.
- Fitria, L., & Ifdil, I. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid -19. *Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 6(1), 5–8. Retrieved from <https://jurnal.iicet.org/index.php/j-edu/article/view/592/544>
- Gladding, S. . (2008). The impact of creativity in counseling. *Journal of Creativity in Mental Health*, 3(2).
- Hecker, L. ., & Kottler, J. . (2002). Growing creative therapist. *Journal of Clinical Activities Assignments & Handouts in Psychotherapy*, 2(2), 1–3.
- Ingrid, B., Robert, & Cristina. (2012). Efficacy of in intervention reduce the use of violence and aggression: An experimental evaluation with adolescent in Germany. *Journal of Youth Adolescence*, 4(1), 105–120.
- Jacobs, E. (1992). *Creative counseling techniques: an illustrated guide*. USA: Psychological Assessment Resources.
- Jeffrey, N., Rathus, A. S., & B, G. (2005). *Psikologi abnormal*. Jakarta: Erlangga.
- Karneli, Y. (2020). Contribution of Adversity Quotient , Self Awareness and Demographic Factors to Student Career Maturity. *International Journal of Research in Counseling and Education*, 4(1), 70–75. <https://doi.org/10.24036/00261za0002>
- Karneli, Y., Neviyarni, Firman, & Yulidar. (2020). Pengembangan modul konseling kreatif dalam bingkai modifikasi kognitif perilaku agresif siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 6(1), 43–49. Retrieved from <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/BKA/article/view/1593/2175>
- Kemdikbud. (2020). Surat Edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 36962/MPK.A/HK/2020. *Kemdikbud*. Retrieved from <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/se-mendikbud-pembelajaran-secara-daring-dan-bekerja-dari-rumah-untuk-mencegah-penyebaran-covid19>
- Marotta, S. A. (2000). Best practices for counselors who treat posttraumatic stress disorder. *Journal of Counseling & Development* Best practices for counselors who treat posttraumatic stress disorder.

Journal of Counseling & Development. *Journal of Counseling & Development* *Journal of Counseling & Development*, 78(4), 492–495. Retrieved from <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2000.tb01933.x>

Matson, J. ., & Ollendick, H. . (1988). *Enchancing children's social skill: assesment and training*. New York: Pergamon Press.

Meichenbaum, D. (2005). *Principles and practice of stress management* (3rd ed.). Canada: Guilford Press.

Netrawati, Khairani, & Karneli, Y. (2018). Upaya Guru BK untuk Mengentaskan Masalah-Masalah Perkembangan Remaja dengan Pendekatan Konseling Analisis Transaksional. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(1). Retrieved from <http://journal.staincurup.ac.id/index.php/JBK>

Purwanto, A., Pramono, R., Asbari, M., Hyun, C. C., Wijayanti, L. M., & Putri, R. S. (2020). Studi Eksploratif Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online di Sekolah Dasar. *Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), 1–12.

Sanders, D., & Wills, F. (2003). *Counseling for anxiety problems (Second edition)* (2nd ed.). London: SAGE Publications.

UNESCO. (2020, March 5). COVID-19 Educational Disruption and Response. *UNESCO*. Retrieved from <https://en.unesco.org/themes/education-emergencies/coronavirus-school-closures>