

## EFEKTIVITAS PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT)* UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN KARIR MENGHADAPI DUNIA PERKULIAHAN PADA SISWA

**Nur Anisa**

Institut Ummul Quro Al-Islami Bogor, Indonesia

Jl. Moch Noh Nur Nomor 112, Leuwiliang, Bogor, Jawa Barat, Indonesia

e-mail: [nuranisa@gmail.com](mailto:nuranisa@gmail.com)

Naskah Masuk: 17-10-2023, direvisi: 20-12-2023, diterima: 28-12-2023, dipublikasi: 30-12-2023

### ABSTRAK

Beberapa anak muda merasa bingung dan khawatir untuk melanjutkan perjalanan pengembangan diri dan memilih pekerjaan karena ketatnya persaingan. Remaja akhir ini khawatir akan membuat penilaian buruk atau meragukan diri sendiri. Orang yang mengalami kecemasan seringkali mengalami depresi sehingga membuat mereka takut dan cenderung pesimis terhadap masa depan. Riset ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas pendekatan *rational emotive behavior therapy* dalam mereduksi kecemasan karir siswa akan menghadapi dunia perkuliahan kelas XI MA Ummul Quro Al-Islami Bogor. Sampel yang diambil yaitu 2 orang yang memiliki kecemasan. Metodologi riset ini menggunakan kuantitatif dengan desain penelitian *Single case eksperimen design* dengan prosedur A-B-A dan Penarikan datanya menggunakan angket kemudian dianalisis menggunakan rumus eksperimen subjek tunggal. Hasil dari riset ini sebelum diberikannya treatment menunjukkan skor An.LGM yaitu 123 dan skor An.AN yaitu 124, Skor tersebut masuk kedalam kategori sangat tinggi. Dan setelah diberikan treatment maka skor yang dihasilkan dari siswa An.LGM yaitu 56 dan skor dari siswa An.AN yaitu 50. Maka dapat disimpulkan bahwa pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* berpengaruh dan efektif dalam mereduksi kecemasan karir menghadapi dunia perkuliahan siswa kelas XI MA Ummul Quro Al-Islami Bogor.

**Kata Kunci:** *Kecemasan, Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*

### ABSTRACT

*Some young people feel confused and apprehensive about continuing their journey of self-development and choosing a job due to intense competition. Late teens worry about making bad judgments or underestimating themselves. People who experience anxiety often experience depression, which makes them afraid and tends to make them pessimistic about the future. This research aims to see the effectiveness of the rational emotive behavioral therapy approach in reducing students' career anxiety about facing the world of lectures in class XI MA Ummul Quro Al-Islami Bogor. The samples taken were from two people who had anxiety. This research methodology uses a quantitative research design with a single-case experimental design with the A-B-A procedure, and data collection using a questionnaire is then analyzed using the single-subject experimental formula. The results of this research before the treatment was given showed that the An.LGM score was 123 and the An.AN score was 124. These scores were in the very high category. And after being given treatment, the resulting score for An.LGM students was 56, and the score for An.AN students was 50. So it can be concluded that the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) approach is effective in reducing career anxiety in facing the world of college for class XI MA Ummul Quro Al-Islami Bogor students.*

**Keywords:** *Anxiety, Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Approach.*

*Cons-Iedu: Islamic Guidance and Counseling Journal*



## PENDAHULUAN

Pembangunan menunjukkan suatu proses tertentu, khususnya proses yang bergerak maju dan tidak dapat diulang. Ada beberapa perubahan yang terjadi selama pertumbuhan manusia yang bersifat progresif dan kurang lebih permanen. Kehidupan manusia merupakan suatu perjalanan yang melibatkan beberapa tahapan, mulai dari masa kanak-kanak hingga masa tua. Manusia melewati fase-fase salah satunya adalah masa remaja, yaitu masa yang memisahkan masa kanak-kanak dengan kedewasaan. Kerangka waktu ini dikenal sebagai "Trome and Stress" dalam budaya Amerika. Hal ini terkait dengan perasaan dikucilkan dari kehidupan sosial dan budaya orang dewasa, konflik dan masalah penyesuaian diri, kesedihan dan frustrasi, serta hasrat dan fantasi romantis.

Selain fase tersebut, masyarakat mengalami berbagai permasalahan, baik kecil maupun besar. Masalah-masalah ini tidak boleh dibiarkan menumpuk di pikiran karena akan membuat orang cemas. Kecemasan yang berkepanjangan dan ketidakmampuan mengatasinya diperkirakan akan berdampak buruk pada kehidupan seseorang. Al-Qur'an menga kecemasan sebagai perasaan takut itu sendiri. Konteks ini terutama menggunakan kata "takut" untuk menandai ketakutan terhadap Allah SWT, ketakutan akan hukuman, dan ketakutan tidak menerima ridha-Nya. Jeffrey S. Nevid mendefinisikan kecemasan sebagai keadaan emosional yang ditandai dengan ketegangan yang tidak nyaman, peningkatan gairah fisiologis, dan perasaan mendekati bencana. Menurut Gail W. Stuart, perasaan tidak berdaya dan ambiguitas berhubungan dengan ambiguitas dan kekhawatiran yang menyebar. Segala jenis kecemasan yang berkaitan dengan profesi seseorang disebut sebagai kecemasan karir, dan umumnya dipahami sebagai perasaan tidak nyaman yang dimiliki seseorang sehubungan dengan daya saing, pengangguran, dan kegagalan akademik. Kata-kata seperti "Bisakah saya melakukannya" atau "Bagaimana jika saya gagal" sering kali muncul ketika seseorang meragukan keterampilannya, dan ini akan menghalangi orang untuk mencapai potensi maksimalnya.

Landasan sekolah psikoterapi yang dikenal sebagai Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah gagasan bahwa orang memiliki kapasitas untuk berpikir secara rasional dan jahat serta logis dan jujur sejak lahir. Orang secara alami ingin menjaga dirinya sendiri, merasa puas, berpikir dan berbicara, mencintai, berhubungan dengan orang lain, serta mengembangkan dan menyadari siapa dirinya. Orang cenderung merusak diri sendiri, menghindari berpikir, menunda-nunda, menyesali kesalahannya tanpa henti, tidak bisa ditoleransi, perfeksionis dan mencela diri sendiri, serta menghindar dari pengembangan pribadi dan aktualisasi diri. untuk menghancurkan diri sendiri. Kecemasan karir jelas terjadi kepada remaja akhir yang berada di MA Ummul Quro Al-Islami, terutama yang mengalami kegagalan akademik maupun pengangguran.

## METODE PENELITIAN

Teknik penelitian kuantitatif menggunakan desain eksperimen, desain eksperimen kasus tunggal. Dalam riset ini, peneliti akan menggunakan desain penelitian A-B-A untuk memastikan atau menjamin bahwa variabel independen dan variabel dependen mempunyai hubungan fungsional yang kuat, sehingga dapat diambil

*Cons-Iedu: Islamic Guidance and Counseling Journal*



[Creative Commons Attribution 4.0 International License.](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

suatu kesimpulan dari pengamatan tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa pengukuran dilakukan dengan cara membandingkan kondisi A1 (baseline-1) dengan kondisi B (intervensi) dalam jangka waktu yang telah ditentukan. kemudian ulangi pengukuran pada kondisi A-2 (Baseline-2) Subjek riset ini yaitu dua orang siswi kelas XI MA Ummul Quro Al-Islami yang mengalami kecemasan karir menghadapi dunia perkuliahan instrumen yang diberikan pada saat baseline awal (A1). Teknik pengumpulan data yang digunakan yakni menggunakan angket, interview dan mengamati dan mencatat. Skala Likert.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Intervensi dilakukan kedalam beberapa tahapan yang disusun oleh peneliti, adapun uraian intervensid apat dijelaskan sebagai berikut:

*Sesi 1:* Pengenalan program oleh konselor kepada guru BK, pemberian arahan dan latar belakang mengenai konseli oleh guru BK kepada Peneliti, Materi yang disampaikan : 1. Program dan jadwal penelitian 2. Arahan dan pengenalan tentang latar belakang konseli, Adapun yang menjadi Tujuan pertama, Pengenalan program dan jadwal penelitian bertujuan agar guru BK mendapat gambaran terperinci mengenai program ini dan dapat menjelaskan gambaran singkat konseling kepada konseli kedua, Menjelaskan tentang konseling yang akan dilaksanakan oleh konselor kepada konseli Metode yang dilakukan yaitu : 1) Konselor menjelaskan secara detail mengenai program dan jadwal kepada guru BK 2) Guru BK memberikan arahan dan menggambarkan latar belakang konseli secara singkat kepada Peneliti. Media/Alat terdiri dari Absensi , ruangan dan dokumentasi dengan durasi waktu 30 Menit.

*Sesi 2: Pretest,* Rancangan Pelaksanaan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Mengenal Perasaan, Pelaksanaan Treatment Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Evaluasi , Materi yang disampaikan 1.) Pretest 2)Pengenalan program, pengenalan dengan pikiran dan perasaan 3) Pelaksanaan Treatment Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) berupa : Activating (A), Belief (B), Consequence (C), dan Evaluasi tugas dan Latihan. Tujuannya untuk 1) Pretest pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkatan kecemasan yang dialami anak sebelum diberikan treatment. 2) Konseli mendapat penjelasan singkat mengenai program, dan berdiskusi untuk mengenali perasaan yang mereka rasakan. Metode yang dilakukan 3. Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) model Activating Event(A) yaitu konselor membantu konseli untuk memberikan dan memilih apa saja yang harus diungkapkan tentang A dengan tepat. Belief (B) yaki konselor memeriksa hal-hal yang diyakini konseli untuk mengidentifikasi sistem keyakinan irasional konseli. Consequence (C) yakni konselor memberikan pemahaman serta mengajak konseli berdiskusi tentang konsekuensi dari keyakinan irasionalnya, dan Evaluasi serta tugas dan Latihan dengan Media/Alat yang digunakan Absensi, Alat Tulis, ruangan, dan dokumentasi dan Durasi Waktu selama 30 Menit

*Sesi 3: Opening,* pengenalan program, dan pemberian arahan oleh konselor kepada konseli pada tahapan ini Materi yang disampaikan diantaranya 1) Opening Program 2). Pengenalan program yang akan diberikan oleh konselor selama program berlangsung 3). Pemberian arahan dengan Tujuan untuk Pengenalan program

*Cons-Iedu: Islamic Guidance and Counseling Journal*



[Creative Commons Attribution 4.0 International License.](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

bertujuan untuk agar konseli mendapat gambaran singkat mengenai program ini. Kedua untuk Pemberian arahan oleh konselor kepada konseli bertujuan agar anak tidak merasa bingung dan tahu apa saja yang harus konseli lakukan selama menjalankan program. Dan untuk Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) model A,F,B, dan C bertujuan untuk mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan konseli yang irasional menjadi rasional Adapun Metodenya pertama Pelaksanaan intervensi (konselor) menjelaskan tahapan-tahapan program yang akan ditempuh oleh konseli (subjek peneliti), dan di sela-sela itu konselor mengajak konseli berdiskusi untuk mengenal perasaan yang mereka rasakan. Kedua Konselor memberikan beberapa kertas berisi instrumen penelitian untuk mengukur tingkat kecemasan dan menjelaskan fungsi dari Pretest tersebut. Ketiga Peneliti menjelaskan tahapan-tahapan program yang akan ditempuh oleh konseli dengan menggunakan Absensi,ruangan, dan dokumentasi selama 50 Menit.

*Sesi 4: Pelaksanaan Treatment Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dan Mengenal pikiran, Materi 1.Thought Stopping ( Teknik yang digunakan untuk memblokir secara kognitif pikiran yang buruk) dengan Tujuan 1) Menumbuhkan kebiasaan yang efektif dan produktif 2) Melatih pikiran positif pada pikiran negatif 3) Mengendalikan reaksi negatif saat kondisi tertekan 4) Mengendalikan pikiran serta imajinasi yang negatif. Dengan Metode*

1. Saat melaksanakan intervensi, konseli menjelaskan kebiasaan buruk saat berpikir negatif
2. lalu dilanjutkan dengan mendiskusikan penjelasan dari konseli, mengevaluasi pikiran dan kebiasaan yang negatif
3. lalu dilanjutkan dengan membantu konseli belajar mengubah kebiasaan buruk saat berpikir negatif.
4. Peneliti memberikan arahan kepada konseli berupa behavioristik yaitu dengan menepuk kedua telapak tangan didepan wajah untuk mendistraksi pikiran serta imajinasi menggunakan **alat Absensi,Alat Tulis,Ruangan dan Dokumentasi** selama 45 Menit

*Sesi 5 Pelaksanaan Treatment Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) , dengan Mengenal Sugesti positif yang mudah masuk dan menghilangkan kecemasan, dan Pemberian Post-Test. Yang disampaikan pada tahapan ini Sugesti positif yaitu proses psikologis yang melibatkan bimbingan perasaan, pemikiran, atau perilaku. Dengan sugesti yang positif, masa-masa sulit pun akan terasa ringan bertujuan untuk*

1. Meyakini bahwa ada kekuatan dan kehendak Tuhan.
2. Mengatasi emosi dan keyakinan yang tidak masuk akal dengan cara mendekatkan diri kepada Allah SWT.
3. Konseli mampu mengimplementasikan sugesti yang positif dan membuang sugesti negatif dengan cara Konselor menginstruksikan konseli untuk menjelaskan apa yang dirasakan setelah melakukan relaksasi. kemudian konseli diarahkan untuk mengimplementasikan perasaan yang positif atau pikiran positif dalam kehidupannya dengan menggunakan Absensi, Alat Tulis,Laptop,video Sugesti Positif ,Ruangan dan dokumentasi selama 40 Menit.

*Sesi 6: Closing oleh Konselor kepada konseli pada tahapan ini yang dilakukan mereview dan Program memberikan Arahan dengan Tujuan 1.) Review program bertujuan untuk mengetahui perubahan apa saja yang sudah didapat setelah dilaksanakannya program agar kelak dapat diterapkan ke konseli lainnya. 2) Arahan*



yang diberikan guru BK bertujuan agar ketika suatu saat anak mengalami masalah lain dapat kembali dan tidak ragu untuk berkonsultasi ke guru BK di sekolah dan guru BK dapat terus memantau perkembangannya. Metodenya 1. Guru BK mengajak konseli berdiskusi mengenai perubahan-perubahan yang konseli rasakan selama dan setelah dilaksanakannya program. 2). Guru BK memberikan arahan kepada konseli jika suatu saat mengalami masalah lain dapat langsung berkonsultasi kepada guru BK di sekolah, dan guru BK terus memantau perkembangan anak baik dalam segi akademik, kesehatan fisik dan mental, dan lainnya medianya Absensi dan Ruangannya 20 Menit.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.796	28

Pada pengujian ini dapat diketahui bahwa dari 40 item pertanyaan ada 12 yang tidak valid dan 28 yang valid, untuk itu Peneliti hanya menggunakan 28 item pertanyaan untuk dilanjutkan. Sehingga pertanyaan inipun reliabel dengan nilai  $0,796 > 0,60$ . Sehingga layak untuk dilanjutkan. Skor Data Awal Kondisi Yang Diperoleh Data kondisi awal siswa diperoleh melalui penyebaran angket yaitu berupa skor-skor setiap item yang disajikan di dalam tabel dibawah ini :

Tabel1; Data Skor Kondisi Awal An. LGM

No Item	Skor	Keterangan						
1	5	8	1	15	5	22	5	Total Skor 123 = 88 %
2	5	9	5	16	5	23	5	
3	5	10	1	17	5	24	5	
4	5	11	4	18	5	25	5	
5	5	12	5	19	5	26	5	
6	5	13	5	20	1	27	5	
7	5	14	5	21	5	28	1	

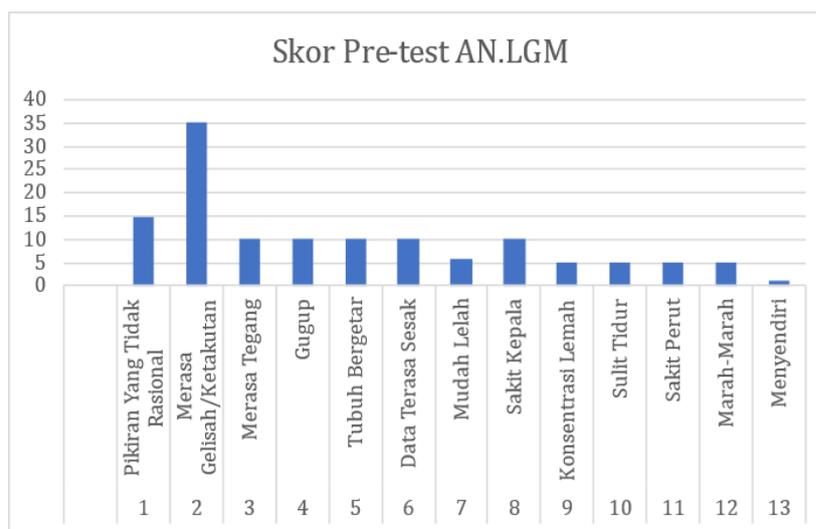
Tabel 2; Data Skor Kondisi Awal An.AN

No Item	Skor	Keterangan						
1	5	8	4	15	5	22		Total Skor 124 = 89%
2	5	9	5	16	5	23		
3	5	10	1	17	5	24		



4	5	11	1	18	5	25
5	5	12	5	19	5	26
6	2	13	5	20	1	27
7	5	14	5	21	5	28

Berdasarkan data awal hasil grafik di atas bahwa konseli An.LGM memiliki skor 123 (88%) dan konseli An.NA memiliki skor 124 (89%) perbandingan antara kedua skor tersebut bahwa kecemasan konseli An. NA lebih tinggi daripada Konseli An.LGM dan total skor yang dihasilkan dari kedua nya sesuai pengkatagorisan yang ada pada bab 3 yaitu tingkat kecemasan karir menghadapi dunia perkuliahan tersebut ada pada tingkatan tinggi sekali. Dari hasil pretest tersebut, didapati bahwa konseli LGM memiliki masalah terkait psikis, fisik dan perilaku. Masalah tersebut merupakan indikator yang peneliti dapatkan dari variabel kecemasan karir menghadapi dunia perkuliahan. Indikator-indikator tersebut memiliki pertanyaan seputar kecemasan karir menghadapi dunia perkuliahan yang dibentuk menjadi sebuah angket.



Gambar 2: Data Skor per indikator Pretest An.LGM

Permasalahan tertinggi dari seluruh indikator konseli LGM merasakan gelisah atau takut akan masa depannya, takut tidak bisa lanjut ke dalam dunia perkuliahan, takut akan pertemanan yang dihadapinya ketika di perkuliahan, hal ini sesuai dengan jawaban pertanyaan konseli ketika melakukan pretest.

Dari hasil pretest tersebut, didapati bahwa konseli AN memiliki masalah terkait psikis, fisik dan perilaku. Masalah tersebut merupakan indikator yang peneliti dapatkan dari variabel kecemasan karir menghadapi dunia perkuliahan. Indikator-indikator tersebut memiliki pertanyaan seputar kecemasan karir menghadapi dunia perkuliahan yang dibentuk menjadi sebuah angket. Permasalahan tertinggi dari seluruh indikator konseli AN merasakan gelisah atau takut akan dunia karir nya, takut tidak bisa masuk perguruan tinggi yang diinginkan, takut memilih jurusan, dan takut akan ekonomi

keluarga tidak cukup untuk melanjutkan ke dalam dunia perkuliahan, hal ini sesuai dengan jawaban pertanyaan konseli ketika melakukan pretest .

*Tabel 2: Data Skor Kondisi Awal per indikator An.AN*

	No	Indikator	Skor Pre-test AN.AN
Kecemasan karir Menghadapi Dunia Perkuliahan	1	Pikiran Yang Tidak Rasional	15
	2	Merasa Gelisah/Ketakutan	32
	3	Merasa Tegang	10
	4	Gugup	10
	5	Tubuh Bergetar	10
	6	Data Terasa Sesak	10
	7	Mudah Lelah	6
	8	Sakit Kepala	10
	9	Konsentrasi Lemah	5
	10	Sulit Tidur	5
	11	Sakit Perut	5
	12	Marah-Marah	5
	13	Menyendiri	5

## SIMPULAN

Riset yang dilaksanakan oleh peneliti, menyatakan sebuah hasil akhir sebagai berikut: Tingkat kecemasan karir menghadapi dunia perkuliahan siswa kelas XI MA Ummul Quro Al-Islami berada pada kategori tinggi yaitu konseli An.LGM 123 (88%) skor dan konseli An.AN 124 (89%) skor, Selama menjalankan treatment dalam 4 pertemuan berupa penerapan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy dengan teknik Thought Stopping , siswa menunjukkan perubahan dari kategori tinggi sekali menjadi kategori rendah. Setelah menjalankan beberapa treatment konselor memberikan angket guna untuk skor setelah diberikan tindakan , dan skor tersebut memiliki kategori rendah yaitu pada konseli An.LGM 123 skor menjadi 56 skor dan pada konseli An.NA dari 124 skor menjadi 50 skor. Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy dengan teknik Thought Stopping menunjukkan bahwa pendekatan tersebut efektif dalam merubah kecemasan karir yang dialami siswa MA Ummul Quro Al-Islami.

## DAFTAR PUSTAKA

- Komalasari, G. (2011). Teori dan Teknik Konseling. Jakarta:PT.Indeks.215
- Nurodin, & A. K. (2021). Bimbingan dan Konseling Populasi Khusus. Bandung: PT Refika Aditama.
- Gerald Corey, Terapi dan Praktek Konseling Psikoterapi .(Bandung:Refika Aditama), 2007, hlm.238s
- P. A. (2014). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Abdul Hayat. "Kecemasan dan metode pengendaliannya." *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora* 12.1 (2017). Hlm. 53
- Arifiati, R. F. (2019). Peningkatan Sense Of Humor Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia. *Jurnal Of Islamic Psychology*, 1, 150.

*Cons-Iedu: Islamic Guidance and Counseling Journal*



[Creative Commons Attribution 4.0 International License.](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

Terapi dan Praktek Konseling Psikoterapii. (2007). Bandung: Refika Aditama.  
A. H. (2017). Kecemasan dan Metode Pengendaliannya. Studi Islam dan Humaniora , 53.  
A. S. (2019). Teknik Relaksasi Untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan  
Menghadapi Ujian. Jurnal Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 5, 72.  
Siti Muri'ah, Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja, (Literasi Nusantara), hlm.2.

