

KONSELING RASIONAL EMOTIF PERILAKU UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN DALAM MEMILIH JURUSAN DI PERGURUAN TINGGI PADA SISWA SMA, EFEKTIVKAH?

Tri Indarwati¹, Bakhrudin All Habsy²

[e-mail: trizzela1@gmail.com](mailto:trizzela1@gmail.com), bakhrudin_bk@yahoo.com²

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Darul Ulum, Indonesia

Jl. Gus Dur No.29A, Mojongapitindah, Mojongapit, Kec.

Jombang, Kabupaten Jombang, Jawa Timur 61419

Abstrak: Ketakutan terhadap rasa gagal saat memilih jurusan akan menimbulkan kecemasan yang ekstrim, rendah diri, depresi agresi dan bahkan kecenderungan bunuh diri. Memilih jurusan yang tepat akan membawa individu pada keberhasilan dimasa depan. Namun apabila mereka salah dalam memilih jurusan hal itu akan menjadi problematika besar bagi individu. Konseling rasional emotif perilaku membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup dengan lebih rasioanal dan lebih produktif. Tujuan penelitian ini bahwa Konseling rasional emotif perilaku efektif dalam menurunkan kecemasan dalam memilih jurusan di perguruan tinggi pada siswa SMA. Bentuk penelitian eksperimen *one-group pre-test – post-test design*. Sampel penelitian sebanyak 6 siswa. Pengambilan data dengan menggunakan angket. Hasil dari penelitian didapat bahwa metode konseling rasional emotif perilaku efektif menurunkan kecemasan dilihat dari pengaruh signifikan karena pada hitungan uji-t menentukan bahwa Konseling rasional emotif perilaku yaitu $-5,295 > 2,871$ memiliki angka yang signifikan p sebesar $0,003 < 0,05$, dan besar penurunan kecemasan siswa dengan Konseling rasional emotif perilaku sebesar 37,91%.

Kata-kata Kunci: Konseling Rasional Emotif Perilaku, Kecemasan, Siswa SMA

RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR COUNSELING TO REDUCE ANXIETY IN CHOOSING A DEPARTMENT IN HIGH SCHOOL OF HIGH SCHOOL STUDENTS, IS IT EFFECTIVE?

Abstract: Fear of failure when choosing a major will lead to extreme anxiety, low self-esteem, depression, aggression and even suicidal tendencies. Choosing the right major will lead them to success in the future. But if they choose the wrong major, it will be a big scourge for them. Counseling Rational Emotive Behavior is to help individuals realize that they can live more rationally and more productively. The purpose of this study is that REB counseling is effective in reducing anxiety in choosing majors in higher education for high school students. The form of experimental research is *one-group pre-test – post-test design* by running a quantitative strategy. The research sample was 6 students. Collecting data using a questionnaire. The results of the study showed that the Rational Emotive Behavior counseling method to reduce anxiety was very effective in terms of the significant effect because the *t*-test calculation determined that Rational Emotive Behavior Counseling was $-5.295 > 2.871$ had a significant number of $0.003 < 0.05$, and large decreased anxiety of class XII students with Rational Emotive Behavior Therapy Counseling by 37.91%.

Keywords: Rational Emotive Behavior Counseling , Anxiety, Student SMA

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang. "Individu-individu yang tergolong normal kadang kala mengalami kecemasan yang nampak". Kecemasan bisa muncul kapan saja dan di mana saja baik itu di lingkungan keluarga, sekolah maupun masyarakat sekitar.

Menurut teori Psikoanalisa dari Freud (dalam Alwisol, 2008), kecemasan adalah variabel penting dari hampir semua teori kepribadian. Kecemasan sebagai dampak dari konflik yang menjadi bagian kehidupan yang tak terhindarkan, dipandang sebagai komponen dinamika kepribadian yang utama. Kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai. Kecemasan akan timbul manakala orang tidak siap menghadapi ancaman (All Habsy, Hidayah, Boli Lasan & Muslihati, 2019).

Ketakutan terhadap rasa gagal saat memilih jurusan akan menimbulkan kecemasan yang ekstrim, rendah diri, depresi agresi dan bahkan kecenderungan bunuh diri (Habsy, 2018). Memilih jurusan yang tepat akan membawa mereka pada keberhasilan dimasa depan. Namun apabila mereka salah dalam memilih jurusan hal itu akan menjadi problematika besar bagi mereka.

Freud (dalam Feist & Feist, 2010) kecemasan adalah keadaan afektif yang dirasa tidak menyenangkan yang diikuti oleh gejala fisik yang dirasa tidak menyenangkan yang diikuti oleh gejala fisik yang memperingatkan seseorang akan bahaya yang dirasa mengancam perasaan tidak menyenangkan ini biasanya tidak jelas, sulit dipastikan, tetapi selalu terasa. Kemudian Ellis (2009) menyatakan kecemasan adalah perasaan tidak nyaman dan ketakutan tentang suatu peristiwa yang hasilnya tidak pasti, perasaan ini dapat disertai dengan berbagai macam perubahan psikologis, termasuk di dalamnya detak jantung yang cepat, peningkatan pernapasan, dan tegangan syaraf. Wiramihardja (2005) menjelaskan bahwa kecemasan (anxiety) yaitu perasaan yang sifatnya umum, di mana seseorang merasa ketakutan dan kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya. Nevid., dkk (2005) menyatakan kecemasan adalah suatu keadaan aprehensif atau keadaan kuatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi.

Maher (dalam Sobur, 2013) mengemukakan

aspek- aspek dari reaksi kecemasan yang kuat, yaitu: emosional, kognitif, dan psikologis. Nevid (2008) menyatakan bahwa kecemasan ditandai oleh berbagai gejala yang melintas di ranah fisik, perilaku, dan aspek kognitif: fisik, perilaku, dan kognitif.

Menurut Stuart dan Sundeen (2000), tingkat kecemasan dibagi menjadi beberapa tingkatan yaitu: kecemasan ringan, sedang, dan berat. Cameron menyatakan bahwa kecemasan dapat terjadi dalam berbagai intensitas, yaitu: *chronic anxiety reaction*, *anxiety reaction*, dan *panic reaction*. Menurut Habsy (2017) menyatakan bahwa kecemasan dapat muncul karena: pengaruh dan peranan lingkungan sekitar terhadap kepribadian individu yang mampu mengancam dan membahayakan individu, stimulus-stimulus yang dihadapi, dan persepsi.

Selanjutnya menurut Gunarsa (2003) kecemasan dapat timbul karena: bahaya dari luar atau faktor eksternal dan bahaya dari dalam diri individu sendiri atau faktor internal. Pengaruh dalam meredakan kecemasan antara lain: *self efficacy* dan *outcome expectancy*. Menurut Nevid (2003) faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu: faktor biologis, faktor sosial - lingkungan, faktor behavioral, dan faktor kognitif dan emosional. Holmes (Dalam Ishtifa, 2011) membagi kecemasan dalam empat komponen, yaitu *mood* (psikologis), kognitif, somatik, dan motorik. Menurut Conley (Widosari, 2010) berpendapat bahwa terdapat keluhan dan gejala umum dalam kecemasan dibagi menjadi gejala somatik dan psikologis.

Sehingga sangatlah penting bagi seorang individu untuk bisa menanggapi secara rasional suatu kecemasan agar tidak terjadi pemikiran irasional dalam menghadapi suatu tekanan. Bagi siwa kecemasan dapat muncul ketika memilih jurusan di perguruan tinggi, selain itu siswa seringkali menemui berbagai permasalahan dalam memilih jurusan mana yang lebih cocok / sesuai dengan kemampuannya.

Kecemasan dalam penelitian ini adalah suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya. Penyebab utama kecemasan dapat dibagi menjadi dua hal yaitu internal dan eksternal. Penyebab internal dapat berupa kepribadian, keinginan, dan keyakinan irasional individu. Sedangkan faktor eksternal adalah lingkungan sekitar subyek.

Pendekatan untuk membantu mengatasi kecemasan siswa dalam memilih jurusan adalah layanan koseling dengan pendekatan konseling rasional emotif perilaku. Konseling rasional emotif

perilaku merupakan konseling yang sangat komprehensif, yang menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan emosi, kognisi dan perilaku (Habsy, 2018)

Menurut Gerald Corey (2003) konseling rasional emotif perilaku adalah pemecahan masalah yang menitik beratkan pada aspek berpikir, menilai, memutuskan, direktif tanpa lebih banyak berurusan dengan dimensi-dimensi pikiran ketimbang dengan dimensi-dimensi perasaan. Konseling rasional emotif perilaku dapat digunakan untuk membantu guru BK dalam memberikan layanan kepada siswa dalam mengatasi kecemasan untuk memilih jurusan diperguruan tinggi (Habsy, 2014).

Konseling rasional emotif perilaku adalah pemecahan masalah yang fokus pada aspek berpikir, menilai, memutuskan, direktif tanpa lebih banyak berurusan dengandimensi-dimensi pikiran ketimbang dengan dimensi-dimensi perasaan (Corey, 2012). Konseling rasional emotif perilaku pada masanya berbeda dari terapi utama lainnya, terutama dalam hal pentingnya membahas menempatkan dan mengadaptasi bagaimana klien berpikir.

Konseling rasional emotif perilaku diciptakan oleh Abert Ellis pada tahun 1955, dalam Konseling rasional emotif perilaku menegaskan bahwa individu yang menghadapi kesulitan (seperti kehilangan pekerjaan), bukan situasi itu sendiri yang menyebabkan disfungsi emosi seperti depresi, tetapi keyakinan tentang situasi (Ellis & Dryden, 1997). Secara khusus Konseling rasional emotif perilaku menunjukkan bahwa emosi disfungsi emosi yang tidak sehat (seperti emosi kecemasan), dan perilaku maladaptive terkait (misalnya, penarikan diri), bersal dari keyakinan irasional. Sebaliknya, emosi fungsional yang sehat (missal; seperti kekhawatiran), dan perilaku adaptif terkait (misalnya, ketegasan), berasal dari keyakinan rasional (Ellis & Dryden, 1997). Dalam Konseling rasional emotif perilaku ada empat jenis keyakinan irasional, satu primer (tuntutan) dan tiga sekunder (ketakutan, toleransi rendah, frustrasi, depresi diri); kepercayaan sekunder berasal dari keyakinan utama. Secara parallel, ada juga empat jenis keyakinan rasional, satu primer (preferensi) dan tiga toleransi sekunder (ketakutan, frustrasi tinggi, penerimaan diri); sekali lagi keyakinan sekunder berasal dari keyakinan primer (Dryden, 2012).

Selain itu menurut Habsy (2014) Konseling rasional emotif perilaku adalah pendekatan konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berpikir dengan akal sehat, berperasaan yang berakibat pada perubahan perasaan dan perilaku

(Winkel, 2005).

Tujuan pendekatan REB menurut Ellis, “membantu klien untuk memperoleh filsafat hidup yang lebih realistik”, yang berarti menunjukkan kepada klien bahwa verbalisasi-verbalisasi diri mereka telah dan masih merupakan sumber utama dari gangguan-gangguan emosional yang dialami oleh mereka. Sedangkan tujuan pendekatan REB menurut Surya (2003) sebagai berikut:

1. Memperbaiki dan mengubah segala perilaku dan pola pikir irasional dan tidak logis
2. Menghilangkan gangguan emosional yang merusak.
3. Untuk membangun *Self Interest, Self Direction, Tolerancy, Acceptance of Uncertainty, fleksibel, Commitment, Scientific Thinking, Risk Taking, dan Self Acceptance* klien.

Menurut Surya (2003) tujuan dari Konseling rasional emotif perilaku adalah salah satunya untuk membangun self interest (minat pada diri sendiri); self direction (pengarahan diri); tolerance (toleransi terhadap pihak lain); acceptance of uncertainty (menerima ketidakpastian; *flexible* (fleksibilitas) *commitment* (komitmen terhadap sesuatu di luar dirinya); *scientific thinking* (berpikir ilmiah); *risk taking* (berani mengambil resiko) dan *self acceptance* (penerimaan diri).

Konseling rasional emotif perilaku dalam penelitian ini adalah konseling yang sangat komprehensif, yang menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan emosi, kognisi, dan perilaku. Tahap-tahap konseling rasional emotif perilaku terdiri atas tiga tahap berdasarkan hasil penelitian yang dikemukakan Habsy (2018) yaitu: tahap awal, tahap kerja dan tahap akhir, berikut visualisasi tahapan konseling rasional emotif perilaku:



Gambar 1

Tahapan Konseling Rasional Emotif Perilaku (Sumber; Habsy, 2018)

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan konseling rasional emotif perilaku untuk menurunkan kecemasan memilih jurusan di

perguruan tinggi pada siswa SMA.

METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan penelitian kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data yang bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2017).

Desain pengkajian yang difungsikan Bentuk penelitian ini ialah model *One Group Pre-test - Post-test*. Disain penelitian ini terdapat *pre-test* sebelum diberikan perlakuan dan *post-test* setelah diberi perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberikan perlakuan (Sugiyono, 2001:64).

Penelitian ini bertempat di SMA Widya Darma Ketintang Surabaya pada siswa kelas XII. Dimana lokasi tersebut dipilih karena memiliki aspek pendukung agar penelitian dapat berjalan dengan baik.

Model penelitian yang akan dilakukan yakni penelitian eksperimen, bahwa proses pengumpulan data yang hendak dilaksanakan yaitu dengan aturan *test* berupa *test* kecemasan, dengan memberikan *pre-test* sebelum perlakuan konseling *Rational Emotive Behaviour*, sesudah perlakuan kemudian dilanjutkan dengan melakukan *post-test*. Kemudian data diolah pada tabel lalu menghitung data searah dengan cara yang dilakukan setelah itu interpretasi hasil data.

Untuk mengetahui perbandingan antara *pre-test* dan *post-test*, maka diperlukan untuk diagnosis data sebagai berikut: uji deskriptif, uji normalitas, uji daya pembeda atau uji-t, dan besar peningkatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian diperoleh melalui penyebaran angket yang bertujuan untuk memperoleh data-data mengenai Kecemasan pada siswa kelas XII dengan menggunakan konseling rasional emotif perilaku. Hasil penyebaran angket dijadikan analisis awal atau *pre-test* untuk treatment Konseling konseling rasional emotif perilaku pada siswa.

Tabel 1 Tinggi Kecemasan Siswa *Pre-Test*

No	Siswa	Hasil <i>Pre-Test</i>	Keterangan
1	MNP	98	Tinggi
2	AN	89	Tinggi
3	EMAP	84	Tinggi
4	ADN	95	Tinggi
5	SAAW	85	Tinggi
6	EDY	95	Tinggi

Pelaksanaan *Treatment* konseling rasional emotif perilaku. Adapun pelaksanaan penelitian ini dilakukan sebanyak 5 kali pertemuan yaitu 2 kali pertemuan untuk pelaksanaan pretest dan posttest dan 3 kali pertemuan untuk *treatment*.

1. Tahap Pertama (*Initial Stage*)

Peneliti membuka dengan salam dan menanyakan kabar siswa serta berbincang ringan. Peneliti menanyakan kepada siswa maksud dan tujuan mengikuti konseling serta mengungkap permasalahan yang dihadapi siswa selama ini serta mengungkap harapan-harapan siswa setelah lulus nanti. Kemudian peneliti merumuskan tujuan konseling yang akan dilaksanakan.

2. Tahap Kedua (*Working Stage*)

Peneliti meyakinkan siswa bahwa pemikiran dan perasaan cemas tersebut dapat ditantang dan diubah. Setelah itu siswa diminta mengutarakan ide-ide yang irrasional, kemudian peneliti mendiskusikan permasalahan-permasalahan yang dihadapi siswa dalam memilih jurusan diperguruan tinggi serta mencari solusi yang terbaik untuk menghilangkan rasa cemas yang selama ini mereka rasakan.

3. Tahap Ketiga (*Final Stage*)

Peneliti menyimpulkan hasil diskusi serta melakukan sesi tanya jawab dan mengevaluasi permasalahan dari tiap siswa kemudian peneliti meminta siswa untuk memberikan tanggapan dan kesan-kesan yang mereka rasakan selama proses konseling. Setelah itu peneliti memastikan adanya perubahan yang signifikan

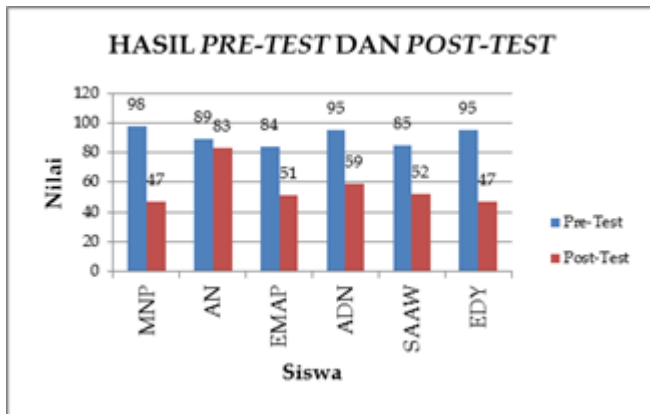
Tabel 2 Hasil Angket Kecemasan *Post-test*

No	Siswa	Hasil <i>Post-Test</i>	Keterangan
1	MNP	47	Rendah
2	AN	83	Sedang
3	EMAP	51	Rendah
4	ADN	59	Rendah
5	SAAW	52	Rendah
6	EDY	47	Rendah

Berdasarkan tabel tersebut, setelah diberikan Konseling *Rational Emotive Behaviour* pada siswa SMA Kelas XII, sehingga menghasilkan perubahan skor pada siswa kelas XII yang mengalami kecemasan. Dapat

dilihat dari perolehan skor pada tabel yang dapat disimpulkan bahwa menggunakan konseling rasional emotif perilaku berpengaruh dalam mengurangi kecemasan sudah mengalami perubahan yang baik dari sebelum diberikan *treatment* konseling rasional emotif perilaku.

Grafik 1 Pretest - Posttest



Berdasarkan hasil grafik di atas dapat dilihat dari pengukuran hasil *pre-test* (batang biru) dan *post-test* (batang merah) sebelum dilakukan dan setelah dilakukan Konseling *Rational Emotive Behaviour* terdapat penurunan. Jadi dapat disimpulkan bahwa konseling rasional emotif perilaku berpengaruh dalam mengurangi kecemasan pada siswa kelas XII.

Tabel 3 Deskripsi Statistik Pre-Test dan Post-Test Kecemasan

Deskripsi Statistik	Pre-Test	Post-Test	Selisih
Rata-rata	91	56,5	-34,5
Standar Deviasi	5,83	13,71	15,95
Varian	34	187,9	254,5
Nilai Tertinggi	98	83	-15
Nilai Terendah	84	47	-37
Penurunan	37,91%	Penurunan	37,91%

Tabel 4 Statistik Uji Normalitas

	Kecemasan	
	Pre-Test	Post-Test
P-value	0,835	0,672
Signifikan	0,05	0,05
Kategori	Normal	Normal

Hitungan pada tabel di atas bisa diamati kalau statistik kesemua variabel mempunyai taksiran p-value > 0,05, dapat disimpulkan bahwa seluruh variabel berdistribusi normal.

Tabel 5 Hasil Uji-t Pre-Test dan Post-Test Kecemasan

Kecemasan	Kelas	N	Mean	t _{hitung}	t _{tabel}	Sig.	Alpha	Keterangan
	Pre-test	6	91	-5,295	2,571	0,003	0,05	Signifikan
	Post-test		56,5					

Menurut hitungan uji-t terdapat rata-rata *pre-test* kecemasan yaitu 91 sebaliknya rata-rata *post-test* kecemasan yaitu 56,5 dengan angka t_{hitung} sejumlah -5,295 (tanda negatif diartikan arah) pada signifikan 0,003 angka t_{tabel} dengan derajat signifikan $\alpha = 0,05$ df 5 yaitu 2,571. Menurut statistik tercatat bahwa angka t_{hitung} lebih besar dari angka t_{tabel} ($t_{hitung} > t_{tabel}$) kecemasan (-5,295 > 2,571), bahwa hipotesis yang mengemukakan terdapat pengaruh konseling rasional emotif perilaku pada siswa kelas XII dinyatakan diterima. Hipotesis menyatakan bahwa H_0 di tolak dan H_a diterima (terdapat perbedaan yang signifikan kecemasan sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) dalam pemberian konseling rasional emotif perilaku pada siswa kelas XII).

Pembahasan

Penelitian ini bermaksud guna mengetahui konseling rasional emotif perilaku terhadap penurunan kecemasan pada siswa kelas XII. Pengkajian statistik dilaksanakan memakai uji-t guna mengetahui efektifitas konseling rasional emotif perilaku terhadap penurunan kecemasan bagi peserta didik.

Gambaran umum tingkat kecemasan pada siswa kelas XII setelah pengambilan data dengan angket kecemasan dengan penyebaran angket kecemasan awal (*pre-test*) dengan diteruskan memberikan *treatment* dengan konseling rasional emotif perilaku dan diteruskan penyebaran angket akhir (*post-test*) maka didapat gambaran umum:

- Siswa berinisial MNP menghasilkan skor *pre-test* sebesar 98 dan skor *post-test* sebesar 47 didapatkan selisih antara *post-test* dikurangi *pre-test* mendapatkan skor sebesar -51 menandakan bahwa kecemasan mengalami penurunan. Besar penurunan yaitu -51 (selisih) dibagi 98 (*pre-test*) kali 100% maka didapat 52,04% dengan hasil negatif bisa dikatakan penurunan sebesar 52,04%.
- Siswa berinisial AN menghasilkan skor *pre-test* sebesar 89 dan skor *post-test* sebesar 83 didapatkan selisih antara *post-test* dikurangi *pre-test* mendapatkan skor sebesar -6 menandakan bahwa kecemasan mengalami penurunan. Besar penurunan yaitu -6 (selisih) dibagi 89 (*pre-test*) kali 100% maka didapat -6,74% dengan hasil negatif bisa dikatakan penurunan sebesar 6,74%.
- Siswa berinisial EMAP menghasilkan skor

pre-test sebesar 84 dan skor post-test sebesar 51 didapatkan selisih antara post-test dikurangi pre-test mendapatkan skor sebesar -33 menandakan bahwa kecemasan mengalami penurunan. Besar penurunan yaitu -33 (selisih) dibagi 84 (pre-test) kali 100% maka didapat -39,29% dengan hasil negatif bisa dikatakan penurunan sebesar 39,29%.

- d. Siswa berinisial ADN menghasilkan skor pre-test sebesar 95 dan skor post-test sebesar 59 didapatkan selisih antara post-test dikurangi pre-test mendapatkan skor sebesar -36 menandakan bahwa kecemasan mengalami penurunan. Besar penurunan yaitu -36 (selisih) dibagi 95 (pre-test) kali 100% maka didapat -37,9% dengan hasil negatif bisa dikatakan penurunan sebesar 37,9%.
- e. Siswa berinisial SAAW menghasilkan skor pre-test sebesar 85 dan skor post-test sebesar 52 didapatkan selisih antara post-test dikurangi pre-test mendapatkan skor sebesar -33 menandakan bahwa kecemasan mengalami penurunan. Besar penurunan yaitu -33 (selisih) dibagi 85 (pre-test) kali 100% maka didapat -38,82% dengan hasil negatif bisa dikatakan penurunan sebesar 38,82%.
- f. Siswa berinisial EDY menghasilkan skor pre-test sebesar 95 dan skor post-test sebesar 47 didapatkan selisih antara post-test dikurangi pre-test mendapatkan skor sebesar -48 menandakan bahwa kecemasan mengalami penurunan. Besar penurunan yaitu -48 (selisih) dibagi 95 (pre-test) kali 100% maka didapat -50,53% dengan hasil negatif bisa dikatakan penurunan sebesar 50,53%.

Dari gambaran di atas didapat bahwa siswa yang mengalami penurunan kecemasan. Memberi treatment sebanyak 3 kali treatment memakai frekuensi 5 kali tatap muka pada waktu jam pembelajaran Bimbingan Konseling. Bersumber pada pengkajian membuktikan kalau konseling rasional emotif perilaku tercatat mempunyai pengaruh yang signifikan bagi peserta didik kelas XII. Hitungan uji-t membuktikan kalau diperoleh penurunan kecemasan dari faktor Konseling Rational Emotive Behaviour kelas XII. Faktor ini menetapkan pada angka thitung bagi faktor Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy yaitu $-5,295 > 2,571$ dengan angka signifikan \square sebesar $0,003 < 0,05$, bermakna terdapat pengaruh yang signifikan. Hipotesis yang bermakna terdapat Efektif Konseling Rational Emotive Behaviour terhadap hasil menurunkan kecemasan bagi peserta didik kelas XII jelas diterima. Definisi penerapan Konseling Rational Emotive Behaviour mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap

menurunkan kecemasan pada siswakeselas XII.

Ellis melakukannya karena ingin menekankan masalah emosi didasarkan pada pemikiran irasional dan bahwa jika kita mengatasi masalah ini secara efektif, kita perlu mengubah pemikiran tersebut pada pemikiran rasionalnya (Ellis, 1955). Konseling rasional emotif perilaku yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berpikir dengan akal sehat, berperasaan yang berakibat pada perubahan perasaan dan perilaku (Winkel, 2005). konseling rasional emotif perilaku merupakan konseling yang berusaha menghilangkan cara berfikir klien yang tidak logis dan rasional dengan cara mengonfrontasikan klien dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya serta menyerang, menentang, mempertanyakan dan membahas keyakinan-keyakinan yang irasional (Habsy, Faricha, & Suroso, 2019)

Hasil perhitungan memperlihatkan maka terdapat penurunan kecemasan pada penerapan konseling rasional emotif perilaku dalam faktor menurunkan kecemasan siswa kelas XII. Faktor ini diperlihatkan atas penurunan kecemasan sebesar 37,91%. Jadi menggunakan konseling rasional emotif perilaku efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan bagi peserta didik kelas XII.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Metode konseling rasional emotif perilaku sangat efektif untuk menurunkan kecemasan dilihat dari pengaruh signifikan karena pada hitungan uji-t menentukan bahwa konseling rasional emotif perilaku yaitu $-5,295 > 2,871$ memiliki angka yang signifikan ρ sebesar $0,003 < 0,05$.
2. Besar penurunan kecemasan siswa kelas XII dengan konseling rasional emotif perilaku sebesar 37,91%.

Saran

1. Bagi Guru BK
Kepada guru bimbingan dan konseling agar dapat memberikan atau menerapkan konseling rasional emotif perilaku kepada siswanya untuk mengurangi kecemasan dalam memilih jurusan diperguruan tinggi secara optimal dan menatap masa depan yang optimis, dengan pandangan yang rasional, yaitu menyesuaikan dengan bakat, minat dan kemampuannya.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya
Peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat membahas serta menggali informasi yang lebih jauh lagi mengenai teknik dengan menggunakan konseling rasional emotif perilaku dalam mengurangi kecemasan siswa untuk memilih jurusan di perguruan tinggi pada

siswa SMA.

3. Bagi Siswa

Penelitian ini hanya melibatkan kelas XII saja sehingga untuk penelitian selanjutnya juga perlu melibatkan seluruh siswa dalam skala yang lebih luas sehingga diperoleh hasil yang lebih baik lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- All Habsy, B., Hidayah, N., Boli Lasan, B., & Muslihati, M. (2019). The Development Model of Semar Counselling to Improve the Self-Esteem of Vocational Students with Psychological Distress. *International Journal of Emerging Technologies in Learning (iJET)*, 14(10).
- Alwisol. 2008. *Psikologi Kepribadian. Edisi Revisi*. Malang: UMM Press.
- Corey, Gerald. 2012. *Theory And Practice Of Group Counseling, Eight Edition*. US: BROOKS/COLE.
- Dryden, Windy. 2012. *Cognitive Behavior Therapy*. SAGE.
- Habsy, B. A. (2014). Teori dan pendekatan konseling modern dan post modern.
- Habsy, B. A. (2017). Model konseling kelompok cognitive behavior untuk meningkatkan self esteem siswa SMK. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 31(1), 21-35.
- Habsy, B. A. (2017). Filosofi ilmu bimbingan dan konseling Indonesia. *JP (Jurnal Pendidikan): Teori dan Praktik*, 2(1), 1-11.
- Habsy, B. A. (2018). Konseling rasional emotif perilaku: Sebuah tinjauan filosofis. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 2(1), 13-30.
- Habsy, B. A. (2018). Model bimbingan kelompok PPPM untuk mengembangkan pikiran rasional korban bullying siswa SMK etnis Jawa. *Jurnal Pendidikan (Teori dan Praktik)*, 2(2), 91.
- Habsy, B. A., Faricha, I. N., & Suroso, D. H. (2019). Konseling Kelompok Rasional Emotif Perilaku dalam Membantu Mengatasi Regulasi Emosi Siswa SMP, Efektivkah?. *Jurnal Pendidikan (Teori dan Praktik)*, 4(1), 25.
- Feist, J. & Gregory J. Feist. 2010. *Teori Kepribadian (Edisi ketujuh)*. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.
- Ishtifa. H. 2011. *Pengaruh Self-Efficacy Dan Kecemasan Akademik Terhadap Self-Regulated Learning Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*[Skripsi]. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Maher dan Sobur, A. 2013. *Psikologi Umum Dalam Lintasan Sejarah*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Nevid, Jeffrey S., Rathus, Spencer A., & Greene Beverly. 2003. *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Erlangga.
- Nevid, Jeffrey S, dkk. 2005. *Psikologi Abnormal edisi kelima Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. 2008. *Abnormal psychology in a changing world: seventh edition*. Upper Saddle River: Pearson: Prentice Hall.
- Sugiyono. 2001. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Widosari, Y., 2010. *Perbedaan Derajat Kecemasan dan Depresi Mahasiswa Kedokteran Preklinik dan Ko-Asisten di FK UNS Surakarta*. Universitas Sebelas Maret Surakarta. Skripsi.