

Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin
 Volume 2, Nomor 1, 2024, Halaman 107-110
 Licenced by CC BY-SA 4.0
 E-ISSN: [2986-6340](https://doi.org/10.5281/zenodo.10494749)
 DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10494749>

Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan REBT Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa dan Meningkatkan Kepercayaan Siswa Kelas XII Dalam Mengikuti Ujian Masuk Perguruan Tinggi Negeri di MAN 1 Aceh Tenggara

Nilas Siti Wulandari¹ Firman² Netrawati³ Mohd Nazri⁴

¹²³⁴Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Padang

Email : nilassitiwulandari00@gmail.com¹, firmam@fip.unp.ac.id², netrawati@fip.unp.ac.id³, mohdnazriar@um.edu.my⁴

Abstrak

Dewasa awal Kelas XII merupakan jenjang akhir dalam menempuh pendidikan di tingkat SMA, tentu saja pada tahap ini banyak sekali yang tantangan yang harus di hadapi siswa/siswi tersebut, tidak hanya itu siswa/siswi juga harus di hadapkan dengan berbagai proses dan berbagai tes dan ujian agar dapat lulus pada jurusan yang di inginkan di perguruan Tinggi Negeri, yang cocok dengan keinginan dan kemampuan siswa/siswi tersebut, dan semua ini tentu saja bukanlah hal mudah untuk di lewati oleh siswa/siswi kelas XII, hingga hal ini sering kali membuat siswa merasa cemas dan juga menurunkan tingkat percaya diri dalam diri siswa, dalam menghadapi masa depannya. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur menggunakan pendekatan kualitatif, menggambarkan tinjauan pustaka sebagai sinopsis tertulis dari buku, makalah, dan artikel jurnal yang memberikan pengetahuan dan teori. Hasil penelitian ini ialah mengurangi kecemasan siswa dan meningkatkan kepercayaan siswa menggunakan pendekatan REBT dalam konseling kelompok.

Kata Kunci: *Konseling Kelompok, Pendekatan REBT*

Abstract

Early adulthood Class in order to be able to graduate in the desired major at a State University, which suits the student's desires and abilities, and all of this is of course not an easy thing for class XII students to pass, so this often makes students feel anxiety and also reduces the level of self-confidence in students, in facing their future. This research uses a literature study method using a qualitative approach, describing a literature review as a written synopsis of books, papers and journal articles that provide knowledge and theory. The results of this research are reducing student anxiety and increasing student confidence using the REBT approach in group counseling.

Keywords: *Group Counseling, REBT Approach*

Article Info

Received date: 20 December 2023

Revised date: 27 December 2023

Accepted date: 11 January 2024

PENDAHULUAN

Dewasa awal Kelas XII merupakan jenjang akhir dalam menempuh pendidikan di tingkat SMA, tentu saja pada tahap ini banyak sekali yang tantangan yang harus di hadapi siswa/siswi tersebut, tidak hanya itu siswa/siswi juga harus di hadapkan dengan berbagai proses dan berbagai tes dan ujian agar dapat lulus pada jurusan yang di inginkan di perguruan Tinggi Negeri, yang cocok dengan keinginan dan kemampuan siswa/siswi tersebut, dan semua ini tentu saja bukanlah hal mudah untuk di lewati oleh siswa/siswi kelas XII, hingga hal ini sering kali membuat siswa merasa cemas dan juga menurunkan tingkat percaya diri dalam diri siswa, dalam menghadapi masa depannya, sekalipun sebenarnya siswa/ siswi tersut sudah melakukan begitu Diperlukan persiapan yang matang untuk menghadapi ujian masuk perguruan tinggi nasional ini, tapi kecemasan yang berdampak juga pada penurunan kepercayaan diri siswa tersebut terus saja menghantui siswa/siswi kelas XII, dan hal ini tentu saja hanya akan merugikan siswa/siswi tersebut.

Perasaan takut dan khawatir yang di alami siswa/ siswi kelas XII tersebut pada akhirnya membuat siswa tidak dapat berpikir rasional, segala yang ada dalam pikirannya hanyalah tentang ketakutan gagal dalam mengikuti ujian, ketidak percayaan diri dalam mengikuti dan menyelesaikan

ujian yang akan di terimanya pada saat ujian, terus saja melekat pada diri siswa/ tersebut, dan semua pikiran itu hanya akan membuat siswa semakin cemas dan bahkan dapat menyebarkan siswa benar-benar gagal ketika mengikuti ujian nantinya

Dalam (Wahyuni, 2014) mengemukakan bahwa, Percaya diri mengacu pada keadaan memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuan diri sendiri. Angelis (1997) mengemukakan bahwa kepercayaan diri adalah suatu keadaan perasaan yakin dan kompeten pada diri sendiri, sehingga dapat di artikan bahwa sanya kepercayaan diri itu terbentuk dari keyakinan seseorang terhadap dirinya serta kemampuan yang ada pada dirinya.

Dari pengertian kecemasan dan kepercayaan di atas maka dapat diratikan kesimpulan bahwa kecemasan seseorang berpengaruh juga pada kepercayaan dirinya, seseorang yang mengalami kecemasan akan berdampak pada turunya kepercayaan dirinya, semua hal dalam pikirannya hanya tentang kegagalan dan ketidak mampuan untuk melewati sesuatu hal di masa depan, dan semua pikiran itu merupakan pikiran-pikiran irasional, dan hal ini tentu saja hanya akan merugikan seseorang tersebut, karena segala yang di pikirkannya itu belum tentu terjadi. Pendekatan *Rational Emotive Behavioral Trapy* (REBT) dilandasi pada suatu pemahaman bahwasanya setiap individu itu memiliki potensi-potensi yang baik yang tertanam dalam dirinya, baik itu berupa potensi emosional, kognisi, Emosi dan kognisi Kognisi manusia mencakup proses berpikir, mengalami emosi, dan terlibat dalam perilaku. Pendekatan REBT ini mampu membantu seseorang dalam mengubah pikiran atau keyakinan irasionalnya menuju pada pemikiran yang rasional hingga terjadi pribadi yang lebih tenang dan stabil (Ellis & MacLaren, 2003) (Jordan, 2013).

Kecemasan yang berdampak pada turunya tingkat kepercayaan diri siswa ini, menempatkan mereka pada pikiran irasional, yang di mana dalam pikiran mereka hanya terdapat hal-hal buruk saja mengenai masa depan, dan jika siswa/ siswi tersebut terus berada dalam kecemasannya Jika hal ini terjadi, maka akan berdampak buruk bagi siswa. Salah satu fungsi yang dapat mengatasi permasalahan tersebut adalah dengan metode Rational Emotive Therapy (REBT) adalah membantu seseorang mengubah keyakinan irasionalnya menjadi pikiran rasional, pendekatan ini mengarahkan klien kepada pemikiran yang rasional hingga dapat mengurangi tingkat kecemasan seseorang dan dengan turunya tingkat kecemasan seseorang akan meningkatkan Konseling kelompok dapat dimanfaatkan untuk menerapkan strategi Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) kepada siswa, menumbuhkan kepercayaan diri mereka terhadap kemampuan mereka sendiri.

Konseling kelompok adalah suatu bentuk bimbingan dan konseling yang melibatkan sesi konseling yang dilakukan dalam suasana kelompok, yang memanfaatkan dinamika kelompok. Konseling kelompok dirancang untuk mengatasi masalah individu yang berkembang dalam lingkungan kelompok. Masalah-masalah ini mencakup berbagai masalah di berbagai bidang seperti bimbingan pribadi, sosial, akademik, dan karir. Tujuan utama dari layanan konseling kelompok adalah untuk memberikan arahan dan dukungan untuk menghilangkan kesulitan individu.

METODE PENELITIAN

Sugiyono (2017) menggunakan metode studi literatur dengan pendekatan kualitatif. Studi literatur didefinisikan sebagai kompilasi tertulis artikel dari jurnal, dokumen, dan buku yang menjelaskan teori dan fakta sejarah atau terkini. Mengkategorikan perpustakaan berdasarkan mata pelajaran yang relevan atau makalah yang dibutuhkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konseling Kelompok dan Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno (2018), layanan konseling dapat diberikan secara individu atau kelompok. Secara individual disebut dengan layanan konseling konsultasi personal, sedangkan untuk layanan kelompok dapat disebut dengan layanan bimbingan kelompok atau konseling kelompok. Dalam layanan jenis ini, klien ditempatkan dalam suatu kelompok dengan seorang konselor bertindak sebagai pemimpin kelompok.

Layanan ini memberikan bimbingan dan konseling kelompok, menempatkan dan mengaktifkan beberapa orang menjadi satu kelompok dan biasanya permasalahan yang dibahas dapat berbagai hal yang tentunya pembahasannya berguna bagi setiap anggota kelompok dan memecahkan masalah anggota kelompok. Meskipun demikian, ada perbedaan antara bimbingan kelompok dan konseling kelompok. Dalam bimbingan kelompok, percakapan biasanya tetap santai atau berfokus pada subjek

umum yang relevan bagi setiap anggota kelompok. Sebaliknya, dalam konseling kelompok, permasalahan yang dibahas cenderung lebih mendalam atau berbobot, yang bersumber dari masalah pribadi setiap anggota kelompok, yang biasanya sifatnya lebih pribadi. dan semua kegiatan ini harus dibimbing oleh seorang konselor (Prayitno 2018)

Konseling kelompok individu mengatasi permasalahan pribadi yang dialami klien, sekaligus melakukan kegiatan konseling kelompok intensif yang bertujuan untuk menyelesaikan permasalahan tersebut. Pendekatan ini memungkinkan klien untuk mencapai dua tujuan secara bersamaan: meningkatkan keterampilan komunikasi mereka dan mendorong pertumbuhan emosional. Refleksi, observasi, dan perspektif terfokus pada perilaku bertanggung jawab dan perilaku yang benar, khususnya mengenai tantangan pribadi yang belum diatasi dalam kelompok keterampilan komunikasi.

Konsep Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)

Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), yang didirikan oleh Albert Ellis pada tahun 1955, menyoroti pengaruh signifikan pemikiran terhadap perilaku. Awalnya, pendekatan ini disebut sebagai Terapi Rasional (RT). Pada tahun 1961, Ellis memodifikasinya menjadi Rational Emotive Therapy (RET). Pada tahun 1933, Institute for Rational Emotive Therapy (REBT) berganti nama menjadi Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), sebagaimana tercantum dalam buletin (Humaira, 2023). REBT adalah pendekatan psikoterapi yang beroperasi dengan premis bahwa manusia memiliki kapasitas untuk terlibat dalam pemikiran logis dan jujur, serta pemikiran irasional dan jahat (Turner, 2016). Manusia memiliki kecenderungan bawaan untuk menjaga kesehatannya, mengalami kegembiraan, terlibat dalam proses kognitif, mengekspresikan kasih sayang, membentuk hubungan sosial, dan berjuang untuk pengembangan pribadi dan pemenuhan diri (Firman et al., 2021). Meskipun demikian, manusia juga menunjukkan kecenderungan untuk menghancurkan diri sendiri, menghindari introspeksi, menunda tugas, terus-menerus menyesali kesalahan, menganut takhayul, menyimpan intoleransi, berjuang untuk kesempurnaan, mencela diri sendiri, dan menghindari pengembangan pribadi dan pemenuhan diri. Terapi Perilaku Emotif Rasional (REBT) menyoroti keterkaitan kognisi, emosi, dan perilaku manusia. Emosi manusia biasanya disertai dengan proses kognitif, karena perasaan sering kali muncul (Mustika, 2022).

Komalasari menyatakan bahwa Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) merupakan metode perilaku kognitif. Pendekatan ini merupakan kemajuan dari pendekatan behavioral. Terapi Perilaku Rasional Emotif dalam konseling berfokus pada keterkaitan emosi, tindakan, dan pikiran. Terapi Perilaku Emosional Rasional merupakan salah satu bentuk terapi yang menggunakan pendekatan langsung dan instruktif. Hal ini bertujuan untuk membantu klien memahami bagaimana pikiran mereka berkontribusi terhadap penyakit emosional. Tujuan dari strategi ini adalah untuk menumbuhkan kesadaran individu akan kapasitas mereka untuk hidup lebih rasional dan memperbaiki pola kognitif atau perilaku yang merugikan kesejahteraan mereka. Menurut Ellis, reaksi individu terhadap situasi dipengaruhi oleh proses kognitif atau sistem kepercayaannya. Menurut Putri dkk. (2019), dampak emosi seperti kebahagiaan, kesedihan, dan frustrasi bukanlah akibat dari peristiwa eksternal, melainkan berasal dari proses kognitif individu.

Terapi Perilaku Rasional Emotif (REBT) didasarkan pada pengakuan bahwa manusia memiliki kapasitas bawaan untuk kognisi, emosi, dan perilaku yang saling berhubungan dan komprehensif. Emosi manusia mendorong proses kognitif dan perilaku selanjutnya. Perbuatan manusia disertai dengan perasaan dan pikiran. Kognisi manusia mencakup proses berpikir, mengalami emosi, dan terlibat dalam perilaku yang saling berhubungan. Pendekatan REBT dapat menjadikan seseorang untuk berpikir rasional sekalipun dalam perasaan yang terancam, dan keyakinan irasional seseorang tersebut akan teratasi hingga dalam menghadapi sesuatu emosi seseorang menjadi lebih baik. Manusia memiliki kapasitas untuk terlibat dalam pemikiran yang masuk akal dan irasional. Kapasitas inilah yang memungkinkan manusia melakukan kesalahan dan sekaligus memperbaikinya atau mencapai keselarasan batin.

Tujuan utama REBT adalah untuk membantu individu atau klien dalam mengatasi pikiran irasional yang ada pada dirinya dan mengrahkannya pada pemikiran yang rasional sebagaimana seharusnya terjadi pada seseorang, hingga terjadi peningkatan emosi serta perilaku seseorang menjadi lebih integratif (Ellis & MacLaren, 2003), dan pada Tujuan akhir dari konseling kelompok adalah untuk memfasilitasi kemampuan klien untuk terlibat dalam pemikiran yang masuk akal, mengatasi pikiran dan emosi yang negatif, hingga semua hal seperti kekecewaan, ketakutan, kesedihan, perasaan tidak mampu, tidak percaya diri dapat teratasi. Setiap anggota kelompok akan belajar dalam

memisahkan keyakinan atau pikiran irasionalnya menuju pikiran yang rasional (Aulia et al., 2022). Dalam konseling kelompok ini setiap anggota kelompok agar belajar banyak cara dari pemikiran irasional mereka dan mulai berpikir rasional dalam segala, dalam hal ini tiap anggota kelompok akan saling mendukung satu sama lain, serta saling memberi masukan untuk tiap anggota kelompok dapat berkembang menjadi pribadi yang lebih baik (Oktapiani & Pranata, 2018).

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa kecemasan yang dialami siswa/siswi kelas XII dalam menghadapi ujian masuk perguruan tinggi negeri dapat berdampak pada turunnya tingkat kepercayaan diri siswa/siswi tersebut. Hal ini disebabkan oleh pikiran-pikiran irasional yang dimiliki oleh siswa/siswi tersebut, seperti keyakinan bahwa mereka harus lulus dengan sempurna, bahwa mereka tidak mampu menghadapi ujian, dan bahwa mereka akan gagal dalam hidup jika tidak lulus ujian. Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dapat digunakan untuk membantu siswa/siswi kelas XII dalam mengatasi kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri mereka. Strategi ini berpusat pada transformasi pemikiran yang tidak logis menjadi pemikiran yang masuk akal. Melalui konseling kelompok, siswa/siswi dapat belajar untuk mengenali pikiran-pikiran irasional mereka, dan kemudian mengembangkan pikiran-pikiran yang lebih rasional. Berbagai strategi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dapat digunakan dalam konseling kelompok untuk membantu siswa/siswi kelas XII dalam mengatasi kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri mereka yaitu *Logiskal Disputing*, *Emotional Catharsis*, *Homework Assignments*. Dengan menggunakan pendekatan REBT dalam konseling kelompok, siswa/siswi kelas XII dapat belajar untuk berpikir lebih rasional, mengatasi kecemasan, dan meningkatkan kepercayaan diri mereka.

REFERENSI

- Aulia, D., Firman, & Neviyarni. (2022). Penyusunan Program BK di Tingkat SMA. *Education & Learning*, 2(2), 92–97. <https://doi.org/10.57251/el.v2i2.408>
- Care, J. C., Mustika, H., Neviyarni, S., Asyraf, M., & Che, B. (2023). *Problems and Monitoring in Implementation of Guidance and Counseling Programs at School*. 07, 104–109.
- Firman, F., Fitria, H., & Rohana, R. (2021). The Influence of School Leadership Style and Teacher's Motivation toward Teacher's Performance. *Journal of Social Work and Science Education*, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.52690/jswse.v2i1.134>
- Jordan. (2013). Theory and Practice of Group Counseling. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9, pp. 1689–1699).
- Mustika Sari, Yeni Karneli, & Netrawati. (2022). Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Untuk Mengatasi Self Image Negatif Pada Remaja: Studi Library Research. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Sosial*, 1(4), 442–451. <https://doi.org/10.58540/jipsi.v1i4.92>
- Oktapiani, N., & Pranata, A. P. (2018). Gangguan Kecemasan Sosial dengan Menggunakan Pendekatan Rasional Emotif Terapi. *Fokus*, 1(6), 227–232.
- Putri, D. A., Yendi, F. M., Taufik, T., & Yuca, V. (2019). Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Guidelines To Reduce Student Aggressiveness. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 4(3), 83. <https://doi.org/10.23916/08429011>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung Alfabeta.
- Turner, M. J. (2016). Rational emotive behavior therapy (REBT), irrational and rational beliefs, and the mental health of athletes. *Frontiers in Psychology*, 7(SEP), 1–16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01423>
- Wahyuni, S. (2014). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi. *Jurnal Psikologi*, 2(1), 50–62.