

Peningkatan Kemantapan Pilihan Karir Melalui Layanan Konseling Kelompok REBT Pada Siswa SMK

Increased Career Choice Strengthening Through Services REBT Group Counseling for Vocational Students

Yeni Cahyati^{1*}, Muswardi Rosra², Ratna Widiastuti³

¹Mahasiswa FKIP Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No.1 Bandar Lampung

²Dosen Pembimbing Utama Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

³Dosen Pembimbing Pembantu Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

*e-mail : yenicahyati96@gmail.com, Telp : +6285809484008

Received: January, 2020

Accepted: February, 2020

Online Published: February, 2020

Abstract: *Increased Career Choice Strengthening Through Services REBT Group Counseling for Vocational Students. The problem in this study is the stability of student career choices is low. The purpose of this study is to improve the stability of career choices through REBT group counseling services in class XI students at SMK Negeri 1 Talangpadang 2019/2020 school year. The method in this research is quasi experimental design nonequivalent control group design. Research subjects were 8 experimental groups and 8 control groups. Data collection techniques use the scale of career choice stability. The results of data analysis using the Mann Whitney Test data obtained value (Sig.) 0.003 < 0.05 meaning that Ho is rejected and Ha is accepted. The conclusion of the study is that there are differences in the value of the stability of career choices in students who get treatment with students who do not get Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) counseling in class XI students at SMK Negeri 1 Talangpadang 2019/2020 school year.*

Keywords: *career choice stability, group counseling, rebt*

Abstrak: **Peningkatan Kemantapan Pilihan Karir Melalui Layanan Konseling Kelompok REBT Pada Siswa SMK.** Masalah dalam penelitian ini adalah kemantapan pilihan karir siswa rendah. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemantapan pilihan karir melalui layanan konseling kelompok REBT pada siswa kelas XI di SMK Negeri 1 Talangpadang tahun ajaran 2019/2020. Metode dalam penelitian ini adalah *quasi eksperimental* desain *nonequivalent control group design*. Subjek penelitian sebanyak 8 orang kelompok eksperimen dan 8 orang kelompok kontrol. Teknik pengumpulan data menggunakan skala kemantapan pilihan karir. Hasil analisis data menggunakan uji data *Mann Whitney Test* diperoleh nilai (Sig.) 0,003 < 0,05 artinya adalah Ho ditolak dan Ha diterima. Kesimpulan penelitian adalah terdapat perbedaan nilai kemantapan pilihan karir pada siswa yang mendapatkan perlakuan dengan siswa yang tidak mendapatkan perlakuan konseling kelompok *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) pada siswa kelas XI di SMK Negeri 1 Talangpadang tahun ajaran 2019/2020.

Kata kunci: kemantapan pilihan karir, konseling kelompok, rebt

PENDAHULUAN/INTRODUCTION

Sekolah Menengah Kejuruan atau (SMK) merupakan salah satu bentuk satuan pendidikan formal yang menyelenggarakan pendidikan kejuruan pada jenjang pendidikan menengah. Pendidikan dan kurikulum siswa SMK berbeda dengan siswa SMA. Kurikulum dan tujuan SMK adalah mendidik siswa yang siap bekerja setelah lulus, sehingga pada jenjang pendidikan SMK terdapat berbagai macam bidang yang menjurus pada peningkatan *hard skill* siswa agar kemampuannya dapat digunakan untuk bekerja setelah lulus.

Siswa SMK berada pada tahap eksplorasi periode kristalisasi. Pada periode kristalisasi, remaja semestinya sudah mampu membentuk aspirasi karir dengan mempertimbangkan kebutuhan, minat, kemampuan, dan nilai pribadi. Pada masa ini remaja mulai mengidentifikasi kesempatan dan tingkat pekerjaan yang sesuai, serta mengimplementasikan pilihan karir yang dimiliki dengan memilih pendidikan dan pelatihan yang sesuai.

Sebelum para siswa mengambil keputusan mengenai pilihan karir yang tepat untuk masa depannya, perlu adanya suatu kematapan pilihan karir. Kematapan pilihan karir sejak dini, bagi siswa sekolah kejuruan sangat menentukan kesiapan seorang individu dalam penerimaan karir setelah mereka menamatkan studi di bangku sekolah. Siswa seringkali mengalami hambatan baik yang berasal dari dalam maupun dari luar diri siswa.

Pada dasarnya sekolah SMK diharapkan bisa menghasilkan lulusan siap kerja, tetapi pada kenyataannya pengangguran terbuka paling banyak dari SMK. Berdasarkan data dari biro pusat statistik pengangguran terbuka mencapai 7.04 juta jiwa. Lulusan SMK justru menyumbang pengangguran terbuka paling banyak dari sekolah sederajat. Hal tersebut tentunya mengejutkan, dimana seharusnya siswa

SMK yang telah dibekali keahlian tidak mengalami kesulitan dalam mendapatkan karirnya setelah lulus.

Karir sendiri merupakan urutan, status, jenjang dan pengalaman pekerjaan, jabatan atau posisi seseorang sehingga menuntut tanggung jawab dan kemampuan kerja yang lebih baik. Selain itu, karir dapat diartikan sebagai rangkaian aktivitas pekerjaan berkelanjutan dan melibatkan pilihan dari berbagai kesempatan yang terjadi.

Proses pemilihan karir itu sendiri mencakup tiga tahap utama, yaitu fantasi, tentatif, dan realistik. Dua masa dari padanya, yaitu tentatif dan realistik, masing-masing dibagi atas beberapa tahap. Masa tentatif mencakup usia lebih kurang 11 sampai 18 tahun (masa anak bersekolah di SMP dan SMA) dan meliputi empat tahap, yaitu minat, kapasitas, nilai dan transisi. Masa realistik adalah masa usia anak mengikuti kuliah atau mulai bekerja. Masa ini pun bertahap, yaitu eksplorasi, kristalisasi, dan spesifikasi.

Terdapat salah satu dari sembilan tugas perkembangan siswa SMK yaitu mencapai kematangan dalam pilihan karir. Arifah (2010) kematapan dalam memilih karir merupakan suatu bentuk sikap siswa yang menunjukkan rasa percaya terhadap kemampuan yang dimiliki, merasa senang dalam menekuni bidang kejuruan dan bidang karir yang akan dipilih serta mempunyai harapan yang maju terhadap bidang kejuruan yang sedang ditekuni dan pilihan karir yang diinginkan.

Pilihan karir yang direncanakan ialah memfokuskan pada kesadaran akan pilihan-pilihan yang akan tersedia, cara merencanakan dan mengantisipasi serta hubungannya dengan ciri-ciri pribadi yaitu dengan mengenal akan bakat dan minat, kemampuan-kemampuan dan ciri-ciri dari kepribadian yang ada pada diri seorang siswa sangatlah diperlukan dalam arah

pemilihan karir di masa depan bagi siswa. Namun pada kenyataannya pada siswa sekolah menengah kejuruan sering dijumpai adanya kebingungan, keraguan dan kesulitan dalam merencanakan dan mempersiapkan dirinya untuk meniti karir di masa mendatang.

Berdasarkan pertimbangan fakta yang dihadapi siswa SMK terkait dengan kemantapan dalam pemilihan karir, maka peneliti melihat adanya peluang untuk meningkatkan kemantapan pilihan karir siswa dengan menggunakan konseling kelompok *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT).

Konseling kelompok dapat dilakukan dengan berbagai pendekatan, namun dalam masalah ini konseling kelompok pendekatan REBT dapat digunakan karena masalah kemantapan pilihan karir ini mengarah pada pemikiran-pemikiran yang irrasional.

Konseling kelompok dapat dilakukan dengan berbagai pendekatan. Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) adalah pendekatan *behavior kognitif* yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran. Jadi dalam masalah ini konseling kelompok *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT). dianggap lebih pas karena masalah kemantapan pilihan karir ini mengarah pada pemikiran-pemikiran irrasional siswa.

Menurut penelitian Herlina, Yusmansyah dan Utaminingsih (2013), layanan konseling kelompok sangat efisien digunakan mengingat layanan ini mampu menjangkau lebih banyak klien secara cepat dan tepat. Selain efisien, terdapat manfaat lain dari layanan konseling kelompok yaitu adanya interaksi antara individu melalui dinamika kelompok yang ada di dalam kegiatan tersebut sehingga memungkinkan individu untuk sekaligus belajar bersosialisasi, menjalin hubungan

dengan lebih akrab serta membangun suasana yang hangat dan mampu memahami permasalahan orang lain.

Konseling kelompok sendiri merupakan kegiatan konseling yang diselenggarakan dalam kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi didalam sebuah kelompok tertentu. Masalah-masalah yang akan dibahas merupakan masalah perindividu yang muncul dalam kelompok tersebut yang meliputi berbagai masalah dalam segenap bidang bimbingan. Namun dalam penyelesaian permasalahan yang ada dilakukan dalam situasi kelompok.

Menurut Komalasari (2011) tujuan utama konseling dengan pendekatan *Rasional Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup dengan lebih rasional dan lebih produktif. Secara umum pendekatan REBT mendukung konseli untuk menjadi lebih toleran terhadap diri sendiri, orang lain dan lingkungannya. Konseling kelompok dengan pendekatan *rasional emotive behavior therapy* (REBT) para anggota diajari untuk saling mendeteksi dan membantah keyakinan irasional.

Adapun berikut ini adalah penelitian terdahulu, yaitu sebagai berikut: Muwakhidah & Cindy (2017) memaparkan salah satu strategi untuk mengatasi keraguan dalam pengambilan keputusan karir siswa SMK adalah dengan konseling kelompok dengan metode *cognitive behavior therapy*. Tujuan dari intervensi konseling kelompok *cognitive behavior therapy* adalah untuk membantu mengurangi keraguan dalam pengambilan keputusan karier siswa SMK.

Bayu & Denta (2016) dengan peningkatan rata-rata *pretest* 189,75 dan rata-rata *posttest* 236, selisih 46,25. dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok

cognitive behavior therapy meningkatkan kemantapan pilihan karir.

Resi & Hepi (2018) mengemukakan berdasarkan hasil dari perolehan data analisa kualitatif observasi dan hasil wawancara, didapatkan data bahwa responden menjadi lebih aktif dalam mencari informasi terkait jurusan yang akan mereka pilih setelah lulus, serta mempertimbangkan prospek karirnya. Dari segi afektif, responden merasa memiliki teman dengan permasalahan yang sama dan merasa mendapatkan dukungan. Sedangkan dari segi kognitif belajar, responden merasa terbantu untuk saling bertukar solusi maupun umpan balik melalui proses diskusi.

Hasil tersebut didukung oleh penelitian Evi (2014) dimana setelah diberikan kegiatan konseling kelompok yang memanfaatkan dinamika kelompok, terjadi perubahan yang signifikan terhadap semua anggota kelompok. Terbukti adanya perubahan dalam pilihan karir yang ditunjukkan oleh kedelapan siswa yang dijadikan subjek, yakni adanya peran yang semakin aktif dari pertemuan pertama sampai pertemuan keempat, yang sebelumnya mengalami kebingungan dalam pilihan karirnya dan sekarang menjadi lebih mantap untuk memilih karirnya.

Perubahan dan hasil peningkatan pilihan karir pada siswa antara sebelum dan sesudah diberikannya konseling kelompok dapat dilihat dari adanya peningkatan skor pilihan karier pada saat *pre-test* dan *post-test* hasil sebagai berikut: $N = 8$ dan $x = 0$ (z), maka diperoleh $p = 0,004$ dengan taraf kesalahan $\alpha = 5\%$ adalah 0,05 artinya terdapat perubahan kemantapan pilihan karir siswa.

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan kemantapan pilihan karir dapat ditingkatkan melalui layanan konseling kelompok *Rational Emotive Behaviour Therapy*

(REBT) pada siswa kelas XI di SMK Negeri 1 Talangpadang.

METODE PENELITIAN/ RESEARCH METHOD

Penelitian dilaksanakan di SMK N 1 Talangpadang, waktu pelaksanaan penelitian pada semester ganjil tahun pelajaran 2019/2020, terhitung mulai tanggal 16 September sampai dengan 23 September 2019.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi eksperimental desain nonequivalent control group design* merupakan suatu teknik untuk mengetahui efek sebelum dan sesudah perlakuan terhadap kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Desain penelitian ini menggunakan kelompok kontrol dan subjek dipilih tidak secara random. Desain penelitian yang digunakan peneliti digambarkan sebagai berikut:

E :	O ₁	X	O ₂
K :	O ₃		O ₄

Gambar 1. Pola nonequivalent control group design

Keterangan:

O₁ : Pengukuran awal berupa penyebaran skala kemantapan pilihan karir yang diberikan kepada anggota kelompok sebelum diberikan perlakuan.

X : Perlakuan (*treatment*). Pelaksanaan layanan konseling kelompok pendekatan REBT kepada siswa yang memiliki kemantapan pilihan karir rendah.

O₂ : Pengukuran akhir berupa penyebaran skala kemantapan pilihan karir sesudah diberikan perlakuan, dalam pengukuran akhir akan didapatkan atau dari pemberian perlakuan dimana kemantapan pilihan karir menjadi meningkat atau tidak meningkat sama sekali.

- O₃ : Pengukuran awal berupa penyebaran skala kemandapan pilihan karir yang di berikan kepada anggota kelompok kontrol.
- O₄ : Pengukuran akhir berupa penyebaran skala kemandapan pilihan karir yang diberikan kepada anggota kelompok kontrol.

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 16 orang siswa kelas XI di SMK Negeri 1 Talangpadang, yang akan terbagi menjadi 2 kelompok dan kelompok kontrol. Subjek penelitian diperoleh melalui *purposive sampling*, setelah dilakukan penjarangan subjek pada 31 siswa kelas XI AK di SMK Negeri 1 Talangpadang. *Purposive Sampling* adalah pengambilan sampling berdasarkan kriteria atau tujuan tertentu yang ditetapkan peneliti.

Kriteria yang peneliti tentukan untuk menjaring subjek penelitian adalah siswa yang memiliki kemandapan pilihan karir rendah. Lalu kriteria selanjutnya disesuaikan dengan ciri-ciri kemandapan pilihan karir.

Variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah variabel bebas (*independent*) dan variabel terikat (*dependent*). Variabel bebas atau X dalam penelitian ini yaitu konseling kelompok *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT). Variabel terikat atau Y dalam penelitian ini adalah kemandapan pilihan karir.

Definisi operasional dari penelitian ini merupakan pengertian dari kemandapan pilihan karir dan konseling kelompok REBT. Kemandapan pilihan karir adalah suatu proses pembentukan sikap yang menunjukkan rasa teguh terhadap keputusan pilihan karir yang dipilih.

Sedangkan, konseling kelompok REBT adalah suatu proses bantuan yang dilakukan dalam situasi kelompok, dimana konselor menggunakan pendekatan REBT

yaitu untuk mengubah pemikiran irrasional menjadi pemikiran yang rasional. Adapun tahap-tahap pelaksanaan konseling kelompok REBT yaitu, pertama konseli diperlihatkan dan disadarkan bahwa pemikiran mereka tidak rasional, kedua konseli dibantu memiliki keyakinan bahwa pemikiran irrasionalnya dapat diubah, tahap ketiga konseli dibantu secara utuh untuk mengembangkan pikiran rasional.

Layanan konseling kelompok REBT diberikan selama 4 kali pertemuan dengan durasi waktu kurang lebih selama 45-60 menit. Pada akhir penelitian terdapat satu kali pertemuan untuk diberikan skala kemandapan pilihan karir sebagai *posttest*. Skala kemandapan pilihan karir ini yang menjadi alat pengumpulan data.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala kemandapan pilihan karir. Jenis skala yang digunakan yaitu skala *likert* dimana dalam skala tersebut berisi pernyataan yang dapat mengungkap mengenai kemandapan pilihan karir.

Skala kemandapan pilihan karir ini dibuat oleh peneliti sendiri berdasarkan indikator yang ada dan dikembangkan menjadi pernyataan-pernyataan. Skala kemandapan karir yang diberikan telah melalui uji validitas isi menggunakan *judgment experts* dan telah melalui uji realibilitas dengan jumlah *item* sebanyak 24 *item* pernyataan yang valid. Penulisan item skala ini dibedakan menjadi 2 kelompok, yaitu pernyataan (*favorable*) dan pernyataan (*unfavorable*) serta terdiri dari empat alternatif jawaban yaitu:

Tabel 1. Skoring pada Alternatif Jawaban Skala

No	Pernyataan	SS	S	KS	TS
1	<i>favorable</i>	4	3	2	1
2	<i>unfavorable</i>	1	2	3	4

Keterangan:

SS : Sangat Sesuai KS : Kurang Sesuai
S : Sesuai TS : Tidak Sesuai

Skala yang digunakan telah teruji validitasnya dimana dari 26 pernyataan yang telah diuji besaran nilai yang tertinggi yaitu 0.868 dan 0.78 telah memenuhi standar perhitungan dari tabel *Aiken's V*. Berdasarkan hasil dari 26 pernyataan yang telah dihitung koefisien validitas isi terdapat 24 pernyataan yang dinyatakan valid. Berarti terdapat 2 pernyataan yang dinyatakan tidak valid dengan besaran 0.72 yaitu pernyataan nomor 9 dan 15 karena kurang dari kriteria besaran 0.78. Reliabilitas skala pun telah di uji dengan *Crombach's alpha* menghasilkan koefisien reliabilitas alpha sebesar 0,817.

Analisis data merupakan salah satu langkah yang sangat penting dalam kegiatan penelitian, dengan analisis data maka akan dapat membuktikan hipotesis. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan uji *Mann Whitney Test* untuk menguji *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian peneliti dapat melihat perbedaan nilai antara *pretest* dan *posttest* melalui uji *Mann Whitney Test* ini.

Alasan peneliti menggunakan Uji *Mann Whitney* karena dalam jenis analisis data ini tidak diperlukan data penelitian yang berdistribusi normal dan homogen. Uji rerata *Mann Whitney Test* statistik non parametrik dengan taraf signifikan 0.05 dengan kriteria pengujian sebagai berikut: Jika nilai signifikansi $< 0,05$, makah Ho ditolak dan Ha diterima. Jika nilai signifikansi $> 0,05$, makah Ho diterima dan Ha ditolak.

HASIL DAN PEMBAHASAN/ RESULT AND DISCUSSION

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada siswa kelas XI SMK N 1 Talangpadang tahun ajaran 2019/2020,

maka diperoleh hasil penelitian yaitu: Adanya peningkatan kemantapan pilihan karir dengan konseling kelompok REBT pada siswa kelas XI SMK N 1 Talangpadang. Hal ini terbukti dari hasil analisis data dengan menggunakan Uji *Mean Whitney Test*, dimana diperoleh nilai (Sig.) 0,003. Kemudian nilai tersebut dibandingkan menggunakan taraf signifikan 5% atau 0,05. Ketentuan pengujian bila nilai signifikan $< 0,05$, maka Ho ditolak dan Ha diterima. Ternyata diperoleh hasil $0,003 < 0,005$ maka Ho ditolak dan Ha diterima.

Setelah semua prosedur kegiatan konseling kelompok REBT dilaksanakan, maka terjadi peningkatan kemantapan pilihan karir pada subjek kelompok eksperimen. Hal ini terlihat dari data skor sebelum pemberian perlakuan konseling kelompok REBT diperoleh nilai rata-rata skor *pretest* siswa sebesar 47,1. Setelah diberikan perlakuan atau pemberian konseling kelompok REBT diperoleh nilai rata-rata skor *posttest* siswa sebesar 75,6. Hal ini berarti terdapat peningkatan kemantapan pilihan karir siswa yang signifikan setelah diberi layanan konseling kelompok REBT, sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok REBT dapat meningkatkan kemantapan pilihan karir pada siswa kelas XI SMK Negeri 1 Talangpadang

Penelitian dilaksanakan pada tahun pelajaran 2019/2020 di SMK Negeri 1 Talangpadang. Penelitian ini dilakukan terhitung pada tanggal 16 September sampai 23 September 2019. Sebelum pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, terlebih dahulu peneliti melakukan koordinasi dengan guru bimbingan konseling terkait penelitian yang akan dilaksanakan serta waktu pelaksanaan penjarangan subjek.

Setelah menentukan subjek yang dipilih penjarangan subjek dilaksanakan di jam pelajaran bimbingan konseling agar tidak mengganggu jam matapelajaran yang lainnya. Penyebaran skala dilaksanakan

pada tanggal 10 September 2019 kepada siswa kelas XI. Penyebaran skala kemandirian pilihan karir dilakukan di kelas XI AK.

Kemudian subjek penelitian diambil dengan cara *purposive sampling* berdasarkan kriteria yang telah ditentukan di awal. Peneliti memilih 16 orang siswa untuk dijadikan subjek penelitian yang terbagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pemilihan subjek berdasarkan kelas yang sama yaitu kelas XI. Pelaksanaan konseling kelompok berdasarkan prosedur dan langkah-langkah sebagai berikut:

Pelaksanaan tahap (I) pembentukan, pemimpin kelompok dan anggota kelompok saling memperkenalkan diri, karena pada tahap ini merupakan tahap perkenalan. Peneliti juga menyampaikan pengertian dan tujuan konseling kelompok. Pemimpin kelompok memberikan penjelasan berulang-ulang tentang kegiatan yang dilaksanakan khususnya mengenai asas keterbukaan, asas kesukarelaan, asas kerahasiaan, asas kegiatan dan asas kenormatifan. Hal ini dilakukan karena seluruh anggota kelompok belum pernah melakukan kegiatan konseling kelompok. Mereka tampak ragu dan masih tegang dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok ini.

Pelaksanaan tahap (II) peralihan, adalah tahapan jembatan antara kegiatan awal kelompok kegiatan berikutnya. Pada tahap ini pemimpin kelompok melihat suasana dalam kelompok dan menanyakan kesiapan kelompok untuk melanjutkan ke tahap selanjutnya. Pada tahap peralihan pemimpin kelompok menjelaskan peranan anggota kelompok dalam kegiatan konseling kelompok *Rational Emotive Behaviour Therapy*, kemudian pemimpin kelompok menawarkan apakah para anggota sudah siap untuk memulai kegiatan pada tahap berikutnya.

Apabila praktikan melihat adanya ketidaksiapan siswa atau siswa merasa kurang paham dengan kegiatan yang akan dilaksanakan maka sebelum praktikan melanjutkan ke tahap berikutnya, praktikan kembali ke tahap sebelumnya sampai siswa siap untuk melanjutkan ke tahap selanjutnya. Pada tahap ini pemimpin kelompok menanyakan kepada anggota kelompok apakah mereka sudah siap atau belum untuk melanjutkan ketahapan berikutnya, setelah ditanyakan kesiapannya ternyata seluruh anggota kelompok merasa dirinya sudah siap untuk melaksanakan ketahapan selanjutnya yaitu tahap kegiatan.

Pelaksanaan tahap (III) kegiatan, pada tahap kegiatan ini pemimpin kelompok membahas permasalahan yang berkaitan dengan kemandirian pilihan karir. Dalam setiap sesi pertemuan anggota kelompok secara suka rela bergiliran mengungkapkan setiap permasalahan yang dialami. Dimana permasalahan yang dibahas berkaitan dengan permasalahan kemandirian pilihan karir.

Setelah seluruh anggota kelompok mengutarakan semua permasalahannya, pemimpin kelompok mengajak seluruh anggota kelompok untuk membahas satu persatu permasalahan dengan melihat permasalahan mana yang terlebih dahulu dibahas. Pembahasan atau penyelesaian masalah ini dilakukan dengan anggota yang lain memberikan tanggapan atau pendapat mengenai permasalahan yang dialami masing-masing anggota.

Pelaksanaan tahap (IV) pengakhiran, pada tahap ini pemimpin kelompok dan anggota kelompok bersama-sama menyimpulkan hasil dari kegiatan layanan konseling kelompok *Rational Emotive Behaviour Therapy*, mengemukakan bahwa kegiatan akan diakhiri. Kemudian peneliti selaku pemimpin kelompok mempersilahkan setiap anggota kelompok untuk mengemukakan kesan-kesan dari

pelaksanaan konseling kelompok yang telah dilaksanakan. Maka kegiatan layanan konseling kelompok diakhiri dengan menutup kegiatan dengan berdoa dan pimpinan kelompok mengucapkan salam.

Peneliti sebelum melaksanakan layanan konseling kelompok REBT, peneliti melakukan penjarangan subjek dengan menyebarkan skala kematapan pilihan karir. Setelah hasil perhitungan subjek diketahui, kemudian hasilnya di-rekapitulasi dengan kriteria tingkat kematapan pilihan karir yang ditentukan dengan interval yang dibuat dengan rumus:

$$t = \frac{NT - NR}{K}$$

Keterangan:

t : Interval

NT : Nilai tertinggi

NR : Nilai terendah

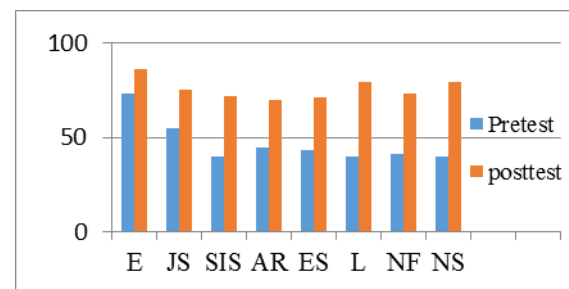
K : Jumlah kategori

Hasil pelaksanaan konseling kelompok: tanggapan yang disampaikan siswa dalam menilai pelaksanaan konseling kelompok ini, siswa sangat senang dan merasakan manfaat dari kegiatan ini karena dapat memberi kontribusi kepada mereka mengenai masalah kematapan pilihan karir. Dengan persentase untuk kelompok eksperimen 60% kategori rendah, 20% kategori sedang, 20% kategori tinggi. Maka dapat dikatakan bahwa subjek dalam penelitian ini bersifat heterogen karena anggota kelompok terdiri dari kategori rendah, sedang dan tinggi. Penggunaan jenis kelompok heterogen dimaksudkan agar lebih terciptanya dinamika dalam kelompok tersebut.

Hasil *pretest* kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan konseling kelompok *Rational Emotive Behaviour Therapy*, diperoleh nilai rata-rata skor sebesar 47,1 masuk dalam kategori sedang. Setelah dilakukan perlakuan konseling kelompok, hasil *post-test* menjadi 75,6

masuk dalam kategori tinggi. Sedangkan hasil *pretest* kelompok kontrol diperoleh nilai rata-rata skor sebesar 56,6 masuk dalam kategori sedang dan tanpa diberikan layanan konseling kelompok REBT hasil *posttest* 55,6 masuk dalam kategori sedang karena tidak adanya peningkatan yang terjadi pada kelompok kontrol karena kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan.

Berikut ini adalah grafik peningkatan pada subjek kelompok eksperimen:



Gambar 1. Perbandingan Skor hasil *pretest* dan *post-test* Kelompok Eksperimen

Berikut adalah grafik hasil *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol:

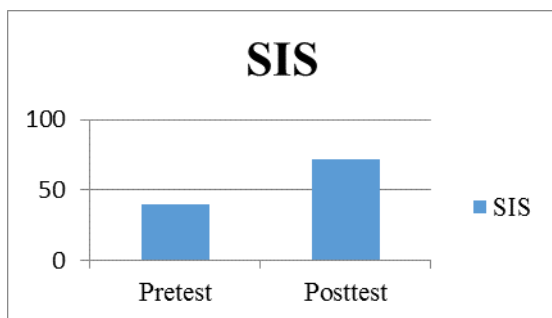


Gambar 2. Perbandingan Skor hasil *pretest* dan *post-test* Kelompok Kontrol

Pelaksanaan kegiatan dari pertemuan pertama sampai keempat dapat dianalisis bahwa para anggota sudah memperoleh pengertian dan pemahaman terhadap permasalahan-permasalahan yang masing-masing anggota kelompok ungkapkan tiap pertemuan. Sehingga rata-rata siswa sudah menunjukkan perubahan perilaku secara bertahap yang muncul setelah layanan

konseling kelompok *Rational Emotive Behaviour Therapy*. Diharapkan perubahan perilaku yang positif tersebut dapat selalu diterapkan serta dapat meningkatkan kemandapan pilihan karir kedepannya.

Setiap subjek dalam penelitian ini memiliki perubahan peningkatan yang berbeda-beda. Berikut ini merupakan pembahasan peningkatan kemandapan pilihan karir siswa persubjek :

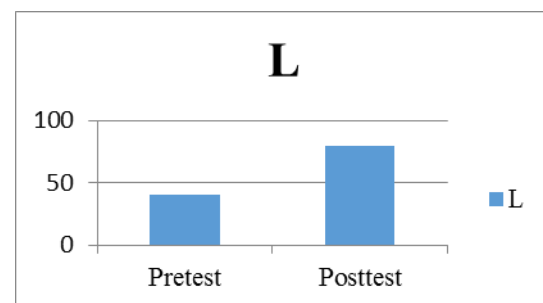


Gambar 3. Grafik Perubahan SIS terhadap Kemandapan Pilihan Karir

Grafik tersebut, menggambarkan peningkatan kemandapan karir SIS dari poin 40 menjadi 72. Sebelum pemberian layanan konseling kelompok REBT terlihat bahwa SIS terkategori yang memiliki kemandapan karir yang rendah. Namun setelah mengikuti konseling kelompok REBT kemandapan pilihan karir SIS mengalami peningkatan.

Menurut Corey (2009) terdapat tiga jenis pemikiran *irasional belief* dalam diri seseorang yaitu: *demands* (tuntutan), *awfulishing*, *low frustation tolerance* dan *Global Evaluations of Human Worth*. SIS sendiri teridentifikasi memiliki *irasional bilief* yang *demamds* (tuntutan) dimana *irasional bilief* ini mengacu pada keinginannya untuk memilih jurusan MM. Dimana *rasional belief* nya jika dia memilih jurusan MM jurusan yang terbaik dalam hidupnya yang bertentangan dengan keinginan orangtua. Namun setelah mengikuti konseling REBT perubahan *rasional belief* SIS mulai dapat memahami dan berpikir secara rasional.

Dimana dalam proses bantuan konselor menekankan kepada SIS bahwa dia tidak berpikir jelas tentang saat ini dan yang akan datang, antara kenyataan dan imajinasi. Penelitian ini dikukung dengan penelitian Mutiara (2017) seseorang dapat mengalami hambatan karir dikarenakan adanya pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan kemandapan pengambilan keputusan karir. Semakin tinggi dukungan sosial keluarga maka kemandapan pengambilan keputusan karir juga semakin tinggi, dan semakin rendah dukungan sosial keluarga maka semakin rendah pula kemandapan pengambilan keputusan karir siswa



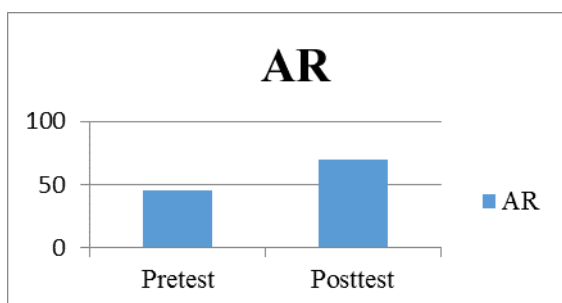
Gambar 4. Grafik Perubahan L terhadap Kemandapan Pilihan Karir

Grafik tersebut, menggambarkan peningkatan kemandapan karir L dari poin 40 menjadi 79. Sebelum pemberian layanan konseling kelompok REBT terlihat bahwa L terkategori yang memiliki kemandapan karir rendah. Namun setelah mengikuti konseling kelompok REBT kemandapan pilihan karir L mengalami peningkatan.

L memiliki *irasional bilief* yang *demamds* (tuntutan) dimana *irasional bilief* ini mengacu pada memilihnya untuk bersekolah di SMA dibandingkan harus bersekolah dan memilih jurusan di SMK. Dimana adanya persepsi orang tua L mengenai sekolah SMA dan SMK. Sehingga *rasional belief* nya jika dia memilih sekolah di SMA akan merasa lebih nyaman dan puas atas pilihannya.

Penelitian Givenra, Nota, dan Ferrari (2015), mengenai peran persepsi orang tua dan anak-anak dari dukungan orang tua yang dirasakannya pada perkembangan karir remaja. Hasil yang diperoleh dari penelitian tersebut adalah persepsi orang tua dari dukungan akan memprediksi pada dukungan orang tua yang dirasakan remaja. Selain itu, persepsi remaja dari dukungan orang tua secara tidak langsung akan memprediksi pilihan karir melalui efek mediasi dari kepercayaan diri keputusan karir.

Setelah mengikuti konseling REBT perubahan *rasional belief* L mulai dapat memahami dan berpikir secara rasional. Dimana dalam proses bantuan konselor menekankan kepada L untuk mencapai derajat yang tinggi dalam hidupnya dan untuk merasakan sesuatu yang menyenangkan memerlukan suatu usaha yang keras tidak hanya cukup dengan kepuasan namun usaha yang lebih dimanapun tempatnya baik bersekolah di SMA maupun SMK.

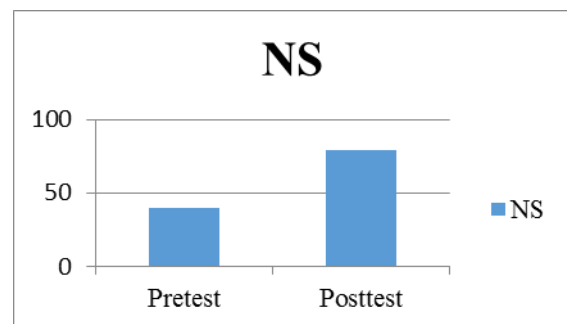


Grafik 5. Grafik Perubahan AR terhadap Kemantapan Pilihan Karir

Grafik tersebut, menggambarkan peningkatan kemantapan karir AR dari poin 45 menjadi 70. Sebelum pemberian layanan konseling kelompok REBT terlihat bahwa AR terkategori yang memiliki kemantapan karir rendah. Namun setelah mengikuti konseling kelompok REBT kemantapan pilihan karir AR mengalami peningkatan. AR memiliki *irasional bilief* yang *demamds* (tuntutan) dimana *irasional bilief* ini mengacu pada

keinginan awal AR untuk masuk jurusan AP. Namun AR harus memilih jurusan AK yang tidak dipilihnya. Dimana *rasional belief* AR beranggapan bahwa jurusan AK adalah jurusan yang keren. Namun setelah mengikuti konseling REBT perubahan *rasional belief* AR mulai dapat memahami dan berpikir secara rasional.

Dimana dalam proses bantuan konselor menekankan kepada AR bahwa ia jangan tergantung pada perencanaan dan pemikiran orang lain tentang suatu jurusan. Sehingga menyebabkan ia merasa salah jurusan dimana dia harus menanggung konsekuensi bahwa dia harus menjalani jurusan yang telah ia pilih.



Grafik 6. Grafik Perubahan NS terhadap Kemantapan Pilihan Karir

Grafik tersebut, menggambarkan peningkatan kemantapan karir NS dari poin 40 menjadi 79. Sebelum pemberian layanan konseling kelompok REBT terlihat bahwa NS terkategori yang memiliki kemantapan karir rendah. Namun setelah mengikuti konseling kelompok REBT kemantapan pilihan karir NS mengalami peningkatan.

NS memiliki *irasional bilief* yang *demamds* (tuntutan) dimana *irasional bilief* ini mengacu pada keinginan dan kenyataan yang tidak sesuai antara jurusan TKJ yang dia diinginkan dan jurusan AK yang menjadi pilihan. Dimana *rasional belief* NS dari pada tidak memilih jurusan mending asal memilih jurusan. Namun setelah mengikuti layanan konseling

REBT perubahan *rational belief* NS mulai dapat memahami dan berpikir secara rasional.

Dimana dalam proses bantuan konselor menekankan kepada NS proses berpikir NS agar nantinya dapat mempertimbangkan segala sesuatu jadi tidak akan terjadi pemikiran yang asal menentukan saja.



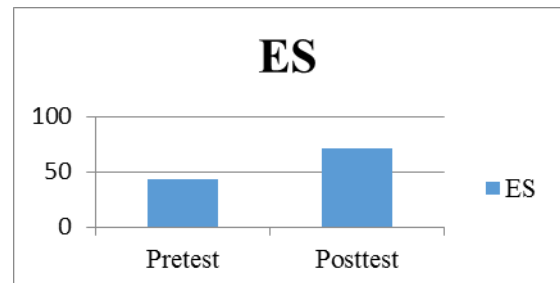
Grafik 7. Grafik Perubahan JS terhadap Kemantapan Pilihan Karir

Grafik tersebut, menggambarkan peningkatan kemantapan karir JS dari poin 55 menjadi 75. Sebelum pemberian layanan konseling kelompok REBT terlihat bahwa JS terkategori yang memiliki kemantapan karir sedang.

Dengan mengikuti konseling kelompok REBT membuktikan kemantapan karir yang dimiliki oleh JS semakin meningkat. JS memiliki *irasional belief* yang *Global Evaluations of human* dimana *irasional belief* ini menilai keberhargaan diri sendiri dan orang lain. Hal ini bernakma bahwa seseorang memiliki penilaian diri berdasarkan asumsi orang kepadanya.

Hasil penelitian menunjukkan kesesuaian hasil penelitian Tryoso (2015) kemampuan berpikir positif, yaitu: optimis, kritis, tidak mudah menjadi negatif, mampu melihat cahaya. Konselor berperan mengkonfrontasikan pikiran irasional siswa secara langsung, menggunakan berbagai tehnik untuk men-

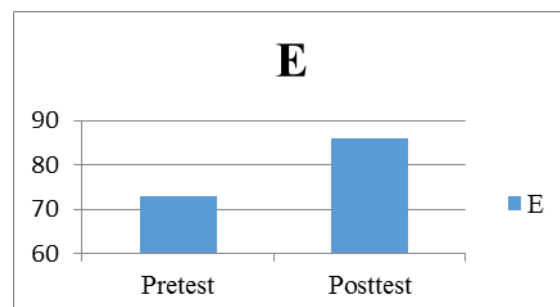
stimulus siswa agar mampu berpikir dan mendidik kembali siswa itu sendiri, terus menerus menyerang pemikiran irasional siswa, mengajak siswa mengatasi masalahnya dengan kekuatan berpikir bukan emosi.



Grafik 8. Grafik Perubahan ES terhadap Kemantapan Pilihan Karir

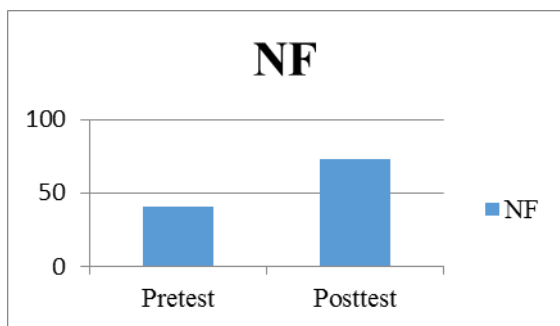
Grafik tersebut, menggambarkan peningkatan kemantapan karir ES dari poin 43 menjadi 71. Sebelum pemberian layanan konseling kelompok REBT terlihat bahwa ES terkategori yang memiliki kemantapan karir rendah. Setelah mengikuti layanan konseling kelompok REBT semakin meningkat.

ES memiliki *irasional belief* yang *low frustration tolerance* (LFT) dimana *irasional belief* ini menunjukkan suatu keadaan yang dianggap nyaman sehingga metoleransi ketidaknyamanan tersebut. *Rational belief* ES sendiri meyakini jurusan yang diilih adalah jurusan yang tepat untuk dirinya. Konselor berperan dalam membantu untuk memiliki pemikiran yang rasional ES.



Gambar 9. Grafik Perubahan E terhadap Kemantapan Pilihan Karir.

Grafik tersebut, menggambarkan peningkatan kemantapan karir E dari poin 73 menjadi 86. Sebelum pemberian konseling kelompok REBT terlihat bahwa E terkategori yang memiliki kemantapan karir tinggi. Setelah mengikuti layanan konseling kelompok REBT membuktikan kemantapan karir yang dimiliki oleh E semakin meningkat lebih tinggi lagi. Dimana dalam permasalahan E memiliki *irasional belief* yang *demands* (tuntutan) untuk dirinya agar terus berprestasi di kelas. Namun realitasnya hal tersebut tidak diimbangi dengan dukungan teman sekelas. *Rasional belief* E sendiri mengacu pada keyakinan dengan berkompetitif ia akan dapat meningkatkan prestasinya.



Gambar 10. Grafik Perubahan NF terhadap Kemantapan Pilihan Karir

Grafik tersebut, menggambarkan peningkatan kemantapan karir NF dari poin 41 menjadi 73. Sebelum pemberian layanan konseling kelompok REBT terlihat bahwa NF terkategori yang memiliki kemantapan karir rendah. Setelah mengikuti layanan konseling kelompok REBT membuktikan kemantapan karir yang dimiliki oleh NF semakin meningkat.

NF memiliki *irasional belief* yang *awfulishing* dimana *irasional belief* ini mengacu pada cara seseorang dalam melebih-lebihkan suatu keadaan yang terjadi pada hidupnya, dan menyebabkan seseorang melakukan hal-hal yang kadang tidak wajar. Dimana *rasional belief* meng-

arahkan dia dengan menghindari mata pelajaran jurusan ia akan terhindar dari beban pikiran.

Menurut Habsy (2018), ciri khas remaja yang memiliki kecenderungan kuat untuk menghindari keberadaan diri dalam lingkungan kelompok yaitu dikategorikan sebagai munculnya pikiran *irasional belief* ketika hilangnya status individual dalam lingkungan kelompoknya. Dimana pelampiasan perwujudan dari pikiran-pikiran irasionalnya berupa kemarahan terhadap peristiwa yang mereka alami, sehingga individu tersebut menarik diri dari lingkungan sosialnya. Agar hal tersebut dapat dihindari perlu adanya pengembangan keyakinan rasionalnya agar dapat bertindak secara baik, dalam menghadapi situasi yang tidak diinginkan dalam hidupnya

Konselor langsung memberikan pengajaran secara kognitif dimana antara keyakinan yang ia jalani tentu akan menambah berbagai permasalahan dalam banyak aspek. Sehingga ia harus menanggung segala kemungkinan yang lebih buruk. Dengan terus memberikan kesadaran tersebut NF memulai dengan mengurangi pemikirannya sehingga dapat menghindari perilaku yang sama terulang kembali sehingga meyakinkan diri agar dapat meningkatkan motivasi dalam jurusan di SMK.

Setelah semua prosedur kegiatan konseling kelompok REBT dilaksanakan, maka terjadi peningkatan kemantapan pilihan karir pada subjek kelompok eksperimen. Hal ini terlihat dari data skor sebelum pemberian perlakuan konseling kelompok REBT diperoleh nilai rata-rata skor *pretest* siswa sebesar 47,1. Setelah diberikan perlakuan atau pemberian konseling kelompok REBT diperoleh nilai rata-rata skor *posttest* siswa sebesar 75,6. Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan kemantapan pilihan karir siswa setelah diberikan perlakuan.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan terdapat peningkatan dari kemandapan pilihan karir siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok REBT kelompok eksperimen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kemandapan pilihan karir siswa di SMK Negeri 1 Talangpadang setelah mendapatkan layanan konseling kelompok REBT meningkat dibandingkan sebelum mendapatkan layanan konseling kelompok REBT. Sebaliknya tidak terdapat peningkatan yang berarti pada kelompok kontrol yang tidak diberikan layanan konseling kelompok REBT.

Setelah mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok REBT pada kelompok eksperimen terdapat perubahan pada diri subjek pada kelompok. Perubahan yang terlihat yaitu pada konsep berpikir, kedelapan subjek sudah menyadari bahwa kemandapan pilihan karir sangat penting untuk dimiliki oleh mereka karena dengan memiliki kemandapan dalam memilih karir maka kehidupan mereka akan lebih terarah dan mereka dapat mencapai apa yang mereka inginkan sesuai dengan apa yang diharapkan.

SIMPULAN/ CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa kelas XI di SMK Negeri 1 Talangpadang tahun pelajaran 2019/2020 yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa kemandapan pilihan karir pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Talangpadang dapat ditingkatkan menggunakan konseling kelompok *Rational Emotive Behaviour Therapy*. Hal ini dibuktikan dari rata-rata penurunan skor kemandapan pilihan karir pada delapan siswa subjek penelitian dari hasil *posttest* 47,1 setelah dilakukan *posttest* menjadi 75,6 setelah diberikan layanan konseling kelompok *Rational Emotive Behaviour Therapy*.

Kesimpulannya adanya peningkatan kemandapan pilihan karir dengan konseling kelompok REBT pada siswa kelas XI SMK Negeri 1 Talangpadang tahun pelajaran 2019/2020. Hal ini terbukti dari hasil analisis data dengan menggunakan Uji *Mean Whitney Test*, dimana diperoleh nilai (Sig.) 0,003. Kemudian nilai tersebut dibandingkan menggunakan taraf signifikan 5% atau 0,05. Ketentuan pengujian bila nilai signifikan < 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Ternyata diperoleh hasil 0,003 < 0,005 maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Saran kepada siswa SMK Negeri 1 Talangpadang hendaknya mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok agar siswa mendapatkan manfaat dari kegiatan tersebut karena kegiatan layanan konseling kelompok sangatlah bermanfaat. Kepada guru bimbingan dan konseling hendaknya menjadikan kegiatan layanan konseling kelompok REBT dapat meningkatkan kemandapan pilihan karir siswa SMK, dan untuk memecahkan berbagai permasalahan lain pada umumnya.

Saran kepada pihak sekolah SMK Negeri 1 Talangpadang hendaknya dapat mengadakan kegiatan konseling kelompok secara berkala agar dapat membantu siswa dalam menyelesaikan masalah yang dialaminya. Diharapkan juga sekolah dapat memberikan sarana dan prasarana bagi guru BK agar dapat melaksanakan kegiatan konseling kelompok dengan lebih efektif.

Kepada peneliti selanjutnya hendaknya dapat menggali lebih dalam lagi mengenai faktor dan jenis keyakinan konseli baik yang *irasional* maupun *rasional*. Sehingga dapat memperoleh informasi lebih mendalam lagi mengenai keyakinan *irasional* dan *rasional* konseli, sebagai penyebab masalah ketidakmandapan karir di sekolah kejuruan.

DAFTAR RUJUKAN / REFERENCES

- Arifah. (2010). Pengaruh Bimbingan Karir terhadap Kemandirian Siswa dalam Memilih Karir pada Siswa Kelas III SMK Negeri 2 Magelang (Kelompok Bisnis dan Manajemen) Tahun Pelajaran 2010/2011. *Jurnal Penelitian FIS Universitas Negeri Malang*. 2(2), 45-51.
- Bayu & Denta. (2016). Penerapan Konseling Kelompok Behavior Therapy untuk Meningkatkan Kemantapan Pilihan Karir Siswa Kelas XI Kompetensi Keahlian Akutansi SMK Negeri 10 Surabaya. *Jurnal BK UNES*. Vol.1, 127-134.
- Corey, G. (2009). *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Evi, M.S. (2014). Penereapan Bimbingan Kelompok untuk Kemantapan Pilihan Karier Siswa Kelas X-3 SMA Sunan Drajat Sugio-Lamongan. *Jurnal BK Universitas Negeri Surabaya*. Vol.4(3), 1-6.
- Ginevra, M. C., Nota, L., Ferrari, L. (2015). Parental Support in Adolescent's Career Develepment: Parents's and Children's Perceptions. *The Career Develepment Quartely*. Vol.2, No.3, 2-15.
- Habsy, B. A. (2018). Model Bimbingan Kelompok PPPM Untuk Mengembangkan Pikiran Rasional Korban Bullying Siswa SMK Etnis Jawa. *Jurnal Pendidikan (Teori dan Praktik) UNY*. Vol.1, No.2, 91-99.
- Herlina, N., Yusmansyah, & Utaminingsih, D. (2013). Penggunaan Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kemandirian dalam Belajar. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung*. Vol 1, 1-5.
- Komalasari. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks
- Mutiara, H. & Dian, R.S. (2017). Dukungan Orang Tua dan Kematangan Karir pada Siswa SMK Program Keahlian Tata Boga. *Jurnal Empaty UNDIP*. Vol.6(1), 301-306.
- Muwakhidah, M. & Cindy, A. (2017). Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy untuk Mengurangi Keraguan Pengambilan Keputusan Karier Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling UNES*. Vol.2. (2), 66-75.
- Resi, G.N. & Hepi, W. (2018). Konseling Karir Kelompok Cognitive Information Processing Untuk Meningkatkan Pengambilan Keputusan Karir Siswa. *Journal of Psychological Science and Profesion (JPSP)*. Vol.2, No.1, 127-138.
- Triyoso, A.P. (2015). Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Rasional-Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Pengembangan Kemampuan Berfikir Positif Pada Siswa Kelas VIII MTsN Sale Rembang Tahun Ajaran 2014/2015. *Jurnal BK Universitas Nusantara*. Vol.1, 210-219.