



## Konseling Individu Pendekatan *Rational Emotive Therapy* dalam Menumbuhkan Minat Siswa Melanjutkan Studi ke Perguruan Tinggi

Prilisa<sup>1\*</sup>, Enjang AS<sup>2</sup>, Dudy Imanuddin Effendi<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati, Bandung

<sup>2</sup>Jurusan Ilmu Komunikasi, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati, Bandung

\*Email : prilisaa16@gmail.com

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana *Activating Experience* (A), *Belief System* (B), dan *Emotional Consequence* (C) pada siswa kelas XII MA Pondok Qur'an Boarding School serta mengetahui *Disputing* (D) dan *Effect Emotional Consequence* (E) pada siswa setelah dilakukan proses konseling individu dengan pendekatan RET. Metode penelitian yang digunakan yaitu studi kasus dengan pendekatan kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan: (A) pada siswa yakni peristiwa pribadi, peristiwa keluarga, dan peristiwa lingkungan siswa. (A) mempengaruhi (B) yakni kuliah tidak terlalu penting untuk pembisnis dan masuk kuliah tidak mudah. Hal ini berefek kepada (C) yakni, kesadaran diri, pengelolaan diri, kesadaran sosial, dan pengelolaan relasi siswa. Kemudian guru bimbingan konseling melakukan (D) dengan memberikan pertanyaan dan pernyataan yang mengarah kepada kesadaran siswa, memberikan pemahaman kepada siswa pentingnya kuliah, dan memastikan siswa memahami yang diberikan oleh guru bimbingan konseling. Kemudian, (E) pada siswa yakni siswa dapat berpikir rasional dan tumbuhnya minat siswa terhadap kuliah.

**Kata Kunci** : Konseling Individu; *Rational Emotive Therapy*; Teori A-B-C-D-E; Minat Perguruan Tinggi

### ABSTRACT

*This study aims to determine how the Activating Experience (A), Belief System (B), and Emotional Consequence (C) in class XII MA Pondok Quran Boarding School students and find out Disputing (D) and Effect Emotional Consequence (E) on students after the individual counseling process with the RET approach. The research method used is a case study with a qualitative approach. The results showed: (A) the students were personal events,*

*family events, and students' environmental events. (A) affect (B) ie college is not important for businessmen and entering college is not easy. This has an effect on (C), namely, self-awareness, self-management, social awareness, and student relationship management. Then the counseling guidance teacher performs (D) by giving questions and statements that lead to student awareness, giving students an understanding of the importance of lectures, and ensuring students understand what the counseling guidance teacher gives. Then, (E) on students, namely students can think rationally and the growth of student interest in lectures.*

**Keywords :** *Individual Counseling; Rational Emotive Therapy; Theory A-B-C-D-E; College Interest.*

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan upaya untuk membimbing dan mengembangkan kepribadian dan kemampuan dasar individu. Pendidikan juga sebagai pembangunan dan perubahan, membangun sebuah bangsa dengan membangun generasi muda melalui pendidikan yang berkualitas.

Generasi penerus bangsa yakni pemuda-pemuda Indonesia, dituntut agar bisa menjadi bagian dari *agent of change* atau generasi perubahan. Pemuda *agent of change* dapat dipastikan yakni pemuda yang memiliki tingkat pendidikan tinggi, berkompoten dalam berperan membangun bangsa, merubah kepada suatu perubahan yang bernilai positif dan maju. Pendidikan tinggi memberikan kontribusi dalam menyiapkan sumber daya manusia yang handal dan mampu bersaing di era globalisasi.

Peserta didik dengan jenjang kelas XII adalah bagian dari pemuda generasi *agent of change* di masa yang akan datang. Peserta didik kelas XII merupakan pendidikan akhir di tingkat sekolah, selanjutnya mereka dituntut untuk dapat memilih melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi atau langsung bekerja dengan bekal Ijazah yang dimilikinya. Sebagaimana yang telah dijelaskan pada paragraf sebelumnya bahwa, pemuda generasi *agent of change* adalah pemuda yang memiliki tingkat pendidikan tinggi, sebab pendidikan tinggi adalah wadah untuk menampung peserta didik dan membentuknya menjadi manusia yang bernilai dan berkompoten. Dalam hal ini, langkah untuk melanjutkan ke perguruan tinggi lebih diutamakan. Akan tetapi, tidak semua siswa berminat untuk melanjutkan studi ke perguruan tinggi dan tidak semua siswa sadar akan pentingnya pendidikan tinggi. Minat siswa dapat dilihat dari sikap siswa yang mulai menaruh dan memusatkan perhatian pada suatu hal dengan menggali informasi tentang perguruan tinggi yang diinginkan.

Dari hasil observasi awal, di sini peneliti dapat menyimpulkan beberapa hambatan yang mungkin dapat menghalangi minatnya tidak dapat terealisasi tersebut diantaranya yakni, 1) Harus memiliki biaya yang cukup besar untuk

kuliah, 2) Merasa memiliki potensi yang rendah untuk dikembangkan, 3) Memiliki motivasi untuk melanjutkan studi ke perguruan tinggi, akan tetapi ia memiliki minat belajar yang rendah, 4) Cara pandang siswa terhadap kuliah yang keliru, yakni siswa merasa bahwa kuliah itu tidak begitu penting.

Penelitian-penelitian sebelumnya telah banyak yang membahas mengenai konseling individu dan minat melanjutkan studi ke perguruan tinggi ini, hanya saja terdapat perbedaan baik pada pendekatan, metode, juga kasus yang tidak sepenuhnya sama, berikut adalah beberapa artikel serupa dan memiliki keterkaitan dengan substansi penelitian ini, adalah Pertama yakni penelitian oleh Putri Wulandari (2017) Implementasi Konseling Individu dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* terhadap Dampak Minat Belajar pada Peserta Didik Kelas VIII SMPN 11 Bandar Lampung TA. 2016/2017. Penelitian tersebut sama-sama menggunakan prosedur konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*. Pada penelitian tersebut pendekatan yang digunakan untuk meneliti terdapat dampak minat belajar pada peserta didik yang duduk di bangku SMP dengan menggunakan metode kualitatif studi kasus. Dalam penelitian tersebut, pelaksanaan konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* terhadap dampak minat belajar pada peserta didik yang dilakukan oleh guru bimbingan konseling SMPN 11 Bandar Lampung dapat dikatakan efektif dalam rangka membina, mengembangkan dan meningkatkan minat belajar pada peserta didik.

Kedua yakni oleh Nurhidayah (2018) dengan judul Minat Lulusan SMA untuk Melanjutkan Studi ke Jenjang Perguruan tinggi (Studi Kasus di Kelurahan Merjosari Kecamatan Lowokwaru Kota Malang). Penelitian tersebut menggunakan metode jenis penelitian kualitatif deskriptif, dengan hasil penelitian adalah minat lulusan SMA untuk melanjutkan studi ke jenjang perguruan tinggi masih tergolong rendah. Rendahnya minat disebabkan oleh berbagai latar belakang dan faktor, bersifat mendukung dan juga dapat berpotensi sebagai penghambat. Sehingga hasil akhir yang ditemukan adalah banyak lulusan yang memilih untuk bekerja, dan pekerjaan terbanyak yang diserap adalah karyawan swasta. Penelitian selanjutnya yakni oleh Jandiko Saputra (2016) dengan judul “Upaya Guru Bimbingan Konseling dalam Meningkatkan Minat Melanjutkan ke Perguruan Tinggi di SMA Negeri 1 Membalong kelas XII Tahun Ajaran 2016/2017”. Pada penelitian ini dibahas bahwasannya pelaksanaan penanaman minat oleh guru dengan memperlihatkan contoh minat dan menyediakan kesempatan bagi siswa untuk menunjukkan minatnya. Minat yang ditunjukkan siswa terdiri dari perasaan senang (bersifat subjektif dan mengemukakan persepsi), ketertarikan siswa (membuka diri dan menirukan), dan perhatian siswa (terkontrol dan mempunyai antusias yang tinggi), tetapi untuk indikator keterlibatan siswa belum terlihat sama sekali.

Lokasi Penelitian dilakukan di MA Pondok Quran Boarding School yang beralamat di Komplek Pondok Quran Boarding School; Bukit Carik RT.01 RW.05 Desa Girimekar, Kecamatan Cilengkrang, Kabupaten Bandung, Jawa Barat 40619. Alasan penulis memilih lokasi penelitian tersebut yakni pertama secara akademis, di lokasi tersebut terdapat masalah yang sesuai dengan topik penelitian yang akan penulis teliti. Kedua secara praktis, dikarenakan situasi dan kondisi penelitian ini yang dilakukan pada masa wabah Covid-19, di mana seluruh sekolah di Indonesia melakukan proses belajar mengajar dengan menggunakan sistem online, dan beberapa sekolah tidak membuka layanan untuk dijadikan sebagai tempat penelitian sebagaimana biasanya. Dalam hal ini, MA Pondok Quran Boarding School menerima peneliti untuk melakukan penelitian dengan tetap menerapkan protokol kesehatan yang telah ditetapkan.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka fokus penelitian ini mengenai “Konseling Individu Pendekatan *Rational Emotive Therapy* dalam Menumbuhkan Minat Siswa Melanjutkan Studi ke Perguruan Tinggi Pada Siswa Kelas XII MA Pondok Quran Boarding School”. Selanjutnya, agar penelitian lebih terarah, maka pertanyaan penelitiannya dapat dirinci yaitu diantaranya 1) Bagaimana *Activating Experience* (A) dan *Belief System* (B) pada siswa kelas XII MA Pondok Qur’an Boarding School dengan minat melanjutkan ke perguruan tinggi, 2) Bagaimana *Emotional Consequence* pada siswa kelas XII MA Pondok Qur’an Boarding School dengan minat melanjutkan ke perguruan tinggi, 3) Bagaimana *Disputing* (D) dan *Effect Emotional Consequence* (E) pada siswa kelas XII MA Pondok Qur’an Boarding School dengan minat melanjutkan ke perguruan tinggi.

Pendekatan atau jenis penelitian yang digunakan penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. penelitian ini menggali konseling individual dengan pendekatan *Rational Emotive Therapy* yang diaplikasikan oleh Guru Bimbingan Konseling MA Pondok Quran Boarding School terhadap siswa kelas XII dalam menumbuhkan minat melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi.

## LANDASAN TEORITIS

Bagi seorang konselor menguasai teknik konseling adalah suatu keharusan. Karena pada proses konseling, kunci yang menjadi keberhasilan sebagai capaian tujuan konseling ialah teknik yang baik. Seorang konselor yang efektif semestinya mampu merespon konseli dengan teknik yang tepat sebagaimana yang diungkapkan oleh Kurdianto (2016: 10). Dalam hal ini, Dhita (2019: 15) mengemukakan hal yang serupa, bahwa konseling individual merupakan kunci dari seluruh kegiatan bimbingan dan konseling. Maka dari itu, dengan menguasai teknik-teknik konseling individual sama halnya dengan memudahkan dalam menjalankan proses konseling yakni membantu untuk mengembangkan potensi

konseli, supaya mampu bekerja efektif dan produktif serta menjadi manusia mandiri.

Proses konseling individual yakni relasi antara konselor dengan konseli, dengan tujuan agar dapat mencapai tujuan konseli sebagaimana yang dikemukakan oleh Willis S.S (2014: 159). Dalam hal ini tujuan konseli merupakan tujuan dari proses konseling, namun seringkali terjadi pada konselor pemula atau konselor yang kurang profesional bahwa subjektivitasnya melampaui batas di dalam proses konseling, seakan-akan tujuan konselor adalah yang utama dan mengabaikan tujuan konseli. Maka dengannya perlu diperhatikan untuk menghindari terjadinya hal tersebut (Willis, 2014:159).

Tujuan konseling individu ialah menggapai tujuan konseli, yakni terlepas dari masalah yang sedang dihadapi oleh konseli. Terkandung peningkatan potensi intelektual pada proses konseling individu bertujuan supaya bisa menopang meningkatnya kreativitas dan produktivitas. Perkembangan sosial mengarah kepada pengembangan *relationship with other*, yakni supaya konseli dapat membangun hubungan yang harmonis dengan orang lain di dalam keluarga, sekolah, tempat bekerja, dan lingkungan masyarakat. Sedangkan pengembangan emosional bermaksud supaya terwujudnya emosi yang normal, dan sikap batin yang positif terhadap diri dan juga dunia luar. Apabila hanya aspek intelektual, sosial, dan emosional yang berkembang, sebaliknya aspek moral-religius melemah, maka kepribadian konseli tidak seimbang. Maka akibatnya individu akan menjadi manusia duniawi yang angkuh, sombong dengan kemampuannya, dan bahkan egois dan serakah. Apabila Iman dan taqwa konseli turut dikembangkan, maka ia akan menjadi manusia maju yang bersyukur, suka menolong, dan toleran (Willis, 2014:159).

*Rational Emotive Therapy* merupakan bentuk psikoterapi yang berdasarkan asumsi bahwa manusia ditumbuhkan dengan potensi, baik potensi guna berpikir rasional dan jujur maupun guna berpikir irasional dan jahat. Manusia mempunyai kecenderungan guna menjaga diri, berbahagia, berpikir dan menuturkan, mencintai, berbaur dengan orang lain, serta tumbuh dan mengaktualkan diri. Akan tetapi, manusia pun mempunyai kecenderungan ke arah menghancurkan diri, menjauhi pemikiran, berlemah-lemah, menyesali kesalahan dengan tidak pernah berakhir, berkhayal, intoleransi, perfeksionisme dan menyepikan diri, serta menghindari pertumbuhan dan aktualisasi diri. Manusia juga cenderung akan terpaku pada pola-pola perilaku lama yang disfungsi dan berburu segala cara guna turut dalam sabotase diri (Corey, 2013:238).

*Rational Emotive Therapy* yakni bertujuan guna membenahi serta mengubah sikap, pemahaman, cara berpikir, kepercayaan dan sudut pandang konseli yang irasional menjadi rasional, sehingga konseli bisa meningkatkan diri juga mencapai pengaktualan diri yang maksimal. Melepaskan gangguan emosional yang

menyebabkan diri menjadi rusak seperti: benci, takut, rasa bersalah, cemas, waswas, marah, kausalitas berpikir irasional, dan membiasakan serta membimbing konseli supaya bisa menjalani realitas kehidupan secara rasional dan membangun kepercayaan diri, nilai-nilai, dan kemampuan diri (Willis, 2014:76).

Pengalaman aktif (A) tidak langsung menghasilkan timbulnya akibat emosional (C), namun tergantung pada cara individu melihat suatu hal (B), sebab tinjauan intinya adalah aspek B. yakni, bagaimana cara seseorang menangkap atau memaknai sesuatu yang irasional, sebaliknya konselor perlu berperan menjadi pendidik, pengarah, serta pembimbing sehingga ia bisa mengganti pola pikir irasional atau keliru konseli menjadi pola pikir rasional (Wulandari, 2017:24).

Minat ialah satu diantara faktor yang turut memutuskan keberhasilan seseorang, boleh jadi dalam hal studi, pekerjaan, maupun kegiatan yang lainnya. Tidak sedikit pakar yang menyampaikan pendapatnya tentang minat yang berlainan, akan tetapi pada intinya semuanya ialah pandangan yang saling menggenapi satu dengan yang lain. Hanif S.A meringkaskan terkait definisi minat, yakni minat ialah sebuah hasrat pada diri individu untuk terpaut akan sesuatu obyek sebab dirasakan bermakna bagi dirinya akibatnya timbul kecenderungan dan kehendak untuk mencapai obyek tersebut (Alfurqon, 2012:8-9).

Pengertian Perguruan Tinggi sebagaimana dalam Undang-undang Republik Indonesia nomor 20 Tahun 2003 pasal 19 ayat 1 dinyatakan bahwa: "Pendidikan tinggi merupakan jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah yang mencakup program pendidikan diploma, sarjana, magister, spesialis, dan doktor yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi".

Sedangkan, menurut Wiwit F.S (2015: 17-18) yakni, niat melanjutkan studi ke perguruan tinggi berarti merasa tertarik terhadap salah satu jenis perguruan tinggi, disertai dengan usaha untuk mencapai. Seseorang yang berusaha secara efektif akan sering mencapai suatu keberhasilan di sekolah. Seorang siswa yang berminat melanjutkan studi ke perguruan akan berusaha untuk memperoleh prestasi tinggi dengan melakukan usaha secara efektif. Minat melanjutkan studi ke perguruan tinggi adalah keinginan yang disertai usaha yang keras untuk mencapainya.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Madrasah Aliyah Pondok Quran ini di bawah naungan Yayasan Sekolah Al-Qur'an yang terletak di Komplek Pondok Qur'an Boarding School, Bukit Carik RT.01 RW.05 Desa Girimekar, Kecamatan Cilengkrang, Kabupaten Bandung,

Konseling Individu Pendekatan Rational Emotive Therapy dalam Menumbuhkan Minat Siswa...  
Jawa Barat 40619. Madrasah Aliyah Pondok Quran ini berjarak kurang lebih 7 km dari Kantor Kecamatan Cilengkrang.

Lokasi geografis sekolah ini berada di pedesaan dataran tinggi dan potensi wilayahnya berupa perkebunan/ketuhanan dengan titik koordinat GPS - 6,871767 (Latitude), 107,703652 (Longitude).

Madrasah Aliyah Pondok Quran ini cukup kondusif untuk mengadakan kegiatan pembelajaran, dikarenakan jauh dari keramaian dan juga transportasi yang menghubungkan madrasah dengan daerah sekitarnya. Madrasah ini pun memang sulit ditemui karena jauh dengan jalan raya, namun masih mudah dijangkau oleh seluruh masyarakat dari segala penjuru. (Sumber: Arsip Madrasah Aliyah Pondok Qur'an Boarding School)

### ***Activating Experience (A) dan Belief System (B) pada Siswa Kelas XII MA Pondok Qur'an Boarding School dengan minat melanjutkan ke Perguruan Tinggi***

Pak Rahmat selaku Guru Bimbingan Konseling menjelaskan bahwa peristiwa pribadi siswa, peristiwa yang terjadi di keluarga siswa, juga peristiwa yang terjadi di lingkungan siswa yakni tidak mudah untuk dapat kuliah di sebuah universitas terbaik di Indonesia dikarenakan siswa merasa kesulitan dalam mengerjakan soal-soal tes masuk perguruan tinggi tersebut dalam setiap tahapnya, kemudian siswa juga melihat tidak sedikit orang yang ia tahu gagal melanjutkan studi ke perguruan tinggi favorit tersebut, dan siswa pun memiliki keinginan untuk menjadi pebisnis yang sukses tanpa melalui jenjang kuliah, hal ini dikarenakan melihat beberapa orang sukses yang diketahuinya bahwa orang-orang sukses tersebut bisa mencapai kesuksesannya tanpa harus kuliah. Pak Rahmat juga mengatakan bahwa siswa-siswa di MA Pondok Quran Boarding School memiliki standar yang baik dalam memilih Perguruan Tinggi yang kelak akan mereka pilih, yakni Perguruan Tinggi-Perguruan Tinggi terbaik di Indonesia yang berakreditasi A (sangat baik) dengan daya saing tinggi.

Rizki Mah Bengi (2018:36) mendefinisikan bahwa, *Antecedent Event* ialah "activity, action, atau agent" yang berarti hal-hal, kegiatan, pengalaman-pengalaman pemicu atau peristiwa yang mendahului atau situasi yang menggerakkan individu (*activating event*), atau hal-hal lain yang terjadi di luar atau sekitar individu yang dipandang sebagai sumber atau sebagai penyebab ketidakbahagiaan. Adapun menurut Sri Hartati dan Imas Kania Rahman (2018:17) mendefinisikan bahwa, *Antecedent Event (A)* ialah individu yang mengalami atau terpapar oleh peristiwa-peristiwa luar. Menurut Ellis (2002:9) ada tiga pilar yang membangun tingkah laku individu, yaitu *Antecedent event* atau *Adversities (A)*, *Belief (B)*, dan *Emotional consequence (C)*. Kerangka pilar ini yang kemudian dikenal dengan konsep atau teori ABC.

Tujuan *Rational Emotive Therapy* ialah membenahi dan mengganti cara pandang individu dari irasional ke rasional sehingga konseli bisa meningkatkan kualitas hidupnya (Azhari, 2019:24).

Peristiwa tersebut berupa fakta, kejadian, tingkah laku, atau sikap orang lain. Pada terapi *Rational Emotif Behavior Therapy*, terapis mendorong konseli untuk mengasumsikan bahwa *critical A* ialah benar meski kenyataannya bersama itu konseli mengalami sesuatu yang tidak mengenakan. Keadaan ini ditujukan supaya terapis dapat mengidentifikasi penyebab konseli memiliki *critical A* dan mendorong konseli untuk merasakan bahwa ada masalah dengan pikirannya sehingga konseli dapat memaknai kembali terhadap situasi *A. Antecedent event* (A) merupakan aspek situasi individu yang berpotensi mampu memicu keyakinannya (B).

Dengan demikian, terdapat tiga peristiwa terdahulu atau *Antecedent Event* (A) yang mempengaruhi minat siswa terhadap kuliah, diantaranya yaitu (1) peristiwa pribadi siswa, siswa tidak bisa mengerjakan dengan maksimal semua soal tes masuk perguruan tinggi favoritnya; (2) peristiwa yang terjadi di keluarga siswa, dalam hal ini orang tua siswa sangat mendukung anak-anaknya untuk melanjutkan studi ke perguruan tinggi; (3) peristiwa yang terjadi di lingkungan siswa, siswa melihat banyak pebisnis yang sukses tanpa kuliah. Peristiwa-peristiwa tersebut dalam teori *Rational Emotive Therapy* merupakan *Antecedent Event* (A). Segala peristiwa luar yang dirasakan atau memapar individu. Peristiwa pendahulu yang berupa fakta, kejadian, tingkah laku, atau sikap yang dialami individu.

Siswa meyakini bahwa kuliah tidak begitu penting jika dirinya menjadi seorang pebisnis, dan di sisi lain siswa juga meyakini bahwa apabila dirinya harus kuliah, siswa menginginkan hanya ingin kuliah di Perguruan Tinggi Negeri yang telah memiliki akreditasi yang sangat baik. Berdasarkan peristiwa pribadi dan peristiwa lingkungan tersebut, siswa sendiri menjadi ragu untuk melanjutkan studi ke perguruan tinggi yakni keinginan siswa untuk lebih memilih menjadi pebisnis tanpa menempuh pendidikan jenjang kuliah. Di sisi lain, siswa juga memiliki keinginan untuk duduk di bangku kuliah, lebih-lebih ada keinginan orang tua siswa yang menginginkan supaya anaknya dapat melanjutkan pendidikan di Perguruan Tinggi terbaik. Keraguan seringkali dialami oleh para siswa kelas XII, dari sini sangat dibutuhkan peran guru Bimbingan Konseling dalam mengarahkan siswanya memilih pilihan yang terbaik untuk masa depannya.

Menurut Dryden & Branch dalam Ana Aisa, Devi Eryanti dan Wahyu Nanda Eka Saputra (2013: 5) mengemukakan bahwa, yang menjadi perbedaan utama antara pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy* dengan pendekatan



lainnya sebagai terapi kognitif-perilaku adalah dalam penekanannya pada *belief* (B). Dalam *Rational Emotive Behavior Therapy*, *belief* (kepercayaan) merupakan inti pokok dari sebuah emosi dan perilaku individu. Keyakinan tersebut merupakan satu-satunya kognisi yang merupakan *belief* (B) pada teori ABC dalam *Rational Emotive Behavior Therapy*. *Belief* (B) ialah keyakinan, pandangan, nilai, atau verbalisasi diri individu terhadap sebuah peristiwa.

Rizki Mah Bengi (2018:37) mendefinisikan bahwa, *Belief* (B) yaitu sebuah keyakinan, pandangan dan nilai pada diri individu yang irasional, serta pemikiran yang tidak patut terhadap peristiwa yang menimpa di luar atau pada diri individu. *Belief* dalam *Rational Emotive Behavior Therapy* terbagi menjadi dua yaitu, a) *irrational beliefs* (IB) yakni keyakinan-keyakinan yang irasional atau tidak layak terhadap kejadian eksternal (A), b) *rational beliefs* (RB) yakni keyakinan-keyakinan yang rasional atau logis dan patut secara empiris menunjang kejadian eksternal (A).

Dalam hal ini, keduanya merupakan saling bersangkutan di mana proses terjadinya di dalam diri individu, yakni apa yang dikatakan atau yakini yang berkaitan dengan (A) secara bersinambung akan sangat berdampak terhadap diri individu. (Bengi, 2018:37)

Dryden & Branch dalam Ana Aisa, Devi Eryanti dan Wahyu Nanda Eka Saputra (2013:5-6) menjelaskan bahwa terdapat beberapa karakteristik pada keyakinan rasional dan irasional. Berikut keyakinan rasional memiliki beberapa karakteristik, diantaranya yaitu, a) fleksibel atau non-ekstrim, b) konsisten dengan kenyataan, c) logis, d) sebagian besar fungsional dalam emosional, konsekuensi perilaku dan kognitif, e) sebagian besar membantu individu dalam mengejar tujuan dasar. Adapun keyakinan yang tidak rasional memiliki karakteristik berikut ini, a) aku atau ekstrim, b) tidak konsisten dengan kenyataan, c) tidak masuk akal, d) sebagian besar disfungsional dalam emosional, konsekuensi perilaku dan kognitif, e) sebagian besar merugikan individu dalam mengejar tujuan dasar. Pemikiran logis irasional dapat dikembalikan kepada pemikiran logis dan reorganisasi pemahaman. Pemikiran tidak logis itu mengganggu dan menyepelkan diri melalui emosionalnya (Azhari, 2019:23).

Dengan demikian, yang menjadi keyakinan atau *Belief System* (B) siswa di sini merupakan akibat dari *Antecedent Event* (A) siswa. *Belief System* (B) yang mempengaruhi minat siswa diantaranya: (1) Siswa meyakini bahwa dirinya tidak akan bisa mengerjakan soal-soal tes masuk Perguruan Tinggi favorit; (2) Kuliah tidak terlalu penting untuk pebisnis dan masuk kuliah itu tidak mudah. Dengan melihat poin-poin tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa *Belief System* (B) yang ada pada siswa akibat dari peristiwa yang ada adalah *Irrational Beliefs*, yakni keyakinan yang tidak berdasarkan penalaran yang sehat dan merupakan keyakinan-keyakinan yang tidak layak terhadap kejadian eksternal (A).

Keyakinan, pandangan, nilai, atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan seseorang ada dua macam, yaitu keyakinan yang rasional dan keyakinan yang tidak rasional (Wulandari, 2017:23).

Pengalaman aktif (A) tidak langsung menghasilkan timbulnya akibat emosional (C), namun tergantung pada cara individu melihat suatu hal (B), sebab tinjauan intinya adalah aspek B. yakni, bagaimana cara seseorang menangkap atau memaknai sesuatu yang irasional, sebaliknya konselor perlu berperan menjadi pendidik, pengarah, pembimbing, sehingga ia bisa mengganti pola pikir irasional atau keliru menjadi pola pikir rasional (Wulandari, 2017:24).

### ***Emotional Consequence* pada siswa kelas XII MA Pondok Qur'an Boarding School dengan minat melanjutkan ke Perguruan Tinggi**

Peristiwa pribadi siswa, peristiwa yang terjadi di keluarga siswa, juga peristiwa yang terjadi di lingkungan siswa yang kemudian menjadi keyakinan dan berpengaruh terhadap emosional siswa yakni, siswa merasa tidak mampu dan tidak percaya diri bisa mengerjakan soal-soal tes masuk perguruan tinggi dan siswa juga tidak percaya diri apakah ia bisa masuk di perguruan tinggi favoritnya, kemudian siswa juga tidak bisa menentukan pilihan apakah dia harus kuliah atau tidak, selanjutnya siswa tidak dapat menganalisa terlebih dahulu apa yang terjadi di lingkungan terkait dengan masalah orang lain yang tidak lolos masuk perguruan tinggi favorit dan juga menganalisa terkait pebisnis yang bisa sukses tanpa harus kuliah terlebih dahulu, dan yang terakhir yakni siswa menjadi lebih membuka diri terkait masalah yang sedang dihadapinya dalam hal ini masalah yang berkaitan dengan perkuliahan. Poin-poin konsekuensi emosional siswa di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa minat siswa terhadap kuliah menjadi menurun, namun terdapat satu konsekuensi emosional yang berpengaruh positif terhadap masalah siswa di sini yaitu konsekuensi emosional pengelolaan relasi yang membuat siswa menjadi memiliki hubungan yang lebih baik dengan guru bk dikarenakan interaksi yang dibangun oleh keduanya.

Tujuan *Rational Emotive Therapy* ialah membenahi dan mengganti cara pandang individu dari irasional ke rasional sehingga konseli bisa meningkatkan kualitas hidupnya (Azhari, 2019:24).

Menurut Ellis (2002:9) ada tiga pilar yang membangun tingkah laku individu, yaitu *Antecedent event* atau *Adversities* (A), *Belief* (B), dan *Emotional consequence* (C). Kerangka pilar ini yang kemudian dikenal dengan konsep atau teori ABC.

Menurut Dryden & Branch (2008: 20) *emotional and behavioral consequence* (C) merupakan konsekuensi dari akibat *antecedent event* (A). Konsekuensi ini bisa berupa emosi, perilaku dan pemikiran. Konsekuensi ini bukan akibat langsung

dari A tetapi disebabkan oleh beberapa variabel antara dalam bentuk keyakinan (B) baik yang keyakinan rasional maupun keyakinan irasional.

Rizki Mah Bengi (2018:37-38) mendefinisikan bahwa, *Consequences* yaitu konsekuensi-konsekuensi atau reaksi emosional individu sebagai akibat atau respon individu dalam bentuk perasaan senang, sedih atau hambatan yang berasal dari *beliefs* (B) atau keyakinan individu terhadap peristiwa (A). Dalam REBT terbagi menjadi dua konsekuensi yaitu *irrational consequences* (IC) dan *rational consequences* (RC). *Irrational consequences* merupakan konsekuensi-konsekuensi yang irasional atau tidak patut yang berasal dari (A). Sedangkan *rational consequences* merupakan konsekuensi-konsekuensi rasional atau patut yang dipandang berasal dari (RB) yaitu keyakinan rasional yang menunjang peristiwa eksternal (A). Dari pernyataan tersebut, Rizki Mah Bengi (2018:38) menyimpulkan bahwa konsekuensi atau dampak yang diterima oleh individu ialah berasal dari keyakinannya (B) terhadap peristiwa (A) atau kejadian individu tersebut. Adapun Sri Hartati dan Imas Kania Rahman (2018:18) mendefinisikan bahwa, *Emotional Consequences* (C) merupakan konsekuensi atau respon emosional sebagai akibat atau respon individu dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan (A). Konsekuensi emosional disebabkan oleh keyakinan individu (B) baik yang rasional atau yang irasional, bukan akibat langsung dari peristiwa aktif (A).

Dengan demikian, menurunnya minat terhadap kuliah merupakan *Emotional Consequences* (C) yang disebabkan oleh *irrational beliefs* (IB) pada diri siswa dalam merespon *Antecedent Event* (A). dalam hal ini, siswa merasa tidak mampu dan tidak percaya diri bisa mengerjakan soal-soal tes masuk perguruan tinggi dan siswa juga tidak percaya diri apakah ia bisa masuk di perguruan tinggi favoritnya, kemudian siswa juga tidak bisa menentukan pilihan apakah dia harus kuliah atau tidak, dan yang terakhir siswa tidak dapat menganalisa terlebih dahulu apa yang terjadi di lingkungan terkait dengan masalah orang lain yang tidak lolos masuk perguruan tinggi favorit dan juga menganalisa terkait pebisnis yang bisa sukses tanpa harus kuliah terlebih dahulu.

Konsekuensi emosional menjadi dampak atau tanggapan individu dalam wujud perasaan senang maupun kendala emosi dalam kaitannya dengan *antecedent event* (Wulandari, 2017:23).

Pengalaman aktif (A) tidak langsung menghasilkan timbulnya akibat emosional (C), namun tergantung pada cara individu melihat suatu hal (B), sebab tinjauan intinya adalah aspek B. yakni, bagaimana cara seseorang menangkap atau memaknai sesuatu yang irasional, sebaliknya konselor perlu berperan menjadi pendidik, pengarah, pembimbing, sehingga ia bisa mengganti pola pikir irasional atau keliru menjadi pola pikir rasional (Wulandari, 2017:24).

## ***Disputing (D)* dan *Effect Emotional Consequence (E)* pada siswa kelas XII MA Pondok Qur'an Boarding School dengan minat melanjutkan ke Perguruan Tinggi**

Guru Bimbingan Konseling sangat dibutuhkan untuk membantu mengarahkan siswa dalam memilih pilihan untuk masa depannya, dalam hal ini membantu siswa kelas XII dalam menentukan keberlanjutan karirnya. Melanjutkan studi ke Perguruan Tinggi merupakan harapan bagi setiap guru yang telah membimbingnya selama sekolah. Hal ini dikarenakan kuliah tidak hanya untuk mendapatkan gelar sarjana semata, melainkan akan banyak pelajaran yang didapatkan dalam dunia perkuliahan.

Guru Bimbingan Konseling Madrasah Aliyah Pondok Quran Boarding School menjelaskan bahwa yang dilakukannya terhadap siswa-siswanya tersebut yakni dengan cara, 1) memberikan pemahaman kepada siswa tentang pentingnya kuliah, 2) memancing pertanyaan-pertanyaan yang mengarah kepada kesadaran siswa, 3) memastikan siswa paham dengan pemahaman yang diberikan oleh guru bimbingan konseling.

Permasalahan muncul pada siswa dikarenakan siswa tidak memahami maksud dan tujuan dari sesuatu itu, dalam hal ini siswa tidak memahami kuliah itu bagaimana dan apa pentingnya dari kuliah. Jadi, meskipun sebelumnya siswa telah memiliki minat kuliah, namun minat itu masih belum terlalu kuat, minat itu muncul sebagiannya dikarenakan keinginan orang tua siswa yang menginginkan anaknya untuk melanjutkan studi ke Perguruan Tinggi, selebihnya siswa sendiri merasa banyak keraguan terhadap kuliah, apakah dia harus kuliah atau tidak. Peran guru bimbingan konseling begitu berarti dengan kepandaianya memberikan jalan pilihan untuk menemukan solusi bagi siswa dalam menghadapi masalah siswa dengan teknik-teknik pemahaman yang diberikan dengan memancing pertanyaan juga pernyataan siswa dalam menemukan jawaban dengan cara yang tidak disadari oleh dirinya. Kemudian guru bimbingan konseling di sini menjelaskan dan memberikan pemahaman mendalam dari jawaban yang diungkapkan oleh siswa tersebut. Akan tetapi sebelumnya harus terpastikan kedekatan antara siswa dengan guru bimbingan konseling.

Guru bimbingan konseling dengan siswanya di sini sudah sangat dekat, lebih-lebih dikarenakan kedekatan yang baik ini, ada siswa yang menganggap Pak Rahmat sudah seperti kakaknya dan orang tuanya sendiri dikarenakan sikap kelembutan dan perhatian yang diberikan oleh Pak Rahmat kepada siswanya yang sudah dianggapnya seperti anaknya sendiri. Guru bimbingan konseling mengungkapkan bahwasannya sebagai guru bimbingan konseling itu harus memiliki rasa memiliki terhadap siswa bahwa siswa itu harus sudah dianggap seperti anak kandungnya sendiri supaya guru bimbingan konseling lebih merasa

memiliki terhadap siswa dan memberikan perhatian lebih dengan memperhatikan siswa dalam segala hal, menanyakan kabar, menanyakan kesehatan, dan menanyakan keadaan siswa saat proses konseling akan berlangsung, hal ini akan menjadi nilai tambah dan siswa menjadi lebih percaya dan nyaman dengan guru bimbingan konseling.

Tujuan *Rational Emotive Therapy* ialah membenahi dan mengganti cara pandang individu dari irasional ke rasional sehingga konseli bisa meningkatkan kualitas hidupnya (Azhari, 2019:24). Menurut Ellis (2002:9) ada tiga pilar yang membangun tingkah laku individu, yaitu *Antecedent event* atau *Adversities* (A), *Belief* (B), dan *Emotional consequence* (C). Kerangka pilar ini yang kemudian dikenal dengan konsep atau teori ABC.

Rizki Mah Bengi (2018:38) mendefinisikan bahwa, *dispute* (D) merupakan keyakinan-keyakinan irasional yang tertanam dalam diri individu yang saling bertentangan dan membantah apa yang dipikirkan tentang peristiwa atau pengalaman yang menjadikan aktif sistem keyakinan mereka juga akan saling bertentangan dan keyakinan yang rasional bertugas dengan cara aktif untuk membantah keyakinan irasional yang terdapat dalam diri individu. Adapun menurut Gerald Corey dalam Ana Aisa, Devi Eryanti dan Wahyu Nanda Eka Saputra (2013:6) mendefinisikan bahwa, *disputing* (D) adalah penerapan prinsip-prinsip ilmiah sebagai penentang pikiran yang mengalahkan diri sendiri dan kepercayaan-kepercayaan irasional yang telah dimiliki individu. Ana Aisa, Devi Eryanti dan Wahyu Nanda Eka Saputra (2013:6) menambahkan bahwa, dalam tahap *disputing* terdapat tiga bagian, yaitu, 1) *Detecting irrational beliefs*, yakni Konselor membantu konseli untuk bisa menemukan keyakinan irasionalnya dengan persepsinya sendiri, dalam hal ini konselor mendapati keyakinan irasional konseli, 2) *Debating irrational beliefs*, yakni kemudian konseli belajar bagaimana berargumen dengan kuat dan bertindak sesuai dengan kepercayaannya, dalam hal ini konseli berdebat dengan kepercayaan disfungsiannya dengan belajar berpikir logis dan empiris, 3) *Discriminating irrational beliefs*, yakni konseli belajar untuk memahami perbedaan antara kepercayaan irasional (*self-defeating*) dan kepercayaan rasional (*self-helping*).

Langkah pertama ialah menerangkan kepada klien bahwa masalah yang sedang dialaminya berkaitan erat dengan keyakinan irasionalnya, menerangkan kepada klien bagaimana mengembangkan nilai dan sikapnya, juga menerangkan dengan kognitif bahwa klien telah memasukkan banyak “keharusan”, “sebaiknya”, dan “semestinya”. Dalam hal ini klien dibantu untuk belajar memisahkan antara keyakinan rasional dan keyakinan irasional. Supaya klien sampai kepada kesadaran, maka terapis berfungsi sebagai kontra propaganda menyerang propaganda yang mengalahkan diri dan konseli pada awalnya menerima sebagai kebenaran dengan tanpa ragu. Konselor mendukung,

membujuk, dan suatu saat memerintah konseli supaya ikut serta dalam kegiatan yang akan bertindak sebagai agen kontra propaganda (Corey, 2013:246). Dalam hal ini, guru bimbingan konseling menunjukkan kepada siswa bahwa masalah yang dihadapinya berkaitan dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya dengan memberikan pemahaman yang mendalam tentang kuliah. Setelah siswa memahami yang telah disampaikan oleh guru bimbingan konseling, maka dapat dipastikan siswa akan mulai terbuka dan menyadari bahwa ia telah menanamkan keyakinan irasional dalam dirinya, dan keyakinan irasional ini yang menyebabkan munculnya masalah-masalah yang lebih kompleks.

Langkah kedua ialah membawa konseli ke tahap kesadaran dengan menunjukkan bahwa saat ini ia mempertahankan gangguan-gangguan emosionalnya untuk tetap aktif dengan terus menerus berpikir secara tidak logis dan dengan mengulangi kalimat yang melawan diri dan yang memelihara pengaruh masa kanak-kanak. Dengan perkataan lain, karena konseli tetap mengindoktrinasi diri, sehingga dia bertanggung jawab atas masalahnya sendiri (Corey, 2013:246). Dalam hal ini, guru bimbingan konseling membawa siswa ke tahap kesadaran dengan memberikan pertanyaan dan pengertian yang mendorong kepada kesadaran siswa. Pertanyaan di sini adalah pertanyaan yang telah disusun oleh guru bimbingan konseling dan telah disesuaikan dengan permasalahan setiap siswanya dengan meyakinkan bahwa masalah tidak akan terselesaikan apabila dirinya masih mempertahankan keyakinan-keyakinan irasional dalam diri.

Langkah ketiga, yaitu berupaya supaya konseli memperbaiki pikirannya dan melepaskan gagasan irasionalnya. TRE mengasumsikan keyakinan yang tidak logis itu mengakar dalam sehingga biasanya konseli tidak bersedia mengubahnya sendiri. Terapis harus membantu konseli untuk paham dengan hubungan antara gagasan yang melawan diri dan filsafatnya yang tidak realistis dan yang mengarah pada lingkaran setan proses menyalahi diri (Corey, 2013:246-247). Dalam hal ini, guru bimbingan konseling memperbaiki pikiran-pikiran siswa dan meninggalkan gagasan-gagasan irasionalnya dengan memancing siswa secara tidak sadar mengungkapkan pertanyaan dan pernyataan dirinya setelah pemahaman yang telah diberikan oleh guru bimbingan konseling, kemudian guru bimbingan konseling menjelaskan setiap pertanyaan dan pernyataan yang diungkapkan oleh siswa. Hal ini dimaksudkan supaya siswa bersedia mengubah dirinya karena pemahaman yang diungkapkan oleh dirinya sendiri. Keyakinan irasional dalam diri siswa akan terselesaikan setelah siswa memahami secara mendalam bagaimana pentingnya kuliah untuk dirinya.

Langkah terakhir ialah melawan konseli dengan tujuan untuk mengembangkan filsafat hidup rasionalnya sehingga konseli bisa menjauhkan diri dari kemungkinan menjadi korban keyakinan irasional. Mengerjakan masalah

atau gejala yang khusus saja tidak menjamin bahwa tidak akan muncul masalah lain, yang kemudian diharapkan adalah konselor menentang atau melawan pokok pikiran irasional dan mengajarkan konseli untuk bagaimana mengubah keyakinan dan sikap irasionalnya dengan keyakinan dan sikap rasional (Corey, 2013:247). Dalam hal ini, guru bimbingan konseling menentang siswa untuk mengembangkan keyakinan rasional. Namun sebelum guru bimbingan konseling mulai menentang keyakinan irasional siswa, guru bimbingan konseling terlebih dahulu harus memahami dengan sangat jelas masalah siswa, dan siswa dapat terbuka mengungkapkan masalah yang ada dalam dirinya ketika siswa sudah merasa dekat dengan gurunya, jadi dalam hal ini kedekatan antara siswa dan guru bimbingan konseling harus diperhatikan dengan membangun komunikasi yang baik supaya memberikan kesan yang baik terhadap siswa. Setelah memastikan kedekatan siswa dengan guru bimbingan konseling baik, maka guru bimbingan konseling dapat memulai untuk memberikan penentangan-penentangan terhadap keyakinan irasional siswa dengan memperhatikan sifat dan karakter siswa supaya penentangan yang guru bimbingan konseling berikan dapat diterima baik oleh siswa. Dalam hal ini, penentangan yang diberikan tidak bersifat menekan siswa, supaya siswa tidak merasa tertekan maka penentangan harus berangkat dari kesadaran dan membangun pemahaman supaya siswa dapat menerima dengan kesiapan untuk merubah keyakinan irasionalnya, sehingga akan timbul semangat dalam diri siswa dan tertanamnya keyakinan rasional pada diri siswa.

Dengan demikian, dalam proses intervensi atau *Dispute* (D) terhadap siswa terdapat tiga tahap yakni, (1) *Detecting irrational beliefs*, menunjukkan kepada siswa bahwa masalah yang dihadapinya berkaitan dengan keyakinan irasionalnya; (2) *Debating irrational beliefs*, membawa siswa kepada tahap kesadaran; (3) *Discriminating irrational beliefs*, memperbaiki pikiran-pikiran siswa dan meninggalkan gagasan-gagasan irasionalnya, serta menentang siswa untuk mengembangkan keyakinan yang rasional. Dan guru bimbingan konseling Madrasah Aliyah Pondok Quran Boarding School memberikan penentangan-penentangan atau *dispute* (D) terhadap siswa-siswanya yakni dengan cara, 1) memberikan pemahaman kepada siswa tentang pentingnya kuliah, yakni permasalahan muncul pada siswa dikarenakan siswa tidak memahami maksud dan tujuan dari sesuatu itu, dalam hal ini siswa tidak memahami kuliah itu bagaimana dan apa pentingnya dari kuliah. Dalam hal ini, guru bimbingan konseling menjelaskan kepada siswa secara mendalam tentang pentingnya kuliah sampai siswa memahami betul apa yang disampaikan oleh guru bimbingan konseling, 2) memancing pertanyaan dan pernyataan siswa yang mengarah kepada kesadaran berpikir rasional, yakni peran guru bimbingan konseling begitu berarti dengan kepandaian ilmunya memberikan jalan pilihan kepada siswa untuk menemukan solusi dalam menghadapi masalah siswa dengan teknik-teknik pemahaman yang diberikan, dengan memancing pertanyaan juga pernyataan

siswa dalam menemukan jawaban dengan cara yang tidak disadari oleh siswa, 3) memastikan siswa paham dengan pemahaman yang diberikan oleh guru bimbingan konseling, yakni guru bimbingan konseling menjelaskan dan memberikan pemahaman mendalam setiap jawaban yang diungkapkan oleh siswa dari pertanyaan-pertanyaan yang diberikan oleh guru bimbingan konseling. Setelah guru bimbingan konseling menemukan bahwa siswa mulai memahami dengan pemahaman yang diberikan dan mulai bisa meninggalkan pikiran dan keyakinan irasionalnya, maka tugas guru bimbingan konseling selanjutnya membantu untuk membangun dan menguatkan pikiran dan keyakinan rasional siswa.

Konfrontasi secara langsung terhadap keyakinan irasional konseli. Konselor berupaya meraih perhatian irasional konseli dan mengkonfrontir secara kritis dengan nilai-nilai dirinya yang paling inti, selanjutnya memotivasi konseli untuk menghilangkan pikiran irasional tersebut dan menggantinya dengan berpikir rasional, dan mengerjakan pengukuran yang lebih realistis dan sesuai dari keadaan masalah yang dihadapi.

Intervensi yang dilakukan oleh guru bimbingan konseling di sini yakni tidak menekan siswa, akan tetapi dengan memberikan pilihan kepada siswa setelah diberikannya pemahaman-pemahaman positif yang rasional dengan tetap memastikan siswa memilih pilihan yang benar. Dalam hal ini dikarenakan ketika siswa memilih sesuai dengan apa yang dia pilih maka siswa akan merasa lebih semangat dalam menjalankan pilihannya dan akan lebih siap menerima setiap konsekuensi yang akan didapatkan akibat pilihannya tersebut.

Efek yang diharapkan terjadi setelah dilakukan intervensi oleh konselor melalui D (*disputing*). Jika pelaksanaan konseling *rational emotive behavior therapy* berjalan efektif, maka tidak akan terlihat kembali tanda-tanda kecemasan yang dialami konseli. Konseli hendak berjalan ke keadaan yang berlainan terhadap masalah yang dihadapinya. Konseli menjadi lebih realistis, berpikir rasional dan logis, fleksibel, toleran, dan sanggup menerima, mengarahkan dan menghargai dirinya sendiri. Situasi inilah yang akan memotivasi konseli untuk membenah diri dan mengganti cara berpikir, persepsi, sikap, dan keyakinan yang rasional, sehingga konseli bisa mengembangkan dan meningkatkan dirinya.

Sri Hartati dan Imas Kania Rahman (2018:18) mengemukakan bahwa, hasil akhir dari proses A-B-C-D yaitu *Effect* (E) perilaku kognitif dan emotif. Apabila A-B-C-D berlangsung dalam proses berpikir yang rasional maka hasil akhirnya berupa tingkah laku positif, sebaliknya apabila proses berpikirnya irasional maka hasil akhirnya berupa perilaku negatif. Sebagaimana Gerald Corey (2009: 279) pun menjelaskan bahwa, proses A-B-C-D akan menghasilkan *Effect* (E). *Effect* (E) merupakan filosofi efektif yang mempunyai sisi praktis. Sebuah



sistem keyakinan baru dan efektif yang terdiri dari proses pemikiran tidak sehat dengan pemikiran sehat. Apabila berhasil mengerjakan hal tersebut maka akan muncul new *feeling* (F) yaitu satu perangkat perasaan yang baru. (Aisa, Eryanti dan Saputra 2013:7)

Siswa pada awalnya merasa bingung untuk menentukan pilihannya, setelah dilakukan proses *dispute* (D) oleh guru bimbingan konseling dengan memberikan pemahaman-pemahaman positif, siswa menjadi dapat berpikir rasional dan menentukan pilihannya yakni memilih untuk kuliah. Siswa telah memahami bahwa kuliah itu penting dan telah menyadari bahwa menjadi pebisnis pun membutuhkan bekal ilmu.

Dengan demikian, setelah dilakukannya proses *Dispute* (D) oleh guru BK terhadap siswa, pada akhirnya siswa dapat berpikir rasional yakni ditandai dengan siswa merasa percaya diri dan mampu untuk mengerjakan soal-soal tes masuk perguruan tinggi dengan meningkatkan kualitas dan kuantitas belajarnya, kemudian siswa menjadi bisa menentukan pilihan antara harus kuliah atau tidak dan siswa memilih untuk kuliah melanjutkan studi ke perguruan tinggi, selanjutnya siswa menjadi bisa menganalisa kejadian yang terjadi di masyarakat, dan terakhir siswa mau menerima saran dan nasehat yang diberikan oleh guru BK.

## **PENUTUP**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan peneliti mengenai konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Therapy* dalam menumbuhkan minat siswa melanjutkan studi ke Perguruan Tinggi serta mengacu pada fokus penelitian, dapat disimpulkan bahwa 1) *Activating Experience* oleh Guru bimbingan konseling di sini mengidentifikasi penyebab siswa memiliki tanggapan terhadap A kemudian mendorong siswa untuk dapat merasakan bahwa dirinya memiliki masalah dengan pikirannya yang menjadi akar permasalahan masalah yang dihadapinya, sehingga guru bimbingan konseling dapat membawa siswa untuk lebih memaknai keadaan A yang siswa ketahui. 2) *Belief System* oleh Guru bimbingan konseling di sini menggali apa yang menjadi keyakinan irasional siswa setelah dilakukannya identifikasi masalah terhadap siswa. Dan dalam kasus ini, keyakinan yang muncul akibat dari peristiwa yang siswa ketahui yakni keyakinan irasional, yang di mana keyakinan ini akan membawa siswa kepada dampak negatif yang merugikan diri siswa. 3) *Emotional Consequences* oleh Guru bimbingan konseling membantu siswa untuk membangun pemikiran rasionalnya dengan penentangan-penentangan yang diberikan pada tahap *Dispute* (D) yang akan dibahas pada poin selanjutnya. 4) *Disputing* oleh Guru bimbingan konseling Madrasah Aliyah Pondok Quran Boarding School melakukan intervensi terhadap siswa-siswanya dengan cara: (1) Memberikan pemahaman kepada siswa tentang pentingnya kuliah; (2)

Memancing pertanyaan-pertanyaan yang mengarah kepada kesadaran siswa; (3) Memastikan siswa paham dengan pemahaman yang diberikan oleh guru bimbingan konseling. 5) *Effect Emotional Consequence* setelah dilakukannya proses *Dispute* (D) oleh guru bimbingan konseling, maka *Effect Emotional Consequence* (E) siswa pada akhirnya siswa dapat berpikir rasional yakni ditandai dengan siswa merasa percaya diri dan mampu untuk mengerjakan soal-soal tes masuk perguruan tinggi dengan meningkatkan kualitas dan kuantitas belajarnya, kemudian siswa menjadi bisa menentukan pilihan antara harus kuliah atau tidak dan siswa memilih untuk kuliah melanjutkan studi ke perguruan tinggi, selanjutnya siswa menjadi bisa menganalisa kejadian yang terjadi di masyarakat, dan terakhir siswa mau menerima saran dan nasehat yang diberikan oleh guru bimbingan konseling. Intervensi yang dilakukan oleh guru bimbingan konseling tidak dengan menekan siswa, akan tetapi memberikan pilihan kepada siswa setelah diberikannya pemahaman-pemahaman positif yang rasional dengan tetap memastikan siswa memilih pilihan yang benar. Dalam hal ini, ketika siswa memilih sesuai dengan apa yang ia pilih maka siswa akan merasa lebih semangat dalam menjalankan pilihannya dan akan lebih siap menerima setiap konsekuensi yang akan didapatkan akibat pilihannya tersebut.

Dan untuk penelitian selanjutnya, apabila mengangkat kasus hal yang sama yakni tentang menumbuhkan minat siswa melanjutkan studi ke perguruan tinggi, maka di sini peneliti menyarankan kepada peneliti berikutnya untuk meneliti dan wawancara langsung kepada siswa-siswa di sekolah tersebut supaya memiliki subjek penelitian lebih banyak, dalam hal ini informasi yang didapatkan bisa lebih maksimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aleks, R. O. D. (2013). Potret Komunitas Grunge (Studi Pada Komunitas Kaum Kucel di Bandar Lampung).
- Alfurqon, H. S. (2012). Minat Siswa SMK Melanjutkan Studi ke Perguruan Tinggi Pada Siswa Kelas XII Jurusan Teknik Kendaraan Ringan SMK Negeri 2 Surakarta Tahun Ajaran 2011/2012.
- Andriani, R. (2019). Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Therapy dalam Konseling Individual Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di Sekolah Menengah Kejuruan Telekomunikasi Pekanbaru (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Anto, K. (2017). Implementasi Konseling Individual Teknik Rational Emotive Behavior Therapy untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 23 Bandar Lampung (Doctoral dissertation, IAIN Raden Intan Lampung).
- Arifin, A. S. (2013). Studi Kasus Dampak Penjurusan Studi Pilihan Orang Tua

- Terhadap Penyesuaian Diri Peserta Didik SMAN 1 Kediri (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Arikunto, S. (2010). *Metode penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azhari, D. *Mereduksi Gaya Hidup Hedonisme Melalui Konseling Individual Pendekatan Rational Emotive Therapy Pada Siswa-Siswi Kelas XI IPS-1 SMA Tamansiswa Medan Tahun Ajaran 2018/2019*.
- Bengi, R. M. (2018). *Konsep Pemikiran irasional Albert Ellis dalam Teori Rational Emotive Behavior Therapy menurut Perspektif Islam* (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry Banda Aceh).
- Corey, Gerald. (2013). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung : PT Refika Aditama.
- Darmawan, I. (2017). Pengaruh Status Sosial Ekonomi dan Lingkungan Teman Sebaya Terhadap Minat Melanjutkan Studi Ke Perguruan Tinggi Pada Siswa. *Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 6(2), 156-165.
- Gunawan, I. (2013). *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Bumi Aksara, 143.
- Hartati, S., & Rahman, I. K. (2018). Konsep Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Berbasis Islam Untuk Membangun Perilaku Etis Siswa. *Genta Mulia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 8(2).
- Heriyadi, T., Fitriani, T., & Mutaqin, Z. (2019). Implementasi Pendidikan Berasrama (Boarding School) di MTs Al-Falah Tanjung Jaya. *Al-Karim*, 4(2), 154-166.
- Mar'ati, F. (2018). Pengaruh Status Sosial Ekonomi Orang Tua dan Motivasi Belajar Terhadap Minat Melanjutkan Studi ke Perguruan Tinggi Siswa Kelas XII SMK Muhammadiyah 1 Bantul Tahun Ajaran 2017/2018
- Aisa, A., Eryanti, D., & Saputra, W. N. E. (2013). *Rational Emotive Behavior Therapy*
- Nurhidayah, N. (2018). Minat Lulusan SMA untuk Melanjutkan Studi ke Jenjang Perguruan Tinggi (Studi Kasus di Kelurahan Merjosari Kecamatan Lowokwaru Kota Malang). *Respon Publik*, 12(2).
- Rahardjo, M. (2011). *Metode Pengumpulan Data Penelitian Kualitatif*.
- Rahardjo, M. (2017). *Studi Kasus dalam Penelitian Kualitatif Konsep dan Prosedurnya*
- Rini, E. S. (2012). Hubungan Tingkat Pendidikan Orang Tua dan Prestasi Belajar Siswa dengan Minat Siswa Melanjutkan Studi ke Perguruan Tinggi pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kalasan Tahun Ajaran 2011/2012. *Kajian Pendidikan Akuntansi Indonesia*, 1(2).
- Saputra, J. (2016). *Upaya Guru Bimbingan Konseling dalam Meningkatkan Minat Melanjutkan ke Perguruan Tinggi di SMA Negeri 1 Membalong Kelas XII Tahun Ajaran 2016/2017*. Prodi. Pendidikan Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas PGRI Yogyakarta.
- Sari, W. F. (2015). *Pengaruh Pendapatan Orang Tua, Lingkungan Sosial, Potensi*

- Diri dan Informasi Perguruan Tinggi Terhadap Minat Melanjutkan Studi Ke Perguruan Tinggi Pada Siswa Kelas XII Akuntansi SMK Negeri 1 Kebumen (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).
- Setyowati, S. (2011). Pengelolaan Pembelajaran IPS Terpadu Berbasis Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)(Studi Situs di SMP Negeri 1 Wonogiri) (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Soraya, I. (2019). Fenomena Premanisme di Instagram. *JIKE: Jurnal Ilmu Komunikasi Efek*, 2(2), 251-269.
- Susanti, E. (2018). Penerapan Konseling Individu Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Kesulitan Belajar Peserta Didik Kelas Xi Di Smk Negeri 7 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018 (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Tiro, Y. Meningkatkan Kepercayaan Diri dengan Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Melalui Layanan Konseling Individual Pada Siswa Kelas X SMK BM Budisatrya Medan Tahun Ajaran 2018/2019
- Willis, Sofyan S. (2017). *Konseling Individual : Teori dan Praktek*. Bandung : CV Alfabeta
- Wulandari, P. (2017). Implementasi Konseling Individu Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Terhadap Dampak Minat Belajar Pada Peserta Didik Kelas Viii M Smpn 11 Bandar Lampung TA. 2016/2017 (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).