

## EFEKTIVITAS TEKNIK *DISPUTE IRRATIONAL BELIEF* UNTUK MENINGKATKAN *SELF EFFICACY* DALAM PEMILIHAN KARIER SISWA SMA

Zara Diva Paramatatwa

Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email : [zara.18061@mhs.unesa.ac.id](mailto:zara.18061@mhs.unesa.ac.id)

Denok Setiawati

Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email : [denoksetiawati@unesa.ac.id](mailto:denoksetiawati@unesa.ac.id)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penggunaan teknik *dispute irrational beliefs* untuk meningkatkan *self efficacy* dalam pemilihan karier siswa SMA. Penelitian dilakukan dengan menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif, dengan jenis penelitian *pre-eksperimental design* dan rancangan penelitian *one group pretest posttest*. Sampel yang digunakan adalah 6 siswa dengan skor *Self Efficacy* terendah, diambil dari populasi seluruh siswa kelas XI SMAN 1 Sambit. Teknik pengumpulan data menggunakan angket yang disebarakan melalui *Google Form*. Analisis data menggunakan Uji Wilcoxon, yang setelah dianalisis didapatkan data terjadi peningkatan yang signifikan pada skor *pretest* terhadap *posttest* setelah mendapatkan perlakuan berupa konseling kelompok teknik *dispute irrational beliefs*. Dari hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik *dispute irrational beliefs* efektif digunakan untuk meningkatkan *self efficacy* pada siswa dengan cara mematahkan *irrational belief* yang ada. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam mengatasi masalah terkait.

**Kata Kunci:** *Self Efficacy, Irrational Beliefs, Dispute, Pemilihan Karier.*

### Abstract

This study aims to determine the effectiveness of using the dispute irrational beliefs technique to increase self-efficacy in choosing a career for high school students. The research was conducted using a quantitative research approach, with the type of research being pre-experimental design and one group pretest posttest research design. The sample used was 6 students with the lowest self-efficacy scores, taken from the entire population of class XI students at SMAN 1 Sambit. The data collection technique uses a questionnaire distributed through Google Form. Data analysis used the Wilcoxon test, which after analyzing the data, there was a significant increase in the pretest score against the posttest after receiving treatment in the form of group counseling technique dispute irrational beliefs. From these results it can be concluded that the dispute irrational beliefs technique is effectively used to increase self-efficacy in students by breaking existing irrational beliefs. This research is expected to be a reference in overcoming related problems.

**Keywords:** Self Efficacy, Irrational Beliefs, Dispute, Career Selection.

### PENDAHULUAN

Pemenuhan kebutuhan individu bisa dilakukan dengan berbagai macam cara, salah satunya dengan bekerja. Usia produktif kerja menurut Badan Pusat Statistik dimulai sejak usia 15 tahun, dan biasanya hingga pensiun di usia sekitar 60 tahun. Dengan panjangnya masa kerja individu dalam hidupnya, maka sebaiknya bekerja tidak semata-mata karena uang saja. Individu memerlukan persiapan yang matang untuk memilih kariernya, dengan mempertimbangkan berbagai kemampuannya seperti bakat, minat, serta keterampilan.

Karier merupakan kombinasi atau serangkaian posisi yang dijalani individu selama rentang hidupnya (Super, 1980). Super menyatakan bahwa karier berlangsung sepanjang hidup dan melalui beberapa tahap perkembangan. Pada jenjang SMA, individu memasuki usia 15-18 tahun yang merupakan peralihan dari masa remaja ke masa dewasa awal.

Arnett dalam Santrock (2002) bahwa individu memasuki masa dewasa awal pada usia 18 tahun dimana pada tahap perkembangan ini seorang individu masih dalam tahap eksplorasi karier yang ingin mereka jalani. Dalam teori karier Super, individu pada rentang usia ini masuk dalam tahap kristalisasi yang merupakan tahap memilih pekerjaan (preferensi kerja).

Pemilihan karier bagi individu terutama pada siswa SMA. Hal ini dikarenakan jenjang SMA akan menjadi gerbang awal pemilihan jurusan perkuliahan yang akan menjadi faktor mayor karier individu ke depannya. Hal ini sejalan dengan tujuan pemilihan karier menurut Dillard (1985), yaitu agar individu mampu mencapai 1) Kesadaran dan pemahaman diri; 2) Kepuasan pribadi; 3) Penempatan dan pendapatan yang sepadan; dan 4) Keefektifan usaha.

Hal ini juga sejalan dengan tugas perkembangan dalam SKKPD SMA bahwa siswa harus memiliki

keterampilan wawasan dan kesiapan karier mulai dari mengenali kemampuan dirinya, mempertimbangkan pilihan karier, hingga mengembangkan alternatif perencanaan karier dengan mempertimbangkan kemampuan, peluang, dan ragam karier yang ada (POP, 2016). Saputro (2017) dalam tulisannya juga menyebutkan salah satu dari ciri dan tugas perkembangan remaja adalah mulai memilih bidang pekerjaan dan menyesuaikan diri bakat dan kesanggupannya.

Survei yang dilakukan oleh Indonesia Career Center Network (ICCN) pada 2017 menemukan fakta bahwa 87% mahasiswa di Indonesia mengungkapkan salah mengambil jurusan di perkuliahan. Kesalahan menentukan jurusan bisa berdampak pada keberhasilan studi hingga jangka panjang adalah jalur karier pada masa mendatang yang tidak sesuai dengan kemampuan individu. Hal ini perlu dicegah dengan perencanaan pemilihan karier yang matang sejak dini. Dalam pemilihan karier seorang individu banyak dipengaruhi oleh faktor-faktor baik dari dalam diri individu maupun dari luar diri individu. Salah satu faktor internal yang mempengaruhi pemilihan karier individu adalah *self efficacy* karena pemilihan karier berkaitan dengan kepercayaan diri individu.

Penelitian oleh Prabowo *et al.* (2019) mendapatkan hasil adanya korelasi antara *self efficacy* dengan pengambilan keputusan karier pada siswa kelas XII SMAN 3 Magelang. Hasil yang sama oleh Fatimah (2018) juga menyebutkan bahwa pendampingan perencanaan karier berkorelasi terhadap *self efficacy* sebesar 83,8%. Hasil penelitian juga mengungkap bahwa hubungan antara taraf efikasi diri berpengaruh signifikan pada kemampuan pemilihan karier siswa SMAN 14 Padang (Mulyana & Taufik, 2021). Dari penelitian yang telah dilakukan peneliti sebelumnya tersebut dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* merupakan salah satu faktor internal yang mempengaruhi pemilihan karier pada siswa.

*Self Efficacy* adalah keyakinan individu atas kemampuannya melakukan perilaku yang menuntut suatu pencapaian atau prestasi (Bandura et al., 1999). Tingkat *self efficacy* mencerminkan kemampuan individu dalam mengontrol motivasi, perilaku, dan lingkungan sosialnya.

Siswa dengan tingkat *self efficacy* rendah cenderung kesulitan dalam menyelesaikan tugas atau permasalahan dan menganggapnya sebagai suatu ancaman, siswa yang rendah pada aspirasi dan komitmen pada tujuan akan cepat menyerah. Sementara pada siswa dengan tingkat *self efficacy*, aspirasi, dan komitmen yang tinggi akan menganggap sebuah tugas atau permasalahan sebagai

suatu tantangan yang menarik untuk diselesaikan (Bandura et al., 1999).

Dalam *self efficacy* terdapat tiga dimensi yang memiliki pengaruh yang penting dalam kinerja individu (Bandura et al., 1999), yaitu: 1) *Level/Magnitude* yang berkaitan dengan tingkatan kesulitan suatu tugas yang diyakini individu akan mampu diatasinya; 2) *Generality* mengacu pada keluasan bidang tugas yang diyakini mampu dikerjakan individu, beberapa individu mampu mengerjakan tugas dalam bidang yang luas/beragam sementara individu lain merasa hanya mampu mengerjakan tugas yang spesifik/tertentu saja; 3) *Strength* yang mengacu pada kekuatan, kemantaban, serta keyakinan individu dalam menyelesaikan suatu tugas dengan baik.

Terdapat empat komponen sumber yang membentuk *self efficacy* pada individu, yaitu 1) Pengalaman keberhasilan, apabila individu dalam menghadapi suatu tantangan mampu mengatasinya dengan baik maka akan meningkatkan *self efficacy* dan begitu pula sebaliknya; 2) Pengalaman oleh orang lain, dimana orang lain berperan sebagai model yang mencontohkan sikap/perilaku pada saat menghadapi sebuah tugas; 3) Persuasi verbal, berfungsi untuk menguatkan keyakinan pada individu mengenai kemampuan mereka untuk mencapai tujuan yang diinginkannya; 4) Keadaan fisiologis dan suasana hati, dalam proses mencapai tujuannya individu akan mengidentifikasi rasa sakit dan kelelahan pada fisik serta suasana hati sebagai salah satu indikator efikasi diri.

Pada individu, tingkat *self efficacy* yang tinggi akan memiliki karakteristik seperti memiliki keyakinan dan kepercayaan pada kemampuan diri untuk bisa menghadapi berbagai situasi serta permasalahan dengan baik dan efektif. Kemampuan lain yaitu ulet dalam menyelesaikan tugas serta menganggap persoalan yang sulit sebagai tantangan dan bukan ancaman bagi dirinya (Bandura dalam Zahidah & Naqiyah, 2020). Yuliyani et al., (2017) juga menyatakan dua tipe *self efficacy* yaitu 1) *Self efficacy* rendah dengan ciri-ciri menghindari tugas yang sukar, bercita-cita rendah, kurang berkomitmen pada tujuannya, fokus pada efek negatif kegagalan, serta rentan stress dan depresi; 2) *Self efficacy* tinggi dengan ciri-ciri menghadapi tugas sebagai tantangan, tekun dalam berusaha, fokus pada usaha memperbaiki kegagalan yang terjadi.

*Self efficacy* merupakan hasil dari proses kognitif dalam belajar sosial. Keberhasilan dan kegagalan yang telah dialami oleh individu akan mempengaruhi pada penilaian diri penentu perkembangan *self efficacy*. Peran kemampuan menilai diri cukup krusial dalam pembentukan *self efficacy* agar didapatkan

kesimpulan yang tepat. Kesimpulan yang salah oleh individu akan menggiring pada terbentuknya *irrational belief*.

Dalam tinjauan teori ABC Albert Ellis, dijelaskan A (*activating event*) adalah peristiwa aktivasi yang berupa kejadian atau kesimpulan kejadian yang dialami oleh individu. B (*beliefs*) sebuah keyakinan bahwa A adalah penyebab munculnya C. Sementara C (*consequences*) adalah konsekuensi atau berupa reaksi sehat atau tidak sehat dalam bentuk emosional maupun perilaku individu (Corey, 2009). Contohnya apabila seseorang mengalami depresi pasca perceraian, bisa jadi depresi terjadi bukan akibat perceraian atau kegagalannya tersebut, namun dikarenakan *belief* pada individu tersebut mengenai perceraian atau kegagalannya (Ellis, 2014 dalam Corey, 2009). D (*dispute*) mematahkan *irrational beliefs* pada individu dengan menantang keyakinan tersebut untuk membentuk E (*new effective philosophy*) (Corey, 2009).

Terdapat dua jenis *beliefs*, yaitu *rational beliefs* dan *irrational beliefs*. Secara umum, *rational beliefs* mengacu pada keyakinan yang logis, empiris, serta pragmatis. Sebaliknya, *irrational beliefs* merujuk pada kepercayaan yang tidak logis, tidak bisa dibuktikan kebenarannya, serta tidak pragmatis (David et al., 2010). *Irrational beliefs* memiliki kecenderungan yang kuat berisikan ‘kepastian’ atau ‘keharusan’, tuntutan seperti ini yang menjadi permulaan munculnya keyakinan disfungsi, perilaku maladaptif, maupun konsekuensi emosional yang tidak sehat (Ellis dalam Corey, 2009).

Dalam pendekatan REBT sangat mengandalkan berpikir, membantah, berdebat, menantang, menafsirkan, menjelaskan, dan mengajarkan (Corey, 2009). Salah satu teknik yang paling umum digunakan untuk membantah *irrational beliefs* individu secara aktif yaitu dengan teknik *Dispute Irrational Beliefs*. Teknik ini secara aktif mendebat, membantah *irrational beliefs* individu seperti ‘harus’, ‘pasti’, dan pemikiran lain yang bertendensi hingga individu tidak lagi memegang kepercayaan tersebut atau hingga *irrational beliefs* tersebut berkurang (Corey, 2009).

*Irrational beliefs* memiliki empat kategori, yaitu: 1) *Demands* atau tuntutan yang tidak realistis; 2) *Awfulizing* atau melebih-lebihkan serta adanya generalisir pada kesimpulan yang diambil; 3) *Low Frustration Tolerance*; 4) *Global evaluations of human worth* (Ellis dalam Sari, 2018). *Awfulizing* merupakan salah satu dari tiga jenis turunan/bentukan dari *demanding belief primer*. Dua lain diantaranya yaitu ‘*I can’t stand it*’ dan ‘*damning oneself and others*’.

Sedangkan dalam pemilihan karier siswa sendiri,

bentuk dari *irrational beliefs* yang mungkin muncul bisa berupa “saya tidak mungkin bisa masuk jurusan kuliah yang bagus”, atau “untuk apa sekolah tinggi kalau akhirnya pasti bekerja di pabrik juga”, yang termasuk dalam tataran *Awfulizing*. Kemunculan *irrational beliefs* pada siswa yang seperti inilah yang akan menghambat siswa dalam mempersiapkan pemilihan kariernya karena membentuk *self efficacy* yang rendah.

Beberapa peneliti yang telah terlebih dahulu melaksanakan penelitian serupa mendapatkan hasil yang menunjukkan adanya korelasi antara peningkatan tingkat *self efficacy* pada siswa dengan teknik REBT yang digunakan (Nurmalia et al., 2020a). Kesimpulan yang didapatkan oleh Ariwibowo dan Nurhidayatullah (2019) juga menunjukkan teknik REBT efektif sebagai salah satu langkah untuk meningkatkan *self efficacy* pada siswa SMA.

Dilakukan intervensi menggunakan teknik konseling kelompok karena melalui aktivitas berkelompok terdapat kesempatan belajar sosial, pengembangan, belajar observasi peniruan tingkah laku dari individu atau kelompok, menjalin hubungan satu dengan lainnya, dan penguatan untuk perubahan positif (Corey, 2009 dalam Nadila et al., 2021)

## METODE

### Jenis Penelitian

Penelitian kuantitatif yang berjudul “Penggunaan Teknik *Dispute Irrational Beliefs* Untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Dalam Pemilihan Karier Siswa” ini menggunakan jenis penelitian eksperimen. Dimana penelitian eksperimen didefinisikan sebagai metode penelitian yang dilakukan dengan percobaan, untuk mengetahui pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen (D. Sugiyono, 2018). Desain penelitian yang digunakan adalah *pre experimental* menggunakan *one group pretest-posttest*. Dimana hanya terdapat satu kelompok subjek yang akan diberikan perlakuan sebagai kelompok eksperimen tanpa adanya kelompok pembanding.

Rancangan penelitian *one group pretest-posttest* digunakan untuk mengukur adanya perubahan tingkat *self efficacy* yang terjadi sebelum dan setelah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok REBT teknik *Dispute Irrational Beliefs*.

Tabel 1. Rancangan Penelitian

O <sub>1</sub>	➔	X	➔	O <sub>2</sub>
Pre Test		Perlakuan		Post Test

O <sub>1</sub>	:	Pemberian inventori <i>self efficacy</i> sebelum perlakuan diberikan sebagai <i>pre test</i>
X	:	Perlakuan kepada kelompok subjek berupa konseling kelompok REBT
O <sub>2</sub>	:	Pemberian inventori <i>self efficacy</i> setelah perlakuan diberikan sebagai <i>post test</i>

### Sumber Data

Subjek dipilih dari populasi kelas XI SMAN 1 Sambit dengan teknik pengambilan sampel/subjek dalam penelitian ini menggunakan jenis *purposive sampling*. Subjek yang terpilih merupakan siswa yang menunjukkan skor *self efficacy* dengan kategori rendah.

Pengkategorian skor hasil *pretest* dan *posttest* siswa dibagi menjadi tiga kategori yang didasarkan pada perhitungan seperti tercantum tabel berikut ini.

Tabel 2. Rumus Pengkategorian

Norma	Kategori
$X < \text{Mean} - \text{SD}$	Rendah
$\text{Mean} < X < \text{Mean} + \text{SD}$	Sedang
$X > \text{Mean} + \text{SD}$	Tinggi

### Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengambilan data menggunakan angket *self efficacy* yang disebarkan kepada responden secara online melalui Google Form. Instrumen yang digunakan disusun berdasarkan dimensi *self efficacy* dan item pernyataan didesain untuk mampu mengungkap adanya *irrational beliefs* pada siswa.

Instrumen terlebih dahulu diuji tingkat validitasnya untuk mengetahui valid tidaknya item pernyataan dalam instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini. Item pernyataan yang memenuhi persyaratan valid adalah item pernyataan yang memiliki nilai koefisien 0,294 keatas, dan apabila suatu item memiliki nilai koefisien kurang dari 0,294 maka tergolong item tidak valid yang bisa dihapus dari instrumen untuk melanjutkan kembali penelitian (M. Sugiyono, 2019).

Setelah dilakukan uji validitas didapatkan hasil instrumen *self efficacy* berisi 35 item pernyataan yang terdiri dari 11 item valid pada indikator *magnitude/level*, 16 item valid pada indikator *strength*, dan 8 item valid pada indikator *generality*.

Tabel 3. Kisi-Kisi Instrumen

Variabel	Indikator	Jumlah Item
<i>Self Efficacy</i>	Magnitude/Level	11
	Strength	16
	Generality	8

Pada uji reliabilitas yang diolah pada aplikasi spss 21, instrumen *self efficacy* ini mendapatkan nilai *Cronbach Alpha* 0,703 dimana nilai tersebut masuk dalam kategori reliabilitas tinggi.

Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	Kategori
<i>Self Efficacy</i>	0,703	Tinggi

### Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik non-parametrik karena pengujian data dilakukan pada kelompok kecil, dengan menggunakan Uji Wilcoxon untuk mengetahui perbedaan hasil pengukuran awal dengan hasil pengukuran akhir. Uji Wilcoxon dipakai karena data yang digunakan adalah data kelompok yang berpasangan. Hipotesis pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

- Ha : terdapat peningkatan pada tingkat *self efficacy* siswa setelah mendapatkan perlakuan berupa konseling kelompok teknik *dispute irrational beliefs*.
- Ho : tidak ada peningkatan pada tingkat *self efficacy* siswa setelah mendapatkan perlakuan berupa konseling kelompok teknik *dispute irrational beliefs*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

*Self Efficacy* merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi siswa dalam pemilihan kariernya. Dimana *self efficacy* berpengaruh dalam kepercayaan siswa terhadap kemampuan dirinya. Individu dengan *self efficacy* tinggi akan cenderung memberikan usaha yang lebih besar serta sarat tantangan dibandingkan dengan individu dengan tingkat *self efficacy* yang lebih rendah dimana akan cenderung memberikan usaha yang lebih kecil dan menghindari cara yang sulit.

Tingkat *self efficacy* siswa akan berbanding lurus dengan komitmen dan tujuan yang mereka tetapkan. Seperti semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki siswa, maka akan semakin tinggi pula tujuan serta komitmen yang akan mereka tetapkan dan berikan. Dan begitu pula sebaliknya pada siswa dengan tingkat *self efficacy* yang rendah, maka akan menetapkan target dan memberikan komitmen yang lebih rendah.

Tabel 5. Descriptive Statistic

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	6	63	68	65.67	1.966
Posttest	6	85	95	89.67	3.327
Valid N (listwise)	6				

Berdasarkan tabel di atas peningkatan terjadi pada hasil *posttest* dibandingkan dengan hasil *pretest*. Peningkatan terlihat pada hasil rata-rata skor *posttest* dengan angka 89,67 dibandingkan dengan rata-rata skor pada *pretest* sebesar 65,67 sebelum diberi perlakuan berupa konseling kelompok. Meningkatnya skor *posttest* menunjukkan tingkat *self efficacy* siswa yang meningkat setelah mengikuti konseling kelompok.

Tabel 6. Perhitungan *Wilcoxon Signed Rank Test*

	Posttest-Pretest
Z	-2.201 <sup>b</sup>
Asymp. Sig (2-tailed)	0.028

- a. *Wilcoxon Signed Ranks Test*
- b. Based on negative ranks.

Dari Uji *Wilcoxon* didapatkan hasil nilai signifikansi dalam *Asymp. Sig (2-tailed)* sebesar 0,028 dimana angka tersebut kurang dari batas kritis penelitian sebesar 0,05. Dari data tersebut dapat diketahui bahwa konseling kelompok teknik *dispute irrational beliefs* efektif untuk digunakan dalam meningkatkan *self efficacy* siswa.

## Pembahasan

Salah satu hal yang perlu dimiliki oleh siswa SMA adalah kesiapan karier selanjutnya setelah lulus sekolah menengah. Salah satu aspek internal yang mempengaruhi pemilihan karier adalah *self efficacy* yang bekerja pada tingkat kepercayaan pada kemampuan diri mereka. Jika siswa memiliki tingkat *self efficacy* yang rendah dikhawatirkan pemilihan karier yang dibuat siswa tidak akan optimal. *Self efficacy* siswa bisa ditingkatkan dengan menghancurkan *irrational beliefs* yang mereka miliki melalui konseling kelompok teknik *dispute irrational beliefs*.

Penerapan teknik *Dispute Irrational Beliefs* dalam konseling kelompok tetap mengedepankan pengalaman konseli seperti pada konseling individu dimana tiap anggota kelompok diajarkan untuk; (1) mengenali bagaimana kepercayaan mereka berpengaruh pada perasaan dan perilaku mereka, (2) menggali cara untuk menanggulangi pemikiran tersebut secara mandiri, dan (3) belajar meminimalisir gejala yang muncul melalui perubahan pada filosofi mereka (Corey, 2009).

Mengacu pada Khusumadewi (2012), prosedur konseling menggunakan teknik *Dispute Irrational Beliefs* terdiri atas tiga tahapan yaitu:

- 1) Tahap I: *Empirical Disputing*

Pada tahap ini anggota kelompok diajak mendeteksi dan membangun kesadaran diri atas keberadaan *irrational beliefs*.

- 2) Tahap II: *Logical Disputing*

Pada tahap ini *irrational beliefs* yang ada ditentang dengan memberikan banyak pertanyaan mengenai bukti dan kebenaran *irrational beliefs*, alasan menganut *beliefs* tersebut serta apakah ada keuntungan untuk menganutnya, menanyakan fakta pendukung *irrational beliefs*, serta menanyakan apakah *irrational beliefs* tersebut selalu dapat diwujudkan. Konseli diharapkan bisa mendapatkan penerimaan diri setelah dilakukan *logical dispute* ini.

- 3) Tahap III: *Pragmatical Disputing*

Di tahap ini konseli diajak untuk membentuk kebiasaan berpikir rasional. Pertama dilakukan koreksi pada persepsi mengenai realita yang keliru, kemudian membentuk ulang pikiran positif yang dikacaukan oleh *irrational beliefs*, lalu dibangun pikiran yang efektif terhadap diri sendiri dengan membentuk kebiasaan, pola, dan gaya hidup yang rasional, berpikir positif terhadap diri sendiri serta memiliki perasaan baru.

Konseling kelompok dilakukan dengan jumlah anggota sebanyak 6 orang yang merupakan siswa dengan skor *pretest* terendah. Konseling dilaksanakan secara tatap muka di sekolah setelah SMAN 1 Sambit melaksanakan PTM 100%. Konseling dilakukan sebanyak tiga kali sesuai dengan tahapan konseling dengan teknik *Dispute Irrational Beliefs*. Pada pertemuan pertama, anggota kelompok terbentuk dan diperkenalkan pada azas dan norma dalam kelompok konseling. Kemudian siswa diperkenalkan pada *irrational beliefs*, bagaimana mendeteksinya dan membangun kesadaran diri terhadapnya. Pada pertemuan kedua dan ketiga diisi dengan kegiatan yang interaktif antar anggota kelompok seperti saling menyampaikan permasalahan, mengidentifikasi dan menanggapi *irrational beliefs* yang muncul. Setelah *irrational beliefs* yang muncul pada permasalahan yang dibahas berhasil dipatahkan dan konseli mendapatkan penerimaan terhadap dirinya, dilanjutkan dengan proses membentuk kebiasaan berpikir rasional pada tahap *pragmatical disputing*. Pertemuan kedua dan ketiga mengandung tahap yang sama yaitu tahap *logical disputing* dan *pragmatical disputing* dengan membahas permasalahan yang berbeda-beda dari setiap anggota kelompok agar tidak ada yang tidak terbahas permasalahannya dalam kegiatan konseling kelompok ini.

Berikut adalah penjabaran kondisi konseli dalam kerangka ABCDE sebelum dan sesudah pemberian perlakuan konseling kelompok:

- 1) MAP:

*Activating event*: mendengar kabar bahwa jurusan yang diminatinya ternyata memiliki tingkat persaingan yang tinggi.

*Belief*: saya tidak yakin dengan kemampuan saya sekarang apakah bisa untuk melanjutkan karier ke perguruan tinggi dengan jurusan yang saya inginkan.

*Consequences*: konseli merasa ragu untuk memilih jurusan yang sebenarnya diinginkan, dan lebih memilih jurusan yang lebih rendah untuk menghindari ketakutan tidak diterima.

*Dispute*: apakah sudah pernah mengukur kemampuanmu lewat *tryout* misalnya? Apakah pasti tidak diterima kalau coba mendaftar dulu?

*New Effective Philosophy*: konseli mencari informasi *tryout* untuk mengukur kemampuannya, konseli merasa lebih yakin untuk memilih jurusan yang diinginkan karena percaya dengan kemampuan yang dimilikinya.

2) DF:

*Activating event*: tidak ada keluarga yang pernah berkuliah sebelumnya sehingga muncul anggapan kuliah hanya untuk orang yang sangat cerdas.

*Belief* : kemampuan saya kurang untuk bisa melanjutkan ke perkuliahan, lebih baik bekerja saja seadanya meski juga tidak punya keahlian kerja.

*Consequences*: konseli merasa bingung dengan langkah selanjutnya setelah lulus SMA, karena merasa kurang cakap untuk berkuliah maupun bekerja, berencana bekerja karena dirasa lebih mudah dilakukan.

*Dispute*: apakah bekerja tanpa keahlian akan lebih mudah daripada berkuliah? Apakah sudah pernah mengukur kemampuanmu seperti lewat *tryout*?

*New Effective Philosophy*: konseli mencoba *tryout* masuk perguruan tinggi terlebih dahulu untuk mengukur kemampuannya, tidak menganggap kuliah atau bekerja tanpa perencanaan dan persiapan lebih baik dari yang lainnya.

3) BSU:

*Activating event*: memiliki kakak yang *gap year* dan tidak mendapat dukungan dari keluarga.

*Belief* : saya tidak bisa menentukan pilihan jurusan yang sesuai karena takut salah pilih dan tidak diterima.

*Consequences*: memilih jurusan kuliah sesuai orang tua dan teman-temannya

*Dispute*: apakah semua yang mendaftar ke perkuliahan harus diterima? Apakah tidak diterima berarti akhir dari segalanya?

*New Effective Philosophy*: konseli berani untuk memilih jurusan kuliah atas kemauan sendiri dan mengkonsultasikannya pada orang tua serta guru BK.

4) LTI:

*Activating event*: teman-teman di lingkungannya tidak kuliah dan mengajak konseli untuk tidak berkuliah sekalian.

*Belief* : kuliah itu susah dan mahal, lebih baik saya langsung bekerja seadanya.

*Consequences*: malas mengikuti pelajaran karena tidak akan dipakai di pekerjaan setelah lulus.

*Dispute*: yang dimaksud dengan susah itu yang seperti apa? Apakah susah berarti tidak bisa dipelajari? Apakah sudah pasti mendapat pekerjaan yang tidak berkaitan dengan pelajaran saat ini?

*New Effective Philosophy*: konseli mempertimbangkan keputusannya sendiri tanpa pengaruh orang lain.

5) RM:

*Activating event*: tidak memiliki keluarga yang pernah berkuliah dan tidak ada dorongan untuk berkuliah dari lingkungan sekitar.

*Belief* : kemampuan saya tidak memadai untuk melanjutkan berkuliah di perguruan tinggi.

*Consequences*: tidak merencanakan studi lanjut setelah SMA.

*Dispute*: apakah sudah pernah mengukur kemampuan untuk masuk perguruan tinggi?

*New Effective Philosophy*: konseli mulai membuat perencanaan studi lanjut setelah lulus SMA,

6) BNA:

*Activating event*: melihat tingkat keketatan jurusan yang diinginkan.

*Belief* : saya tidak mungkin lolos ke jurusan yang saya inginkan

*Consequences*: cemas dan memilih jurusan lain yang kurang diinginkan karena tingkat keketatan yang lebih rendah.

*Dispute*: apakah sudah ada ketetapan pasti tidak lolos?

*New Effective Philosophy*: konseli mampu mengatasi kecemasannya, mampu untuk mematahkan pemikiran tidak rasional yang muncul selama memilih jurusan yang diinginkan.

Dari penjabaran tersebut terlihat banyak konseli dengan kondisi *irrational beliefs* yang termasuk dalam jenis *Awfulizing*. Pernyataan “kemampuan saya tidak memadai untuk melanjutkan berkuliah di perguruan tinggi” seperti yang diucapkan oleh konseli RM menunjukkan adanya *irrational beliefs* yang ternyata menghambat pemilihan karier siswa dengan rendahnya *self efficacy* yang terbentuk pada diri siswa.

Berikut ini adalah hasil *pretest* dan *post test* pada siswa kelas XI SMAN 1 Sambit yang diberikan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok teknik *dispute irrational belief*.

Tabel 7. Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Subjek	Pre-test	Kategori	Post-test	Kategori	Ket.
MAP	63	Rendah	85	Sedang	Meningkat
DF	64	Rendah	88	Tinggi	Meningkat
BSU	65	Rendah	91	Tinggi	Meningkat
LTI	67	Rendah	90	Tinggi	Meningkat
RM	67	Rendah	95	Tinggi	Meningkat
BNA	68	Rendah	89	Tinggi	Meningkat

Setelah diberikan perlakuan, hasil *pretest* yang didapatkan siswa menunjukkan peningkatan. Konseli MAP dari skor awal *pretest* 63 dengan kategori rendah, pada *posttest* mendapat skor 85 dengan kategori sedang. Konseli DF dari skor *pretest* 64 menjadi 88 pada *pretest*. Konseli BSU dari skor 65 menjadi 91. Konseli LTI dari skor *pretest* 67 meningkat menjadi 90 pada hasil *posttest*. Konseli RM dengan skor awal di *pretest* 67, pada *posttest* mendapat 95. Dan konseli BNA dengan skor *pretest* 68 menjadi 89 pada *posttest*.

Dari data tersebut bisa dilihat terjadi peningkatan skor pada hasil *pretest* sehingga dari penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *dispute irrational beliefs* dapat meningkatkan *self efficacy* pada siswa karena dengan cara menantang and mendebat keberadaan *irrational beliefs*. Temuan ini sesuai dengan temuan pada penelitian sebelumnya oleh Nurmalia et al (2020) dan Wardiati (2017) dimana konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Perilaku* dapat meningkatkan *self efficacy* peserta didik.

Tingkat *Self efficacy* yang rendah akan menjadikan siswa cenderung membuat tujuan dan komitmen yang bisa jadi lebih rendah dari kemampuan yang sebenarnya mereka miliki. Pernyataan ini mendukung penelitian Subaidi (2016) dan senada dengan penelitian oleh Oktariani (2018) yang menyatakan bahwa siswa dengan *self efficacy* tinggi akan merasa tertantang mengerjakan tugas yang sulit agar bisa menguasainya, sementara siswa dengan *self efficacy* rendah akan cenderung menghindari tugas yang sulit. Hal inilah yang dikhawatirkan akan menyebabkan pemilihan karier siswa selanjutnya akan menjadi kurang optimal dari kapasitas yang mereka sebenarnya mampu untuk dihadapi. Seperti yang diungkapkan pada penelitian Widyastuti & Pratiwi (2013) bahwa tingkat *self efficacy* berpengaruh signifikan pada pengambilan keputusan karier siswa. Misalnya siswa cenderung memilih jurusan yang sepi peminat untuk menghindari persaingan ketat di jurusan favorit yang sebenarnya menjadi impian mereka hanya karena ‘mencari aman’ seperti yang dilakukan oleh konseli MAP.

## PENUTUP

## Kesimpulan

Berdasarkan pada penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa pemberian perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *dispute irrational beliefs* efektif untuk meningkatkan tingkat *self efficacy* siswa dengan mematahkan *irrational beliefs* yang dimiliki. Sebagaimana terlihat dari peningkatan hasil *posttest* yang didapatkan, serta terbentuknya kemampuan siswa untuk bisa mengenali adanya *irrational beliefs* pada diri mereka dan bagaimana langkah-langkah untuk mengatasinya secara mandiri.

## Saran

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melaksanakan penelitian dengan lebih baik dari segi durasi konseling, penerapan proses konseling yang lebih terperinci dalam rangka membantu siswa meningkatkan *self efficacy* yang mereka miliki.

Bagi guru BK diharapkan penelitian ini dapat menambah referensi dalam mengatasi masalah terkait dan guru BK mampu menerapkan teknik *dispute irrational beliefs* ini baik dalam *setting* layanan konseling kelompok maupun konseling individu agar hambatan karier yang ternyata berasal dari adanya *irrational beliefs* pada siswa dapat diatasi dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ariwibowo, F., & Nurhidayatullah, D. (2019). Teknik Rational Emotif Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Self Efficacy Siswa di Sma 3 Makassar. *EDUCANDUM*, 5(2), 338–345.
- Bandura, A., Freeman, W. H., & Lightsey, R. (1999). *Self-efficacy: The exercise of control*. Springer.
- Corey, G. (2009). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Cengage learning.
- David, D., Lynn, S. J., & Ellis, A. (2010). *Rational and irrational beliefs: Research, theory, and clinical practice*. Oxford University Press.
- Dillard, J. M. (1985). *Lifelong career planning*. CE Merrill.
- Fatimah, S. (2018). Siti Pendampingan Perencanaan Karir dalam Meningkatkan Self Efficacy Siswa SMK. *Psikodidaktika: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 1–11.
- Khusumadewi, A. (2012). *Keefektifan konseling dengan teknik penghancuran keyakinan irasional (Dispute irrational beliefs) untuk*

- menurunkan tuntutan diri berlebihan pada siswa SMA Negeri Olah Raga Sidoarjo.
- Muliyana, W., & Taufik, T. (2021). The Relationship Between Self Efficacy and High School Student Career Choices. *Current Issues in Counseling*, 1(1), 40–45.
- Nadila, E. Y., Taufik, T., & Syarif, S. (2021). Analisis Konseling Rational-Emotive Behavior Therapy Dalam Pendidikan. *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 1(2), 99–110.
- Nurmalia, T., Choirunnisa, D., Hanim, W., & Marjo, H. K. (2020a). Self Efficacy Dengan Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Konseling Kelompok pada Peserta Didik SMA. *Visipena*, 11(2), 404–415.
- Nurmalia, T., Choirunnisa, D., Hanim, W., & Marjo, H. K. (2020b). Self Efficacy Dengan Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Konseling Kelompok Pada Peserta Didik SMA. *Visipena*, 11(2), 404–415.
- Oktariani, O. (2018). Peranan self efficacy dalam meningkatkan prestasi belajar siswa. *Jurnal Psikologi Kognisi*, 3(1), 45–54.
- POP, B. (2016). Panduan operasional penyelenggaraan bimbingan dan konseling Sekolah Menengah Atas (SMA). Jakarta: Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Guru Dan Tenaga Kependidikan.
- Prabowo, W., Yusuf, M., & Setyowati, R. (2019). Pengambilan keputusan menentukan jurusan kuliah ditinjau dari student self efficacy dan persepsi terhadap harapan orang tua. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 5(1), 42–48.
- Santrock, J. W. (2002). *Life-span development*.
- Saputro, K. Z. (2017). Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25–32.
- Sari, C. (2018). Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Mengurangi Kecemasan Peserta Didik SMP IT Masjid Syuhadak Yogyakarta. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(1).
- Subaidi, A. (2016). Self-efficacy siswa dalam pemecahan masalah matematika. *Sigma*, 1(2), 64–68.
- Sugiyono, D. (2018). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Sugiyono, M. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi. Bandung: Alfabeta.
- Super, D. E. (1980). A life-span, life-space approach to career development. *Journal of Vocational Behavior*, 16(3), 282–298.
- Wardiati, W. (2017). Penerapan Pendekatan Konseling Kelompok Rasional Emotif Perilaku (KREP) Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Kelas VII G di SMP Negeri 5 Pamekasan.
- Widyastuti, R. J., & Pratiwi, T. I. (2013). Pengaruh self efficacy dan dukungan sosial keluarga terhadap kemantapan pengambilan keputusan karir siswa. *Jurnal BK Unesa*, 3(1), 231–238.
- Yuliyani, R., Handayani, S. D., & Somawati, S. (2017). Peran efikasi diri (self-efficacy) dan kemampuan berpikir positif terhadap kemampuan pemecahan masalah matematika. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 7(2).
- Zahidah, I., & Naqiyah, N. (2020). Hubungan Antara Efikasi Diri dan Motivasi Berprestasi Dengan Kecemasan Akademik Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 20 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 11(1).