



**PENGARUH KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* (REBT)
TERHADAP PENGAMBILAN KEPUTUSAN KARIER
SISWA KELAS XI SMAN 6 MATARAM**

Satia Saharani¹, Ni Ketut Alit Suarti², Mujiburrahman³, Baiq Sarlita Kartiani⁴

Program Studi Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan Dan Psikologi,

Universitas Pendidikan Mandalika^{1,2,3,4}

e-mail: satiasaharani@gmail.com¹, alitsuarti@ikipmataram.ac.id²,
mujiburrahman@undikma.ac.id³, baiqsarlitakartiani@undikma.ac.id⁴

Diterima: 17/08/2026; Direvisi: 26/08/2026; Diterbitkan: 01/09/2026

ABSTRAK

Keputusan karier merupakan aspek penting dalam perkembangan siswa karena berkaitan dengan kemampuan menentukan pilihan pendidikan dan pekerjaan sesuai dengan potensi diri. Namun, keraguan terhadap kemampuan diri, ketakutan terhadap kegagalan, dan pola pikir irasional dapat menghambat siswa dalam mengambil keputusan karier secara tepat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) terhadap keputusan karier siswa kelas XI SMAN 6 Mataram. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *One Group Pretest–Posttest*. Pengukuran awal dilakukan terhadap 403 siswa, kemudian dipilih 7 siswa dengan skor keputusan karier terendah sebagai subjek penelitian berdasarkan hasil identifikasi awal. Subjek diberikan layanan konseling individu menggunakan pendekatan REBT, kemudian dilakukan pengukuran sebelum dan sesudah intervensi. Data dianalisis menggunakan uji normalitas dan paired samples t-test untuk mengetahui pengaruh konseling REBT terhadap keputusan karier subjek penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling REBT berpengaruh terhadap keputusan karier siswa. Rata-rata skor pretest sebesar 58,43 dengan standar deviasi 5,996, sedangkan hasil uji paired samples t-test menunjukkan adanya pengaruh konseling REBT terhadap keputusan karier setelah diberikan intervensi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa konseling REBT berpengaruh dalam membantu siswa mengidentifikasi dan mengubah pola pikir irasional yang menghambat proses pengambilan keputusan karier. Dengan demikian, konseling REBT dapat digunakan sebagai salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling untuk mendukung peningkatan kemampuan mengambil keputusan karier pada siswa yang memiliki tingkat keputusan karier rendah. Hasil penelitian ini terbatas pada 7 siswa yang menjadi subjek penelitian sehingga tidak dapat digeneralisasikan secara langsung kepada seluruh siswa kelas XI SMAN 6 Mataram.

Kata Kunci: REBT, Keputusan Karier

ABSTRACT

Career decision-making is an important aspect of students' development because it is related to their ability to determine educational and occupational choices in accordance with their potential. However, self-doubt, fear of failure, and irrational thought patterns may hinder students from making appropriate career decisions. This study aimed to determine the effect of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) counseling on the career decision-making of Grade XI students at SMAN 6 Mataram. This study employed a quantitative approach with a One Group Pretest–Posttest design. An initial assessment was conducted with 403 students, after which 7 students with the lowest career decision-making scores were selected as research

subjects based on the initial identification results. The subjects received individual counseling using the REBT approach, followed by measurements before and after the intervention. The data were analyzed using a normality test and a paired samples t-test to determine the effect of REBT counseling on the career decision-making of the research subjects. The results showed that REBT counseling had an effect on students' career decision-making. The mean pretest score was 58.43 with a standard deviation of 5.996, while the paired samples t-test indicated an effect of REBT counseling on career decision-making following the intervention. These findings indicate that REBT counseling has an effect on helping students identify and modify irrational thought patterns that hinder the career decision-making process. Therefore, REBT counseling can be used as an alternative guidance and counseling service to support the improvement of career decision-making abilities among students with low levels of career decision-making. The findings of this study are limited to the 7 students who participated as research subjects and therefore cannot be directly generalized to all Grade XI students at SMAN 6 Mataram.

Keywords: *REBT, Career Decision-Making*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang penting dalam mempersiapkan masa depan, termasuk dalam menentukan arah pendidikan dan karier. Pada jenjang sekolah menengah, siswa mulai dihadapkan pada berbagai pilihan mengenai pendidikan lanjutan, bidang pekerjaan, serta arah kehidupan setelah menyelesaikan pendidikan. Proses tersebut menuntut siswa untuk mampu mengenali potensi diri, memahami minat dan kemampuan, memperoleh informasi mengenai alternatif pendidikan dan pekerjaan, serta mempertimbangkan konsekuensi dari setiap pilihan. Kemampuan mengambil keputusan menjadi semakin penting karena tuntutan kompetensi abad ke-21 mengharuskan individu memiliki kemampuan berpikir, menentukan pilihan, dan menyesuaikan diri dengan perubahan lingkungan. Oleh karena itu, pengembangan kemampuan siswa dalam menentukan arah masa depan perlu menjadi bagian dari proses pendidikan dan pengembangan kurikulum di sekolah (Arifin & Mu'id, 2024).

Keputusan karier yang tepat tidak hanya ditentukan oleh informasi mengenai pendidikan dan pekerjaan, tetapi juga oleh kemampuan siswa memahami karakteristik dirinya dan menghubungkannya dengan pilihan karier yang tersedia. Pemahaman mengenai minat karier dapat membantu siswa mengenali bidang pendidikan dan pekerjaan yang lebih sesuai dengan karakteristik dirinya. Teori Holland mengelompokkan karakteristik individu dan lingkungan karier ke dalam enam tipe, yaitu Realistic, Investigative, Artistic, Social, Enterprising, dan Conventional (RIASEC). Penelitian mengenai minat karier siswa menunjukkan bahwa teori Holland dapat digunakan untuk mengidentifikasi kecenderungan minat karier peserta didik sebagai dasar pemberian layanan bimbingan dan konseling (Mudhar et al., 2023). Dengan demikian, pemahaman terhadap karakteristik diri dan minat karier dapat menjadi salah satu dasar dalam proses pengambilan keputusan karier siswa.

Namun, kemampuan memahami diri dan memperoleh informasi karier belum tentu membuat seluruh siswa mampu mengambil keputusan karier secara tepat. Dalam praktiknya, sebagian siswa mengalami kebingungan, keraguan, ketakutan terhadap kegagalan, dan kesulitan menentukan pilihan ketika dihadapkan pada berbagai alternatif pendidikan dan pekerjaan. Kondisi tersebut dapat semakin kompleks ketika siswa menghadapi tekanan dari orang tua, teman sebaya, maupun tuntutan untuk menentukan pilihan yang dianggap paling tepat. Ketidakpastian mengenai masa depan juga dapat membuat siswa mengalami kesulitan dalam menentukan pilihan karena merasa tidak yakin terhadap konsekuensi dari keputusan

yang akan diambil. Penelitian pada remaja menunjukkan bahwa irrational career beliefs dan intoleransi terhadap ketidakpastian berkaitan dengan kesulitan pengambilan keputusan karier (Ari & Eşkisü, 2025). Temuan tersebut menunjukkan bahwa faktor psikologis, khususnya keyakinan yang dimiliki siswa terhadap karier dan masa depannya, perlu mendapatkan perhatian dalam upaya membantu siswa mengambil keputusan karier.

Proses pengambilan keputusan karier juga berkaitan dengan keyakinan siswa terhadap kemampuan dirinya. Social Cognitive Career Theory (SCCT) menjelaskan bahwa perkembangan dan pemilihan karier dipengaruhi oleh self-efficacy, outcome expectations, tujuan individu, serta faktor lingkungan yang mendukung atau menghambat proses pencapaian tujuan karier. Keyakinan terhadap kemampuan diri menjadi penting karena dapat memengaruhi kemampuan siswa dalam mengeksplorasi berbagai alternatif dan mempertimbangkan pilihan karier yang tersedia. Penelitian mengenai faktor-faktor dalam perkembangan karier menunjukkan pentingnya self-efficacy dan faktor kognitif dalam proses pengambilan keputusan karier siswa (Dianto et al., 2025). Dengan demikian, rendahnya keyakinan terhadap kemampuan diri dapat menjadi salah satu kondisi yang perlu diperhatikan ketika siswa mengalami kesulitan dalam menentukan pilihan karier.

Permasalahan keputusan karier menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling di sekolah tidak cukup hanya memberikan informasi mengenai jurusan, perguruan tinggi, atau pekerjaan. Layanan bimbingan dan konseling perlu membantu siswa memahami dirinya, mengenali hambatan dalam proses pengambilan keputusan, serta mengembangkan kemampuan untuk mempertimbangkan berbagai alternatif secara realistis. Program bimbingan dan konseling karier yang efektif perlu disusun berdasarkan kebutuhan perkembangan siswa agar layanan yang diberikan dapat membantu siswa merencanakan dan mengembangkan karier secara berkelanjutan. Evaluasi program bimbingan dan konseling karier menunjukkan pentingnya layanan yang diarahkan pada perkembangan karier siswa, bukan hanya pada penyampaian informasi mengenai pilihan pendidikan dan pekerjaan (Muradllo & Pratiwi, 2025). Oleh karena itu, siswa yang mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan karier memerlukan layanan yang lebih terarah sesuai dengan karakteristik permasalahan yang dihadapi.

Pada jenjang SMA, pembinaan dan pembimbingan karier menjadi semakin penting karena siswa mulai menghadapi keputusan mengenai pendidikan lanjutan dan kehidupan setelah menyelesaikan sekolah. Sekolah memiliki peran dalam memberikan pendampingan agar siswa memiliki kesiapan dalam merencanakan masa depan. Pembinaan dan pembimbingan karier pada siswa SMA menunjukkan bahwa pendampingan yang diberikan sekolah dapat membantu siswa memperoleh arahan mengenai pilihan pendidikan, pekerjaan, dan langkah yang dapat dilakukan untuk mencapai tujuan karier (Supardi et al., 2023). Dengan demikian, layanan karier perlu diberikan secara sistematis dan disesuaikan dengan kebutuhan siswa, terutama bagi siswa yang mengalami kesulitan dalam menentukan pilihan karier.

Informasi mengenai minat dan karakteristik karier juga dapat diberikan melalui berbagai media yang sesuai dengan perkembangan siswa. Teori Holland dapat menjadi salah satu dasar dalam pengembangan media bimbingan karier karena membantu siswa mengenali kecenderungan minat dan menghubungkannya dengan alternatif pendidikan dan pekerjaan. Pemanfaatan teknologi dapat memperluas akses siswa terhadap informasi karier yang disusun berdasarkan karakteristik dan kebutuhan mereka. Pengembangan media berbasis teori Holland menunjukkan bahwa informasi karier dapat dikemas dalam bentuk media digital untuk membantu siswa mengenali pilihan karier secara lebih sistematis (Lestari & Purwoko, 2026). Meskipun demikian, pemberian informasi mengenai minat dan alternatif karier belum tentu

dapat mengatasi kesulitan siswa apabila terdapat keyakinan negatif yang menghambat proses pengambilan keputusan.

Keyakinan negatif tersebut dapat berupa anggapan bahwa siswa tidak mampu mencapai karier tertentu, ketakutan melakukan kesalahan, anggapan bahwa keputusan yang dipilih harus sempurna, atau keyakinan bahwa kegagalan dalam satu pilihan akan menentukan masa depan secara keseluruhan. Keyakinan tersebut dapat menghambat siswa dalam mengeksplorasi alternatif karier dan membuat siswa kurang yakin terhadap kemampuan dirinya. Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk menangani keyakinan tersebut adalah dispute irrational belief. Teknik ini membantu siswa mengevaluasi dan menantang keyakinan yang tidak rasional sehingga siswa dapat membangun keyakinan yang lebih adaptif. Penelitian mengenai dispute irrational belief menunjukkan bahwa teknik tersebut dapat digunakan untuk meningkatkan self-efficacy siswa dalam pemilihan karier (Paramatatwa & Setiawati, 2022). Temuan tersebut menunjukkan bahwa penanganan terhadap keyakinan yang menghambat dapat menjadi bagian penting dalam membantu siswa meningkatkan kesiapan dalam mengambil keputusan karier.

Pendekatan yang secara khusus berfokus pada identifikasi dan perubahan keyakinan irasional adalah Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). REBT memandang bahwa respons emosional dan perilaku individu tidak hanya dipengaruhi oleh peristiwa yang terjadi, tetapi juga oleh keyakinan individu dalam memaknai peristiwa tersebut. Dalam konteks keputusan karier, siswa dapat memiliki keyakinan irasional seperti merasa harus selalu berhasil, takut melakukan kesalahan, menganggap kegagalan sebagai sesuatu yang tidak dapat diterima, atau meyakini bahwa dirinya tidak mampu mencapai karier tertentu. Keyakinan tersebut dapat menghambat siswa dalam mempertimbangkan pilihan secara rasional. Melalui konseling REBT, siswa dapat dibantu untuk mengidentifikasi keyakinan irasional, mempertanyakan keyakinan tersebut, dan membangun pola pikir yang lebih realistis serta adaptif.

Penerapan REBT dalam permasalahan pendidikan dan karier menunjukkan bahwa pendekatan ini dapat digunakan untuk menangani hambatan kognitif yang dialami siswa. Penelitian mengenai penerapan REBT pada siswa yang mengalami kebingungan dalam memilih jurusan menunjukkan bahwa pendekatan REBT dapat membantu menangani hambatan kognitif yang muncul dalam proses menentukan pilihan pendidikan (Risnawandari et al., 2025). Temuan tersebut menunjukkan bahwa REBT memiliki relevansi untuk digunakan dalam layanan konseling individu bagi siswa yang mengalami kesulitan menentukan pilihan akibat adanya keyakinan yang menghambat.

Relevansi REBT juga terlihat dalam penelitian mengenai konseling karier. Konseling karier berbasis REBT dapat diarahkan pada proses identifikasi keyakinan irasional, pengujian terhadap keyakinan tersebut, serta pembentukan keyakinan baru yang lebih rasional dalam menghadapi pilihan karier. Penelitian mengenai konseling karier berbasis REBT menunjukkan bahwa pendekatan tersebut dapat digunakan untuk mengurangi kesulitan pengambilan keputusan karier melalui intervensi yang berfokus pada perubahan keyakinan dan cara berpikir siswa (Hidayati et al., 2026). Temuan tersebut memberikan dasar empiris bahwa REBT memiliki potensi untuk digunakan dalam membantu siswa yang mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan karier.

Selain faktor kognitif, dukungan lingkungan sosial juga dapat berperan dalam perkembangan kemampuan siswa dalam menghadapi permasalahan. Interaksi dengan teman sebaya dapat memberikan kesempatan kepada siswa untuk memperoleh perspektif baru, mendapatkan dukungan, dan mengembangkan keyakinan terhadap kemampuan dirinya. Penelitian mengenai pembelajaran kolaboratif menunjukkan bahwa interaksi teman sebaya dan self-efficacy memiliki peran dalam pengembangan kemampuan berpikir kritis siswa (Qadeer,



2026). Temuan tersebut memberikan gambaran bahwa lingkungan sosial dan keyakinan terhadap kemampuan diri dapat mendukung perkembangan kemampuan siswa dalam menghadapi berbagai persoalan.

Kemampuan berpikir secara kritis dan adaptif juga menjadi bagian penting dalam menghadapi permasalahan yang membutuhkan pertimbangan dan pengambilan keputusan. Hasil meta-analisis mengenai pembelajaran kolaboratif berbantuan komputer menunjukkan bahwa pembelajaran tersebut memberikan dampak terhadap kemampuan berpikir kritis siswa melalui interaksi dan keterlibatan aktif dalam proses pembelajaran (Tedla & Chen, 2025). Meskipun penelitian tersebut tidak secara langsung membahas keputusan karier maupun konseling REBT, temuan tersebut dapat menjadi pendukung bahwa kemampuan berpikir dan keterlibatan aktif merupakan aspek yang penting dalam membantu siswa menghadapi berbagai persoalan. Dalam konteks penelitian ini, kemampuan tersebut relevan dengan kebutuhan siswa untuk mempertimbangkan alternatif dan mengambil keputusan secara lebih rasional.

Berdasarkan uraian tersebut, permasalahan keputusan karier pada siswa tidak hanya berkaitan dengan ketersediaan informasi mengenai pendidikan dan pekerjaan, tetapi juga berkaitan dengan faktor psikologis yang dapat menghambat siswa dalam menentukan pilihan. Siswa dapat mengalami kesulitan ketika memiliki keyakinan irasional mengenai kemampuan diri, kegagalan, kesempurnaan pilihan, dan ketidakpastian masa depan. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya layanan konseling yang tidak hanya memberikan informasi karier, tetapi juga membantu siswa mengatasi hambatan kognitif yang memengaruhi proses pengambilan keputusan. Penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa irrational career beliefs berkaitan dengan kesulitan pengambilan keputusan karier (Ari & Eşkisü, 2025). Self-efficacy juga menjadi salah satu aspek penting dalam perkembangan dan pengambilan keputusan karier siswa (Dianto et al., 2025). Teknik dispute irrational belief telah menunjukkan manfaat dalam meningkatkan self-efficacy siswa dalam pemilihan karier (Paramatatwa & Setiawati, 2022). Sementara itu, penerapan REBT telah menunjukkan relevansi dalam menangani hambatan kognitif siswa dalam menentukan pilihan pendidikan (Risnawandari et al., 2025). Konseling karier berbasis REBT juga telah menunjukkan potensi dalam mengurangi kesulitan pengambilan keputusan karier (Hidayati et al., 2026).

Di sisi lain, layanan bimbingan dan konseling karier perlu diarahkan pada kebutuhan perkembangan siswa dan tidak terbatas pada pemberian informasi karier (Murtadlo & Pratiwi, 2025). Pembinaan karier pada jenjang SMA juga diperlukan untuk membantu siswa mempersiapkan pilihan pendidikan dan pekerjaan setelah menyelesaikan sekolah (Supardi et al., 2023). Teori Holland dapat digunakan untuk membantu siswa mengenali minat dan karakteristik karier (Mudhar et al., 2023), sedangkan pemanfaatan media berbasis teori Holland dapat membantu penyampaian informasi karier secara lebih sistematis (Lestari & Purwoko, 2026). Selain itu, interaksi sosial dan self-efficacy dapat mendukung perkembangan kemampuan berpikir siswa (Qadeer, 2026), sementara pembelajaran kolaboratif dapat mendukung kemampuan berpikir kritis melalui keterlibatan aktif siswa (Tedla & Chen, 2025). Meskipun berbagai penelitian tersebut telah memberikan dasar mengenai faktor-faktor yang berkaitan dengan keputusan karier dan potensi penggunaan REBT, penelitian yang secara khusus menguji pengaruh konseling individu Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) terhadap keputusan karier siswa kelas XI yang memiliki tingkat keputusan karier rendah pada konteks SMAN 6 Mataram masih perlu diperkuat secara empiris. Research gap penelitian ini terletak pada kebutuhan untuk menguji secara langsung pengaruh konseling individu REBT terhadap keputusan karier siswa yang telah teridentifikasi memiliki tingkat keputusan karier rendah dalam konteks sekolah tertentu. Penelitian ini memiliki kebaruan pada penggunaan



konseling individu REBT sebagai intervensi yang secara khusus diarahkan kepada siswa dengan tingkat keputusan karier rendah, dengan fokus pada penanganan keyakinan irasional yang menjadi salah satu hambatan dalam proses pengambilan keputusan karier. Berdasarkan research gap dan kebaruan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling individu Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) terhadap keputusan karier siswa kelas XI SMAN 6 Mataram Tahun Pelajaran 2026/2027.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *quasi experiment* dan desain *One Group Pretest–Posttest Design* untuk mengetahui pengaruh konseling individu *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terhadap keputusan karier siswa kelas XI SMAN 6 Mataram Tahun Pelajaran 2026/2027. Subjek penelitian berjumlah 7 siswa yang dipilih dari 403 siswa kelas XI menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan hasil pengukuran awal. Pemilihan subjek dilakukan berdasarkan kriteria siswa kelas XI SMAN 6 Mataram Tahun Pelajaran 2026/2027 yang memperoleh skor keputusan karier dalam kategori rendah dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian konseling individu REBT. Penentuan kategori keputusan karier rendah didasarkan pada hasil pengukuran awal dengan mempertimbangkan skor keputusan karier siswa, sehingga diperoleh 7 siswa dengan skor terendah yang memenuhi kriteria sebagai subjek penelitian. Instrumen penelitian berupa angket keputusan karier menggunakan skala Likert yang disusun berdasarkan indikator keputusan karier dengan mengacu pada aspek pilihan karier *Realistic, Investigative, Artistic, Social, Enterprising*, dan *Conventional* (RIASEC) dari Holland. Sebelum digunakan dalam pengumpulan data, instrumen telah melalui uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan kelayakan instrumen dalam mengukur keputusan karier siswa. Uji validitas dilakukan terhadap butir pernyataan instrumen, sedangkan uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha*. Data pendukung diperoleh melalui observasi, wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling, serta dokumentasi. Observasi digunakan untuk memperoleh gambaran mengenai kondisi subjek selama penelitian, wawancara digunakan untuk memperoleh informasi mengenai kondisi keputusan karier siswa dan pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling karier di sekolah, sedangkan dokumentasi digunakan sebagai data pendukung dalam pelaksanaan penelitian.

Pelaksanaan penelitian terdiri atas tiga tahap, yaitu *pretest*, *treatment*, dan *posttest*. Pada tahap *pretest*, 7 subjek mengisi angket keputusan karier untuk memperoleh gambaran kondisi awal sebelum diberikan perlakuan. Selanjutnya, subjek diberikan *treatment* berupa konseling individu menggunakan pendekatan REBT. Konseling diarahkan untuk membantu subjek mengidentifikasi keyakinan irasional yang berkaitan dengan keputusan karier, mengevaluasi dan mempertanyakan keyakinan tersebut melalui proses *disputing*, serta membangun keyakinan yang lebih rasional dan adaptif. Proses konseling disesuaikan dengan permasalahan dan kebutuhan masing-masing subjek, terutama yang berkaitan dengan keraguan terhadap kemampuan diri, ketakutan terhadap kegagalan, tuntutan untuk memperoleh pilihan karier yang sempurna, dan kekhawatiran terhadap konsekuensi pilihan karier. Setelah seluruh *treatment* selesai diberikan, subjek diberikan *posttest* menggunakan instrumen yang sama untuk memperoleh skor keputusan karier setelah pemberian konseling individu REBT. Data penelitian selanjutnya dianalisis menggunakan IBM SPSS Statistics. Analisis data diawali dengan uji normalitas sebagai uji prasyarat, kemudian pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *paired samples t-test* untuk mengetahui pengaruh konseling individu REBT terhadap keputusan karier dengan membandingkan skor *pretest* dan *posttest*. Pengujian dilakukan pada taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$). Dasar pengambilan keputusan adalah apabila

nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) < 0,05, maka terdapat pengaruh konseling individu REBT terhadap keputusan karier subjek penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini diawali dengan pengukuran keputusan karier terhadap 403 siswa kelas XI SMAN 6 Mataram untuk memperoleh gambaran kondisi awal sekaligus menentukan subjek yang memenuhi kriteria penelitian. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa tingkat keputusan karier siswa memiliki variasi skor yang cukup beragam. Variasi tersebut menjadi dasar untuk mengidentifikasi siswa yang membutuhkan layanan konseling secara lebih intensif. Selanjutnya, siswa dengan skor keputusan karier terendah diseleksi sesuai kriteria yang telah ditetapkan dalam penelitian. Ringkasan hasil statistik deskriptif pengukuran awal disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Keputusan Karier pada 403 Siswa

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	SD
Keputusan Karier	403	50	108	88,57	8,969

Berdasarkan Tabel 1, skor keputusan karier siswa menunjukkan rentang yang cukup luas antara skor minimum dan maksimum. Rata-rata skor menggambarkan kondisi keputusan karier secara umum pada kelompok pengukuran awal. Hasil ini menunjukkan bahwa tidak semua siswa berada pada tingkat keputusan karier yang sama. Adanya siswa dengan skor yang relatif rendah kemudian menjadi dasar untuk melakukan identifikasi subjek penelitian. Dengan demikian, pengukuran terhadap seluruh siswa berfungsi sebagai tahap penyaringan sebelum pemberian konseling REBT kepada subjek yang membutuhkan.

Hasil pengukuran awal selanjutnya digunakan untuk memilih tujuh siswa dengan skor keputusan karier terendah sebagai subjek penelitian. Ketujuh siswa tersebut diberi kode S1 sampai S7 untuk menjaga kerahasiaan identitas subjek. Pemilihan dilakukan berdasarkan skor keputusan karier terendah sesuai kriteria yang telah ditentukan. Kondisi awal ketujuh subjek menunjukkan bahwa mereka memiliki tingkat keputusan karier yang relatif rendah dibandingkan dengan siswa lain yang mengikuti pengukuran awal. Rincian skor masing-masing subjek disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Skor Keputusan Karier Tujuh Subjek Penelitian

No.	Subjek	Skor
1	S1	67
2	S2	53
3	S3	55
4	S4	50
5	S5	61
6	S6	63
7	S7	60
Jumlah		409
Mean		58,43
SD		5,996
Minimum		50
Maximum		67

Tabel 2 memperlihatkan bahwa ketujuh subjek memiliki skor keputusan karier pada rentang yang relatif rendah. Perbedaan skor antar-subjek menunjukkan adanya variasi kondisi awal meskipun seluruhnya berada dalam kelompok yang dipilih untuk memperoleh perlakuan. Subjek dengan skor terendah menjadi bagian dari kelompok yang memiliki kebutuhan intervensi paling kuat berdasarkan hasil penyaringan. Seluruh subjek kemudian memperoleh konseling individu REBT dengan fokus pada identifikasi dan perubahan keyakinan irasional yang berkaitan dengan pilihan karier. Setelah proses konseling selesai, perubahan keputusan karier diukur kembali menggunakan instrumen yang sama melalui *posttest*.

Sebelum analisis perbedaan skor dilakukan, data *pretest* diuji normalitasnya untuk memastikan kesesuaian dengan asumsi analisis parametrik. Uji normalitas dilakukan terhadap tujuh skor *pretest* karena ketujuh siswa tersebut merupakan subjek yang menerima perlakuan. Hasil pengujian menunjukkan bahwa data *pretest* memenuhi asumsi normalitas. Kondisi tersebut memungkinkan analisis perubahan skor sebelum dan sesudah perlakuan menggunakan *paired samples t-test*. Hasil uji normalitas *pretest* disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Data *Pretest*

Data	N	Test Statistic	Asymp. Sig. (2-tailed)
<i>Pretest</i>	7	0,175	0,200

Berdasarkan Tabel 3, nilai signifikansi uji normalitas berada di atas taraf signifikansi 0,05 sehingga data *pretest* dinyatakan berdistribusi normal. Hasil tersebut menunjukkan bahwa asumsi normalitas untuk analisis parametrik pada data penelitian terpenuhi. Oleh karena itu, pengujian perubahan keputusan karier dapat dilanjutkan dengan analisis *paired samples t-test*. Uji ini lebih sesuai karena penelitian menggunakan kelompok subjek yang sama dan melakukan pengukuran sebelum serta sesudah perlakuan. Dengan demikian, analisis selanjutnya difokuskan pada perbedaan skor keputusan karier antara kondisi *pretest* dan *posttest*.

Setelah uji prasyarat terpenuhi, analisis utama dilakukan untuk mengetahui perubahan keputusan karier setelah pemberian konseling individu REBT. Analisis *paired samples t-test* digunakan karena skor berasal dari subjek yang sama pada dua waktu pengukuran. Hasil analisis membandingkan skor keputusan karier sebelum perlakuan dengan skor setelah seluruh rangkaian konseling selesai. Penggunaan analisis ini memungkinkan pengujian langsung terhadap hipotesis penelitian mengenai perubahan keputusan karier setelah intervensi. Hasil pengujian perbedaan skor *pretest* dan *posttest* disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil *Paired Samples t-test* Keputusan Karier

Perbandingan	Mean <i>Pretest</i>	Mean <i>Posttest</i>	Mean Difference	T	df	Sig. (2-tailed)
<i>Pretest–Posttest</i>	58,43	103,43	45,00	25,782	6	0,000

Berdasarkan hasil analisis *paired samples t-test*, keputusan mengenai penerimaan atau penolakan hipotesis penelitian ditentukan berdasarkan nilai signifikansi perbandingan *pretest* dan *posttest*. Apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara keputusan karier sebelum dan sesudah pemberian konseling individu REBT. Perbedaan rata-rata yang positif menunjukkan bahwa skor keputusan karier mengalami peningkatan setelah perlakuan. Dengan demikian, analisis utama harus



diarahkan pada perubahan skor dalam pasangan pengukuran yang sama, bukan pada perbandingan masing-masing data dengan nilai 0. Oleh sebab itu, *One-Sample t-test* dan *Cohen's d* yang dihitung berdasarkan *Test Value* 0 tidak digunakan sebagai dasar untuk menyimpulkan pengaruh konseling REBT terhadap keputusan karier.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tujuh siswa yang menjadi subjek penelitian berada pada kondisi keputusan karier yang rendah sebelum memperoleh konseling individu (REBT). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kesulitan keputusan karier tidak hanya berkaitan dengan kurangnya informasi mengenai pilihan pendidikan dan pekerjaan, tetapi juga dapat berhubungan dengan kemampuan siswa dalam mengevaluasi pilihan dan menentukan alternatif yang sesuai dengan dirinya. Arjangga dan Suprihatin (2023) menjelaskan bahwa kesulitan pengambilan keputusan karier dapat menjadi persoalan yang membutuhkan perhatian khusus karena siswa dapat mengalami hambatan ketika harus menentukan pilihan yang berkaitan dengan masa depannya. Temuan tersebut memperkuat pemaknaan bahwa siswa dengan keputusan karier rendah memerlukan layanan yang tidak hanya memberikan informasi karier, tetapi juga membantu mengatasi hambatan psikologis yang menyertai proses pengambilan keputusan. Dengan demikian, pemilihan tujuh siswa dengan skor terendah dalam penelitian ini relevan dengan kebutuhan pemberian intervensi yang lebih terarah terhadap siswa yang mengalami kesulitan dalam menentukan pilihan karier.

Keputusan karier pada dasarnya merupakan proses yang melibatkan pertimbangan terhadap karakteristik diri, alternatif pilihan, serta konsekuensi dari keputusan yang akan diambil. Herlovina (2023) menunjukkan bahwa pengambilan keputusan karier merupakan proses yang kompleks karena dipengaruhi oleh berbagai aspek yang berkaitan dengan individu dan lingkungan. Suharto et al. (2025) menjelaskan bahwa keterampilan pengambilan keputusan karier merupakan kemampuan penting yang perlu dikembangkan pada siswa karena siswa perlu melalui proses pengenalan masalah, eksplorasi alternatif, penilaian pilihan, hingga menentukan keputusan yang sesuai dengan kondisi dirinya. Dalam konteks penelitian ini, siswa yang mengalami keraguan, ketakutan terhadap kegagalan, atau keyakinan bahwa dirinya tidak memiliki kemampuan yang cukup dapat mengalami kesulitan ketika membandingkan berbagai alternatif karier. Hambatan tersebut menunjukkan bahwa keputusan karier perlu dipahami sebagai proses psikologis yang melibatkan penilaian terhadap kemampuan dan keyakinan individu, bukan sekadar proses memilih jurusan atau pekerjaan. Oleh sebab itu, konseling yang diarahkan pada perubahan cara berpikir menjadi relevan untuk membantu siswa membangun dasar pengambilan keputusan yang lebih realistis.

Penggunaan REBT dalam penelitian ini dapat dimaknai melalui fokus pendekatan tersebut terhadap keyakinan irasional yang dapat menghambat perilaku adaptif siswa. Keyakinan seperti keharusan untuk selalu berhasil, ketakutan berlebihan terhadap kesalahan, atau anggapan bahwa kegagalan merupakan sesuatu yang tidak dapat diterima dapat membuat siswa semakin ragu ketika menentukan pilihan karier. Rahman et al. (2024) menunjukkan bahwa keyakinan irasional memiliki keterkaitan dengan permasalahan psikologis dan akademik, sehingga perubahan terhadap pola keyakinan menjadi bagian penting dalam membantu individu menghadapi tuntutan yang dirasakan berat. Dalam proses konseling, siswa dapat diarahkan untuk mengenali hubungan antara peristiwa, keyakinan, dan konsekuensi yang muncul akibat keyakinan tersebut. Proses kemudian memberikan ruang bagi siswa untuk mengevaluasi keyakinan yang tidak rasional dan mengembangkan pemikiran yang lebih fleksibel dalam menghadapi pilihan karier.

Temuan penelitian ini juga dapat dimaknai dari hasil penelitian yang secara khusus menerapkan REBT pada permasalahan keputusan karier. Risnawandari et al. (2025) menunjukkan bahwa teknik REBT dapat digunakan untuk membantu siswa yang mengalami kebingungan dalam memilih jurusan kuliah. Temuan tersebut memberikan dukungan bahwa perubahan keyakinan yang mendasari keraguan dapat menjadi salah satu mekanisme penting dalam membantu siswa menghadapi pilihan pendidikan dan karier. Hidayati et al. (2026) juga menunjukkan penerapan konseling karier berbasis REBT dalam upaya mengurangi kesulitan pengambilan keputusan karier melalui penelitian. Kesamaan arah temuan tersebut dengan penelitian ini menunjukkan bahwa REBT memiliki relevansi praktis sebagai pendekatan konseling untuk menangani hambatan kognitif yang muncul dalam proses pengambilan keputusan karier.

Perubahan keputusan karier setelah pemberian konseling perlu dipahami sebagai hasil dari proses konseling yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengevaluasi kembali keyakinan yang selama ini memengaruhi pilihan mereka. Khasanah et al. (2022) menunjukkan pentingnya pendekatan REBT dalam pengembangan, yang berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi tugas-tugas karier. Dalam konteks penelitian ini, peningkatan kemampuan siswa dalam menilai dirinya secara lebih realistis dapat membantu mengurangi ketergantungan terhadap penilaian orang lain ketika menentukan pilihan. Hal tersebut juga menunjukkan bahwa konseling karier tidak cukup hanya memberikan informasi mengenai jurusan atau pekerjaan, tetapi perlu memperhatikan keyakinan yang memengaruhi cara siswa memaknai informasi tersebut. Dengan demikian, REBT dapat ditempatkan sebagai pendekatan yang melengkapi layanan karier dengan memberikan perhatian pada aspek kognitif dan keyakinan pribadi siswa.

Efektivitas intervensi REBT juga perlu dipahami dalam konteks karakteristik layanan yang diberikan secara individual kepada siswa. Konseling individual memungkinkan konselor mengeksplorasi keyakinan dan permasalahan karier yang mungkin berbeda pada setiap siswa, sehingga proses dapat diarahkan pada masalah yang benar-benar dialami oleh konseli. Anggraeni et al. (2026) menjelaskan bahwa REBT memiliki relevansi dalam menangani permasalahan yang berkaitan dengan pola pikir dan tekanan psikologis melalui upaya mengidentifikasi serta mengevaluasi keyakinan yang tidak rasional. Dalam penelitian ini, prinsip tersebut dapat diterapkan pada keyakinan siswa mengenai kemampuan diri, kegagalan, tuntutan keberhasilan, dan ketidakpastian masa depan. Oleh karena itu, perubahan keputusan karier sebaiknya dimaknai sebagai proses yang berkaitan dengan perubahan cara siswa memahami dan mengevaluasi dirinya ketika menghadapi pilihan karier.

Hasil penelitian juga memberikan implikasi bahwa layanan konseling karier dapat dikembangkan dengan mengombinasikan pendekatan perubahan keyakinan dan strategi perencanaan karier yang lebih terstruktur. Delima (2025) menunjukkan bahwa REBT memiliki posisi yang relevan dalam intervensi terhadap permasalahan emosional dan kognitif siswa, sehingga pendekatan tersebut dapat menjadi bagian dari layanan yang lebih luas sesuai kebutuhan konseli. Di sisi lain, layanan karier juga dapat menggunakan teknik yang membantu siswa mengenali karakteristik dan alternatif karier secara lebih konkret. Paramiswari (2025) menunjukkan penggunaan pendekatan melalui media karier sebagai salah satu upaya mendukung kematangan karier siswa. Oleh karena itu, penelitian ini memberikan prospek bahwa konseling REBT dapat dikembangkan lebih lanjut dengan mengintegrasikan eksplorasi diri, informasi karier, dan perencanaan pilihan secara sistematis agar keputusan karier siswa tidak hanya meningkat secara kuantitatif, tetapi juga lebih realistis dan sesuai dengan kondisi dirinya.

Implikasi lainnya adalah pentingnya pengembangan layanan karier yang berkelanjutan setelah proses konseling individual selesai. Pravitasari et al. (2025) menunjukkan bahwa konseling kelompok dapat dimanfaatkan sebagai sarana untuk membantu siswa menyusun strategi karier secara lebih efektif. Temuan tersebut memberikan peluang bagi sekolah untuk mengembangkan layanan lanjutan setelah konseling individual, misalnya melalui kegiatan eksplorasi karier, penyusunan rencana pendidikan, evaluasi pilihan, dan penguatan kemampuan mengambil keputusan. Dengan demikian, intervensi REBT tidak harus diposisikan sebagai layanan yang berdiri sendiri, tetapi dapat menjadi bagian dari sistem bimbingan dan konseling karier yang berkelanjutan. Berdasarkan keseluruhan temuan tersebut, penelitian ini memperlihatkan bahwa penanganan kesulitan keputusan karier perlu menggabungkan perubahan keyakinan, penguatan keyakinan terhadap kemampuan diri, serta pendampingan dalam menyusun strategi karier agar siswa mampu mengambil keputusan secara lebih mandiri dan adaptif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan skor keputusan karier siswa setelah diberikan konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Rata-rata skor keputusan karier tujuh siswa sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) sebesar 58,43, sedangkan setelah diberikan perlakuan (*posttest*) meningkat menjadi 103,43, dengan rata-rata peningkatan sebesar 45,00 poin. Hasil tersebut menunjukkan adanya perubahan skor keputusan karier setelah pelaksanaan konseling individu REBT. Namun, untuk memastikan bahwa peningkatan tersebut secara statistik signifikan, kesimpulan akhir mengenai perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan harus didasarkan pada hasil uji *paired samples t-test*, khususnya nilai *t*, *df*, dan *Sig. (2-tailed)*.

Secara praktis, hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling individu REBT berpotensi digunakan untuk membantu siswa yang mengalami keputusan karier rendah melalui proses identifikasi dan perubahan keyakinan serta pola pikir irasional yang dapat menghambat pengambilan keputusan. Meskipun demikian, hasil penelitian perlu ditafsirkan secara hati-hati karena hanya melibatkan tujuh siswa dan menggunakan desain *One Group Pretest-Posttest* tanpa kelompok kontrol. Oleh karena itu, peningkatan skor yang ditemukan belum dapat sepenuhnya dikaitkan hanya dengan pemberian konseling REBT dan belum dapat digeneralisasikan kepada seluruh siswa. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah subjek yang lebih besar, kelompok kontrol, serta pengukuran tindak lanjut agar bukti mengenai efektivitas konseling REBT dalam meningkatkan keputusan karier dapat diperoleh secara lebih kuat.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, D., Hasibuan, F. H. K., & Amrina, P. (2026). Analisis konseptual Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk penanganan stres akademik mahasiswa. *Social Science Academic*, 4(2), 111–128.
<https://ejournal.insuriponorogo.ac.id/index.php/ssa/article/view/10484>
- Ari, A. E., & Eşkisü, M. (2025). Career decision-making difficulties in adolescents: The role of parental perfectionism, irrational career beliefs and intolerance of uncertainty. *British Journal of Guidance & Counselling*, 53(2), 303–321.
<https://doi.org/10.1080/03069885.2025.2463464>



- Arjangga, R., & Suprihatin, T. (2023). Kesulitan pengambilan keputusan karir pada siswa berprestasi rendah. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology*, 3(1s), 131–143. <https://doi.org/10.25299/jicop.v3i1s.12353>
- Delima, S. P. (2025). Perbandingan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam mengurangi kecemasan akademik siswa SMP. *Jurnal Bimbingan & Konseling Al-Maidah*, 1(1). <https://jurnal.almaidah.or.id/index.php/NASH/en/article/view/155>
- Dianto, M., Helvirianti, E., & Hutasuht, R. M. (2025). Analisis teori Social Cognitive Career Theory (SCCT) dalam pemilihan karir siswa. *Educandumedia: Jurnal Ilmu pendidikan dan kependidikan*, 4(2), 33-47. <https://doi.org/10.61721/educandumedia.v4i2.331>
- Herlovina, N. K. S. (2023). Pengambilan keputusan karir mahasiswa: Sebuah kajian literatur. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 3(4), 5676–5690. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/3973>
- Hidayati, A. P., Nugraha, A., Sulistiana, D., & Muhajirin, M. (2026). Reducing career decision-making difficulties through Rational Emotive Behavior Therapy-based career counseling: A single-case research. *Guiding World (Bimbingan dan Konseling)*, 9(1), 101–111. <https://doi.org/10.33627/gw.v9i1.4370>
- Khasanah, I. A., Hotifah, Y., Rachmawati, I., & Da Costa, A. (2022). Development of guidebook for Rational Emotive Behavior counseling to improve vocational high school students' career self-efficacy. *Buletin Konseling Inovatif*, 2(2), 48–55. <https://citeus.um.ac.id/buseli/vol2/iss2/7/>
- Lestari, A., & Purwoko, B. (2026). Pengembangan website Nalika (Kenali Karier) berbasis teori Holland di sekolah menengah kejuruan. *ANTHOR: Education and Learning Journal*, 5(4), 1029–1036. <https://doi.org/10.31004/anthor.v5i4.682>
- Mudhar, M., Hasiana, I., Mufidah, E. F., & Badiah, L. I. (2023). Analisis minat karir berdasarkan teori karir Holland siswa sekolah menengah pertama di Kabupaten Gresik. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 4(2), 18–29. <https://doi.org/10.19105/ec.v4i2.10218>
- Murtadlo, W. N., & Pratiwi, T. I. (2025). Evaluasi program bimbingan dan konseling karir dalam membantu perkembangan karir siswa. *Jurnal BK Unesa*, 15(1), 228–233. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/67586>
- Paramatatwa, Z. D., & Setiawati, D. (2022). Efektivitas teknik dispute irrational belief untuk meningkatkan self-efficacy dalam pemilihan karir siswa SMA. *Jurnal BK Unesa*, 12(4). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/47099>
- Paramiswari, M. R. (2025). Konseling kelompok trait and factor menggunakan media kantong karir untuk kematangan karir pada siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 5(1), 67–77. <https://doi.org/10.56185/jubikops.v5i1.795>
- Pravitasari, O., Cahyani, A. D., Nur, L. A. P., Putri, I. A., & Dewi, R. S. (2025). Konseling kelompok sebagai sarana untuk menyusun strategi karir yang efektif. *Harmoni Pendidikan: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(2), 307–320. <https://journal.lpkd.or.id/index.php/Hardik/article/view/1529>
- Qadeer, A. (2026). Enhancing critical thinking through collaborative learning: The mediating roles of peer interaction and self-efficacy. *Journal of Research, Innovation, and Strategies for Education (RISE)*, 3(2), 23–45. <https://doi.org/10.70148/rise.v3i2.3>



- Rahman, D. H., Hotifah, Y., Simon, I. M., Kuha, A., & Fathorrazi, A. (2024). The organization of irrational beliefs in academic burnout. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 10–17. <https://citeus.um.ac.id/jkbk/vol9/iss1/2/>
- Risnawandari, D., Ulva, S. J., Fadilah, M., & Siregar, R. R. (2025). Penerapan teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam mengatasi kebingungan memilih jurusan kuliah siswa SMA. *Arus Jurnal Sosial dan Humaniora*, 5(3), 4556–4562. <https://doi.org/10.57250/ajsh.v5i3.1943>
- Suharto, R. D., Ramli, M., & Atmoko, A. (2025). Konseling Karier Model CASVE untuk Meningkatkan Keterampilan Pengambilan Keputusan Karier Siswa. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 10(1), 790-796. <https://jurnal-dikpora.jogjaprovo.go.id/index.php/jurnalideguru/article/view/1633>
- Supardi, J. S., Merdias, D., Sepniwati, L., Apand, C., & Siten, A. D. (2023). Penguatan dalam pembinaan dan pembimbingan karier siswa SMA Negeri 1 Pulau Malan, Kabupaten Katingan. *Journal of Human and Education (JAHE)*, 3(4), 78–87. <https://doi.org/10.31004/jh.v3i4.403>
- Tedla, Y. G., & Chen, H. L. (2025). The impacts of computer-supported collaborative learning on students' critical thinking: A meta-analysis. *Education and Information Technologies*, 30(2), 1487–1516. <https://doi.org/10.1007/s10639-024-12857-y>