

PENERAPAN TERAPI RASIONAL EMOTIF (TRE) DALAM MENGURANGI KECEMASAN SISWA MENENTUKAN KARIER

Rizky Maulana¹, Syahrul Ahmad Fauzi²

¹ Rizkymaaa@gmail.com, ² syahrulahmad1212@gmail.com

Program Studi Bimbingan dan Konseling
IKIP Siliwangi

Abstrak

Tujuan penulisan artikel ini adalah untuk mendeskripsikan penerapan Terapi Rasional Emotif (TRE) dalam mengurangi kecemasan siswa menentukan karir di masa depan. Artikel ini menggunakan metode studi pustaka dari berbagai macam sumber baik jurnal, buku, dan karya tulis ilmiah lainnya. Hasil yang dipaparkan dari artikel ini menunjukkan bahwa TRE dapat digunakan dalam mengurangi berbagai kecemasan siswa, terutama dalam menentukan karir di masa depan. Dengan langkah-langkah (1) Menunjukkan kepada siswa bahwa dirinya sedang berfikir yang tidak rasional; (2) Meyakinkan siswa bahwasannya berpikir itu dapat dilawan dan diubah, sesuai dengan keinginan siswa; serta (3) Membimbing dan membantu siswa untuk melawan pemikirannya yang selama ini tidak rasional, yang selama ini telah dipertahankan sampai akhirnya dia mempunyai permasalahan. Hal ini akan berguna bagi siswa agar lebih mantap dalam mencapai pemilihan karir secara optimal dan menatap masa depan yang optimis dengan pandangan yang rasional, yaitu menyesuaikan dengan minat, bakat, dan kemampuannya. Manfaat dari artikel ini dapat digunakan sebagai rujukan untuk guru BK dalam memberikan layanan konseling di sekolah.

Kata Kunci: Terapi Rasional Emotif (TRE), Kecemasan, Karir

PENDAHULUAN

Setiap manusia pernah mengalami kecemasan. Kecemasan merupakan bagian dari dinamika kehidupan manusia yang menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya. Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang. Sebagaimana penjelasan dari Wiramihardja (2005: 66) bahwa “kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya.” Namun kecemasan jika tidak diatasi dapat menimbulkan akibat yang sangat fatal. Sehingga sangat penting bagi seseorang individu untuk bisa menanggapi secara rasional suatu kecemasan agar tidak terjadi pemikiran irasional dalam menghadapi suatu tekanan.

Bagi siswa kecemasan dapat muncul ketika menentukan karir selepas lulus sekolah baik pada institusi Sekolah Menengah Atas (SMA) maupun Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Siswa yang lulusan dari kedua institusi tersebut perlu menentukan karir apa yang akan diambil yang dapat menentukan masa depan dirinya baik ketika siswa memilih dalam melanjutkan ke perguruan tinggi ataupun memilih untuk bekerja.

Menurut Nevid, Spencer, dan Beverly (2003: 164) ada beberapa faktor penyebab kecemasan seperti: “faktor genetis; kurangnya dukungan sosial, peristiwa traumatis, atau konflik psikologis yang tidak terselesaikan.” Kesulitan-kesulitan yang dirasakan ketika selepas lulus SMA dan SMK salah satu dari banyak diantaranya adalah dalam menghadapi persaingan dan memilih untuk masuk perguruan tinggi maupun persaingan memperoleh pekerjaan.

Berdasarkan data dari republika.co.id (Februari, 2019) menyebutkan bahwa “terdapat 87% mahasiswa mengaku salah pilih jurusan”, dan begitupun dengan data yang dikemukakan oleh tempo.co (Februari, 2019) bahwa “lulusan SMA penyumbang pengangguran terbesar.” Ini disebabkan karena berbagai hal, salah satunya belum berjalannya pelayanan bimbingan dan konseling karir di institusi SMA/SMK. Keadaan tersebut dapat menjadi sumber kecemasan, sebab memilih dan mempersiapkan karir siswa selepas lulus sekolah bukanlah hal mudah untuk dilakukan.

Siswa seringkali menemui berbagai permasalahan dalam pemilihan karir mereka. Permasalahan-permasalahan yang dihadapi akan menghambat siswa dalam mencapai pemilihan karir yang optimal. Kecemasan tersebut juga dapat membuat siswa menjadi tertekan dan akibatnya seseorang takut untuk menatap masa depan secara optimis, dan akan lebih fatalnya lagi seseorang tersebut betul-betul hilang semangat belajar, putus sekolah dan tidak melanjutkan kuliah ataupun mencari pekerjaan dikarenakan kurangnya pemahaman individu tersebut terhadap kemampuan dirinya sendiri. Untuk itu sangat perlu mendapat perhatian khusus terutama oleh guru BK karena gangguan kecemasan terhadap karir bisa sangat merugikan individu terutama masa depannya apabila tidak dapat dikurangi atau dituntaskan. Kecemasan ini merupakan permasalahan yang membutuhkan pelayanan khusus dari seorang guru BK, masalah yang paling utama yang harus diselesaikan menyangkut tentang karakteristik dan perkembangan siswa untuk menatap masa depannya yang harus di beri layanan khusus oleh guru BK. Peran dan fungsi serta tanggung jawab guru BK sangatlah di utamakan dalam

menangani masalah pada siswa di sekolah, untuk mengetahui bantuan seperti apa untuk melakukan layanan khusus pada anak tersebut guru harus mengamati secara individual atau pun kelompok agar dapat menyimpulkannya.

Pendekatan yang diasumsikan tepat untuk membantu mengatasi kecemasan siswa dalam menentukan pilihan karirnya adalah layanan konseling individu dengan pendekatan Terapi Rasional Emotif (TRE). Gerald Corey (2003) dalam buku Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi menuturkan bahwa Terapi rasional emotif adalah pemecahan masalah yang menitik beratkan pada aspek berpikir, menilai, memutuskan, direktif tanpa lebih banyak berurusan dengan dimensi-dimensi pikiran ketimbang dengan dimensi-dimensi perasaan. Pendekatan ini dapat digunakan untuk membantu guru BK dalam memberikan pelayanan kepada siswa mengatasi kecemasan pemilihan karir selepas lulus sekolah.

Menurut Surya (2003) tujuan dari konseling menggunakan TRE salah satunya untuk membangun: *self interest* (minat kepada diri sendiri); *self direction* (pengarahan diri); *tolerance* (toleransi terhadap pada pihak lain); *acceptance of uncertainty* (menerima ketidakpastian); *flexible* (fleksibilitas) *commitment* (komitmen terhadap sesuatu di luar dirinya); *scientific thinking* (berpikir ilmiah) *risk taking* (berani mengambil resiko) dan *self acceptance* (penerimaan diri) siswa (siswa). Adapun kelebihan yang didapat dalam menggunakan TRE ini, yaitu: tahapan dalam konseling sangat lengkap mulai dari pengubahan pemikiran irasional siswa (kognisi) yang nantinya akan berdampak pada emosi dan perilaku siswa.

Berdasarkan penjelasan tersebut diharapkan pendekatan TRE mampu mengurangi kecemasan siswa dalam menentukan karirnya, hal ini dikarenakan fungsi dan peran guru BK dalam pendekatan TRE ialah: membantu siswa dengan menunjukkan bahwa kecemasannya disebabkan oleh persepsi yang terganggu yang disebabkan oleh pikiran-pikiran yang tidak logis (irasional), serta usaha memperbaiki kecemasan itu dengan menentukan keputusan pengambilan karir siswa secara rasional.

Untuk itu maka perlu adanya pengembangan model konseling individual dengan pendekatan Terapi Rasional Emotif (TRE) dalam membantu siswa mengurangi kecemasan saat menentukan karir, sehingga penulis berkeyakinan untuk membahas judul mengenai “Penerapan Terapi Rasional Emotif (TRE) dalam Mengurangi Kecemasan Siswa Menentukan Karir”. Dengan harapan membantu guru BK dalam melakukan pelayanan konseling individual yang optimal yang dapat diaplikasikan di sekolah.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam kajian ini menggunakan metode atau pendekatan kepustakaan (*library research*). pengumpulan data dalam penelitian dilakukan dengan menelaah dan/atau mengeksplorasi beberapa Jurnal, buku, dan dokumen-dokumen (baik yang berbentuk cetak maupun elektronik) serta sumber-sumber data dan atau informasi lainnya yang dianggap relevan dengan penelitian atau kajian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Terapi Rasional Emotif (TRE) merupakan salahsatu pendekatan yang dapat digunakan oleh guru Bimbingan Konseling (BK) dalam mengatasi permasalahan siswa terutama dalam mengatasi kecemasan siswa. Menurut Gerald Corey (2013: 240) bahwa Terapi Rasional Emotif (TRE) adalah terapi yang menitikberatkan untuk berfikir, menilai, memutuskan, menganalisis dan bertindak. Lebih lanjut ia juga menegaskan bahwa manusia memiliki sumber yang tak terhingga bagi aktualisasi potensi dirinya dan bisa mengubah ketentuan-ketentuan pribadi yang dihadapi dalam tatanan masyarakat. Sedangkan menurut Ws. Winkel (1991: 364) berpendapat bahwa Terapi Rasional Emotif (TRE) adalah corak siswa yang menekankan pada kebersamaan dan interaksi antara berfikir dengan akal yang sehat (*rational thinking*), berperasaan (*emoting*), dan berperilaku (*acting*), sekaligus juga menekankan bahwa perubahan yang mendalam dalam cara berfikir dan berperasaan manusia dapat mengakibatkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku.

Maka dari itu, penulis menyimpulkan bahwa yang disebut dengan Terapi Rasional Emotif (TRE) yaitu merupakan terapi yang berusaha untuk menghilangkan cara berfikir seseorang siswa yang awal mulanya tidak logis dan irasional dengan menggantinya kepada sesuatu yang logis dan rasional dengan cara mengonfrontasikan seseorang siswa atas keyakinan irasionalnya serta menyerang, menentang, mempertanyakan dan membahas keyakinan yang irasional sehingga seseorang siswa akan menjadi bahagia, produktif dan berkualitas. Dalam penggunaannya, pendekatan TRE sering digunakan dalam mengatasi berbagai permasalahan siswa terutama dalam mengatasi permasalahan kecemasan.

Sugiharto (2012) dalam Jurnal Bimbingan Konseling menggunakan TRE untuk membantu siswa mengatasi kecemasan menghadapi ujian. Menurut Sugiharto kecemasan itu merupakan suatu keadaan emosi yang tidak menyenangkan dan ditandai dengan perasaan

tegang secara subjektif, keprihatinan, dan kekhawatiran disertai dengan getaran susunan syaraf otonom dengan derajat yang berbeda-beda yang dipicu oleh beragam faktor. Hasil akhir dari penelitian Sugiharto ini menunjukkan bahwa pendekatan TRE yang dikembangkan efektif untuk membantu mengentaskan kecemasan siswa saat menghadapi ujian.

Kemudian Wijayanti (2016) dalam disertasinya menggunakan pendekatan TRE dengan Teknik Relaksasi untuk membantu siswa Kelas Xi IPS II SMA 2 BAE Kudus mengatasi kecemasan menghadapi ujian nasional. Menurut Wijayanti model pendekatan TRE dengan teknik relaksasi adalah suatu pendekatan konseling yang digunakan dalam konseling individual yang dapat digunakan untuk membantu mengentaskan permasalahan peserta didik tersebut yaitu cemas dalam menghadapi ujian nasional yang disebabkan karena kurang adanya persiapan belajar, sulit konsentrasi, dan nilai dibawah Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM). Salahsatu hasil dari penelitian ini menunjukkan pendekatan TRE dengan teknik relaksasi dapat mengatasi kecemasan menghadapi ujian nasional yang dialami konseli dan memperbaiki sistem pembelajaran siswa dengan maksimal.

Kemudian Syarkawi (2019) dalam Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami menggunakan Teknik Relaksasi dalam pendekatan TRE dalam membantu siswa mengatasi kecemasan menghadapi ujian. Menurut Syarkawi Kecemasan dapat mengganggu kinerja akademis dan penampilan siswa dalam menghadapi ujian. Hasil penelitian dari Syarkawi ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi efektif membantu siswa mengatasi kecemasan menghadapi ujian atau tes dari kategori tinggi menjadi kategori sedang bawah. Serta terbukti pula menurunkan kecemasan menghadapi ujian atau tes pada subyek secara signifikan.

Kemudian Mahfudhoh (2019) dalam disertasinya menggunakan pendekatan TRE untuk mengurangi kecemasan dan emosi pada remaja pubertas (Studi Kasus Remaja/Santri Pondok Pesantren Darul Qari'in). Menurut Mahfudhoh Jika kematangan remaja belum siap untuk memenuhi harapan sosial, maka yang terjadi adalah cenderung mengalami masalah kecemasan dan emosi dalam diri. Hasil dari penelitian Mahfudhoh ini menunjukan penerapan TRE ini berdampak positif pola pikir dan tingkah laku responden yang mengalami problem psikologis saat peralihan menuju masa remaja, responden/konseli dapat mengatasi gejala kecemasan dan emosi yang kemudian mampu merubah pikiran irasional/negatif menjadi keyakinan-keyakinan rasional/positif.

Banyaknya penelitian mengenai TRE sebagaimana contoh diatas menunjukan bahwa TRE adalah pendekatan yang dapat digunakan untuk mengatasi beragam kecemasan siswa.

Kaitannya dengan jurnal dalam pembahasan ini bahwa TRE dapat dipakai oleh guru BK dalam mengatasi kecemasan siswa saat menentukan karir dimasa depannya.

Berdasarkan teori konseling rasional emotif, kecemasan ditimbulkan oleh pikiran-pikiran irasional atau dengan kata lain merupakan akibat yang bersumber atau berakar dari sistem keyakinan yang salah atau irasional. Oleh karena timbulnya kecemasan akibat dari keyakinan yang irasional, maka sasaran yang harus diubah tidak hanya akibatnya tetapi juga penyebabnya (sumber/akar) yaitu: keyakinan yang salah, keliru atau irasional. Sedangkan sebagai akibat adalah kecemasan menentukan karir.

Langkah-langkah yang digunakan saat melaksanan pelayanan dalam mengurangi kecemasan siswa saat menentukan karirnya adalah sebagai berikut:

1. Proses untuk menunjukkan kepada siswa bahwa dirinya sedang berfikir yang tidak rasional, dengan begitu, kewajiban seorang guru BK menunjukkan, dan memahami siswa kenapa dia bisa mengalami hal yang demikian, kemudian menunjukkan kepada siswa hubungan antara pemikiran yang tidak rasional, dengan permasalahan yang sedang dia alami, dan gangguan emosional yang sedang dialami oleh siswa. Dengan begitu siswa akan sadar dimana titik permasalahan yang sedang dialami olehnya
2. Yang selanjutnya tugas guru BK adalah meyakinkan siswa bahwasannya berpikir itu dapat dilawan dan diubah, sesuai dengan keinginan siswa. Untuk itulah tugas guru BK agar siswa mempunyai kemauan dan keyakinan bahwasannya dia mampu untuk mengeksplorasi pemikirannya, dengan bantuan dan bimbingan guru BK
3. Membimbing dan membantu siswa untuk melawan pemikirannya yang selama ini tidak rasional, yang selama ini telah dipertahankan sampai akhirnya dia mempunyai permasalahan, dalam tahap ini guru BK mendoktrinasi siswa agar siswa mampu untuk merubah pemikiran dan tingkah laku yang rasional. Sampai akhirnya siswa mampu untuk menyelesaikan permasalahannya. Dan akhirnya siswa bisa hidup sejahtera, bahagia dan bisa menyeimbangkan diri dengan keadaan lingkungan sekitarnya.

Dari penelitian yang sudah ada dan sumber-sumber lainnya, pendekatan TRE dengan menggunakan langkah-langkah yang tepat akan efektif dalam menghadapi kecemasan siswa saat menentukan karirnya. Sebab dengan pendekatan TRE, keyakinan siswa terhadap kecemasan dalam menentukan karir akan direduksi dengan pemikiran rasional yang nantinya diarahkan oleh guru BK sesuai dengan minat, bakat, dan kemampuan yang dimiliki siswa.

SIMPULAN

Konseling dengan menggunakan pendekatan Terapi Rasional Emotif (TRE) mampu mengurangi kecemasan siswa dalam menentukan karir. Sebagaimana sering digunakan dalam mengatasi berbagai permasalahan kecemasan pada siswa oleh peneliti maupun guru BK.

Adapun langkah-langkah yang dapat digunakan guru BK dalam mengurangi kecemasan siswa dalam menentukan karir adalah sebagai berikut:

1. Menunjukkan kepada siswa bahwa dirinya sedang berfikir yang tidak rasional;
2. Meyakinkan siswa bahwasannya berpikir itu dapat dilawan dan diubah, sesuai dengan keinginan siswa.
3. Membimbing dan membantu siswa untuk melawan pemikirannya yang selama ini tidak rasional, yang selama ini telah dipertahankan sampai akhirnya dia mempunyai permasalahan.

Hasil yang diharapkan ketika guru BK menggunakan TRE dalam mengurangi kecemasan siswa saat menentukan karirnya adalah siswa dapat lebih mantap dalam mencapai pemilihan karir secara optimal dan menatap masa depan yang optimis dengan pandangan yang rasional, yaitu menyesuaikan dengan minat, bakat, dan kemampuannya.

REFERENSI

- Corey, G. (2013). *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Habsy, B. A. (2018). Konseling Rasional Emotif Perilaku: Sebuah Tinjauan Filosofis. *Indonesian Journal Of Educational Counseling*, 2(1), 13-30.
- Mahfudhoh, M. (2019). *Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rasional Emotif Therapy (RET) Untuk Mengurangi Kecemasan dan Emosi Pada Remaja Pubertas (Studi Kasus Remaja/Santri Pondok Pesantren Darul Qari'in)*. Skripsi. UIN SMH Banten. Fakultas Dakwah, Banten
- Muhammad Surya. 2003. *Teori-Teori Konseling*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.
- Republika.Co.Id. (2019, Februari 7). *Pendidikan*. Retrieved From Republika.Co.Id: <https://www.republika.co.id/berita/pendidikan/dunia-kampus/19/02/07/pmjuhw368-87-persen-mahasiswa-mengaku-salah-pilih-jurusan>
- Sugiharto, D. Y. P. (2012). Efektivitas Konseling Kelompok Rational-Emotif untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 1(2). 122-128.

- Syarkawi, A. (2019). Teknik Relaksasi untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami*, 5(1), 69-79.
- Tempo.Co. (2019, Februari 7). *Nasional*. Retrieved From Tempo.Co: <https://Nasional.Tempo.Co/Read/1173343/Lulusan-Sma-Penyumbang-Pengangguran-Terbesar/Full&View=Ok>
- Wijayanti, E. (2016). *Upaya Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Melalui Pendekatan Rasional Emotif Therapy Dengan Teknik Relaksasi Pada Siswa Kelas Xi Ips 2*. Skripsi. Universitas Muria Kudus. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Kudus
- Winkel W.S. (1991). *Psikologi Pengajaran*. Jakarta: Grasindo