

GUIDING WORLD JURNAL BIMBINGAN DAN  
KONSELING  
Volume 09, Nomor 01  
Mei 2026  
E-ISSN: 2614-3585

DOI: 1033627

## Mengurangi Kesulitan Pengambilan Keputusan Karier melalui Konseling Karier Berbasis Rational Emotive Behavior Therapy: Penelitian Kasus Tunggal

### Reducing Career Decision-Making Difficulties Through Rational Emotive Behavior Therapy-Based Career Counseling: A Single-Case Research

Annisa Putri Hidayati<sup>1</sup>, Agung Nugraha<sup>2</sup>, Dewang Sulistiana<sup>3</sup>, Muhammad Muhajirin<sup>4</sup>

Universitas Muhamadiyah Tasikmalaya

Email: annisaputrihidayati05@gmail.com

**Abstrak:** Kesulitan pengambilan keputusan karier merupakan hambatan psikologis yang dialami oleh individu, khususnya remaja akibat keyakinan irasional dan tekanan emosional yang menghambat proses eksplorasi karier. Penelitian membuktikan bahwa kesulitan pengambilan keputusan karier sering kali dipicu oleh keyakinan irasional dan tekanan emosional yang menghambat proses eksplorasi karier. Individu yang terjebak dalam pola pikir irasional akan mengalami kecemasan dan penundaan dalam mengambil keputusan, sehingga berdampak negatif pada kesiapan memasuki dunia kerja atau pendidikan tinggi. Penelitian ini melaporkan sebuah temuan penelitian yang menggunakan desain penelitian kasus tunggal A-B-A untuk menganalisis pengaruh konseling karier berbasis Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk menurunkan kesulitan pengambilan keputusan karier pada remaja. Peserta terdiri dari dua siswa Sekolah Menengah Kejuruan (n=2) yang memiliki tingkat kesulitan pengambilan keputusan karier pada kategori tinggi. Intervensi konseling berbasis REBT diberikan dalam 6 sesi yang mengintegrasikan teknik restrukturisasi kognitif dengan tahapan eksplorasi karier. Data laporan diri dikumpulkan melalui instrumen Career Decision-Making Difficulties Questionnaire (CDDQ) pada titik waktu pra-, selama, dan pasca-intervensi. Analisis visual mengungkapkan bahwa siswa yang berpartisipasi dalam konseling karier berbasis REBT mengalami penurunan signifikan dalam kesulitan pengambilan keputusan karier selama dan setelah masa pemantauan (follow-up). Bukti ini menunjukkan potensi kelayakan penggunaan pendekatan REBT dalam membantu siswa SMK mencapai kemandirian dan rasionalitas dalam perencanaan karier.

**Kata Kunci:** Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Kesulitan Pengambilan Keputusan Karier, Siswa SMK.

**Abstract:** Career decision-making difficulty is a psychological barrier

*experienced by individuals, particularly adolescents, resulting from irrational beliefs and emotional distress that hinder the career exploration process. Research proves that these difficulties are often triggered by irrational thinking patterns and emotional pressures that impede career exploration. Individuals trapped in irrational mindsets tend to experience anxiety and procrastination in decision-making, which negatively impacts their readiness to enter the workforce or higher education. This study reports findings from research using a single-case A-B-A design to analyze the influence of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)-based career counseling in reducing career decision-making difficulties among adolescents. The participants consisted of two vocational high school (SMK) students (n=2) who exhibited high levels of career decision-making difficulty. The REBT-based counseling intervention was administered in six sessions, integrating cognitive restructuring techniques with the stages of career exploration. Self-report data were collected using the Career Decision-Making Difficulties Questionnaire (CDDQ) at pre-, during, and post-intervention time points. Visual analysis revealed that students participating in REBT-based career counseling experienced a significant decrease in career decision-making difficulties during the intervention and throughout the follow-up period. This evidence suggests the potential feasibility of using the REBT approach to help vocational students achieve independence and rationality in career planning.*

**Keywords:** *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Career Decision-Making Difficulties, Vocational High School Students.*

## PENDAHULUAN

Karier dipahami sebagai suatu rangkaian atau proses panjang dalam kehidupan seseorang yang mencakup proses pengambilan keputusan terkait pekerjaan serta perkembangan diri yang berlangsung secara terus-menerus dimulai pada masa remaja (Krisphianti & Nurwulansari, 2022). Masa remaja merupakan masa yang penting dalam rentang perkembangan manusia untuk mempersiapkan karier masa depannya (Asyia et al., 2022; Ayu et al., 2022). Bagi siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), tantangan ini menjadi lebih spesifik karena kurikulum SMK dirancang untuk mempersiapkan lulusannya langsung memasuki dunia kerja (Permendikbud, 2021). Namun, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa banyak siswa menghadapi tantangan besar dalam menentukan jalur karier masa depannya seperti bingung akan melanjutkan ke jenjang ke perguruan tinggi maupun langsung bekerja, sehingga menyebabkan munculnya kesulitan pengambilan keputusan karier (Hasdayanti et al., 2024). Fenomena ini diperkuat oleh data Badan Pusat Statistik (BPS) yang menunjukkan bahwa tingkat pengangguran lulusan SMK mencapai 8,63% pada tahun 2025, angka tertinggi dibandingkan jenjang pendidikan lainnya. Kondisi ini sangat kontradiktif dengan tujuan utama pendidikan kejuruan (Cahyati et al., 2020)

Kesulitan pengambilan keputusan karier (*Career Decision-Making Difficulties*) menurut Gati (1996) dipahami sebagai penyimpangan dari proses pengambilan keputusan karier yang ideal, ditandai dengan hambatan seperti kurangnya kesiapan, kurangnya informasi dan informasi yang tidak konsisten (Gati et al., 1996). Secara teoretis, kondisi ini sering kali terkait erat dengan hambatan kognitif dan emosional yang diperburuk oleh munculnya keyakinan irasional. Pola pikir disfungsional tersebut memicu kecemasan, stres, dan penundaan yang menghambat individu untuk memaksimalkan potensi diri. Tanpa intervensi yang menyentuh akar kognitif, hambatan ini dapat bertahan lama dan berkembang menjadi masalah psikologis yang kompleks. (Dryden, 2016; Gati et al., 1996, 2012; Gati & Asher, 2001; Muhajirin, 2017; Salomone, 1977)

Identifikasi terhadap pola pikir yang menghambat mengarahkan pada pentingnya intervensi yang tidak hanya memberikan informasi karier, tetapi juga menargetkan perubahan kognitif. Tanpa intervensi yang menyentuh akar kognitif, kondisi keraguan ini dapat bertahan lama dan memunculkan masalah psikologis yang kompleks (Gati & Asher, 2001; Kulcsár et al., 2024). Pendekatan yang direkomendasikan untuk menangani fenomena ini adalah *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) (Dryden, 2016; Hickey & Doyle, 2017; Kulcsár et al., 2024). Menurut Ellis (1962), REBT mampu mendorong individu untuk mengidentifikasi, menantang, dan mengganti keyakinan irasional dengan filosofi hidup baru yang lebih rasional.

Penelitian yang dilakukan oleh Risnawandari dkk. (2025) menunjukkan bahwa kebingungan pemilihan jurusan pada siswa SMA sering kali dipicu oleh keyakinan irasional, seperti rasa takut gagal yang berlebihan dan perbandingan sosial yang tidak realistis terhadap alumni. Intervensi REBT dalam studi tersebut terbukti efektif membantu siswa mengidentifikasi pikiran irasional dan menggantinya dengan rencana karier yang lebih logis, sehingga mampu mengurangi *career anxiety* secara signifikan (Risnawandari et al., 2025)

Penelitian yang dilakukan oleh Cahyati dkk. (2020) memperkuat temuan ini pada jenjang pendidikan kejuruan, di mana layanan konseling kelompok REBT terbukti secara signifikan meningkatkan kemantapan pilihan karier siswa SMK. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa melalui proses dinamika kelompok, siswa mampu menyadari dan mengubah pemikiran irasional yang menyebabkan keraguan, seperti perasaan salah jurusan atau tekanan tuntutan yang tidak realistis menjadi pemikiran yang lebih rasional dan produktif demi masa depan yang lebih terarah (Cahyati et al., 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Kulcsár et al. (2024) di Rumania telah menguji efektivitas rancangan intervensi karier berbasis REBT yang diintegrasikan dengan model PIC (*Prescreening, In-depth Exploration, Choice*) pada siswa sekolah menengah. Dalam penelitian Kulcsár, elemen PIC digunakan sebagai bagian rancangan dari aktivitas kelompok di kelas untuk membantu siswa memproses informasi karier secara luas. Namun, terdapat knowledge gap dan perbedaan konteks geografis serta budaya yang menuntut penyesuaian lebih lanjut. Merujuk pada pemikiran Dryden (2016), pendekatan REBT disarankan untuk tidak digunakan secara tunggal, melainkan disinergikan dengan model pengambilan keputusan lainnya agar hasil yang dicapai lebih komprehensif.

Berbeda dengan protokol sebelumnya, kebaruan dalam penelitian ini terletak pada penempatan REBT sebagai fondasi utama di awal sesi untuk mereduksi

hambatan mental dan keyakinan irasional subjek secara tuntas. Jika dalam rancangan Kulcsár et al. (2024) intervensi dilakukan dalam format kelompok, penelitian ini menggunakan format konseling individu yang memungkinkan restrukturisasi kognitif dilakukan secara lebih personal mendalam, dan kontekstual bagi siswa SMK di Indonesia. Dalam rancangan ini, restrukturisasi kognitif (model ABCDE) diselesaikan terlebih dahulu hingga memunculkan filosofi pikiran yang baru. Setelah fondasi kognitif tercapai, barulah model PIC (*Prescreening, In-depth Exploration, and Choice*) digunakan sebagai langkah intervensi untuk memproses informasi karier. Hal ini sejalan dengan pandangan Gati dan Asher (2001) mengenai pentingnya membongkar keyakinan disfungsional sebagai bagian dari fase persiapan sebelum dilakukannya eksplorasi karier.

Tujuan utama penelitian ini adalah untuk menguji efektivitas pendekatan REBT dalam mereduksi kesulitan pengambilan keputusan karier pada siswa melalui format konseling individu. Sinergi ini memastikan siswa benar-benar terbebas dari distorsi kognitif sebelum melangkah pada tahap pengambilan keputusan karier. Melalui penelitian kasus tunggal, peneliti ingin memberikan gambaran yang jelas dan mendalam tentang proses mengubah pola pikir subjek, yaitu mengubah keyakinan irasional yang selama ini menghambat eksplorasi karier menjadi lebih logis sehingga dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam mengeksplorasi dan merencanakan masa depannya. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi dalam pengembangan model bimbingan dan konseling karier. Secara praktis, penelitian ini memberikan strategi inovatif bagi praktisi bimbingan dan konseling di sekolah untuk membantu siswa mencapai kemandirian, meningkatkan kepercayaan diri, dan menghasilkan keputusan karier yang lebih rasional.

## **METODE**

### **Rancangan Penelitian**

Penelitian ini menerapkan metode studi kasus tunggal dengan desain A-B-A. desain ini melibatkan tiga fase pengukuran: fase baseline awal (A1), fase intervensi (B), dan fase baseline kedua (A2). Baseline awal (A1) merupakan pengukuran tingkat kesulitan karier sebelum perlakuan, intervensi (B) adalah pengukuran saat proses konseling dilakukan, dan fase baseline kedua (A2) merupakan pengukuran stabilitas perubahan setelah intervensi dihentikan. Penggunaan desain A-B-A bertujuan untuk melihat perbandingan yang dilakukan antara fase A (*baseline*) dan fase B (intervensi) pada subjek yang sama. Jika peneliti hanya mengukur fase B, maka tidak akan memiliki dasar pembandingan untuk menyimpulkan hasil dari perlakuan tersebut (Heppner et al., 2008; Krasny pacini & Evans, 2018).

### **Pengumpulan data**

Data dikumpulkan menggunakan instrumen *Career Decision-Making Difficulties Questionnaire* (CDDQ). *Career Decision-Making Difficulties Questionnaire* (CDDQ) merupakan instrumen yang digunakan untuk mengidentifikasi tingkat kesulitan dalam pengambilan keputusan karier. Skala CDDQ yang digunakan dalam penelitian ini merupakan hasil adaptasi dari instrumen yang dikembangkan oleh Gati (1996) dan telah diselaraskan oleh Muhajirin (2017) dalam konteks Sekolah Menengah Atas. Pada penelitian ini CDDQ diadaptasi yang mencakup tiga dimensi utama: kurangnya kesiapan, kurangnya informasi, dan informasi yang tidak konsisten. Semua butir pernyataan disajikan sebagai pernyataan tertutup dan

dinilai menggunakan skala likert dengan rentang skor 1 sampai 5. Alternatif respons terdiri dari Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Kurang Sesuai (KS), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Pemberian skor dilakukan secara langsung (*favorable*) dan terbalik (*unfavorable*) berdasarkan jenis pernyataan. Pengukuran dilakukan secara berkala pada titik waktu pra-intervensi, selama intervensi, dan pasca-intervensi untuk memantau skor kesulitan karier subjek.

#### Partisipan

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMK Negeri di Provinsi Jawa Barat, Indonesia. Siswa-siswa tersebut sebagian besar berusia 17 tahun yang terdiri dari 376 siswa yang semuanya berpartisipasi pada baseline awal (A1). Siswa-siswa ini menunjukkan berbagai tingkat kesulitan pengambilan keputusan karier. Kelompok yang dipilih pada penelitian ini adalah siswa-siswa yang berada pada tingkat kesulitan pengambilan keputusan karier yang tinggi. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel *non-probability* yang bertujuan untuk memilih siswa untuk fase intervensi (Creswell & Michigan, 2018). Pengambilan sampel bertujuan untuk memastikan bahwa peserta memenuhi kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian dan untuk mendukung ketelitian metodologis yang diperlukan dalam desain penelitian subjek tunggal. Peneliti melakukan asesmen awal terhadap 376 siswa untuk mendapatkan gambaran umum kesulitan pengambilan keputusan karier yang akhirnya terpilih dua subjek siswa SMK sesuai kriteria inklusi berikut 1) siswa yang mendapatkan skor kesulitan pengambilan keputusan karier tinggi atau diatas ambang batas yang telah ditentukan, 2) bersedia secara sukarela menjadi subjek penelitian dan berpartisipasi penuh pada seluruh rangkaian sesi konseling

#### Analisis data

Analisis data dilakukan melalui analisis visual grafik untuk mengevaluasi tren, level, dan stabilitas data antar fase (Aldawoud, 2025). Tujuan analisis visual ini adalah untuk membuktikan apakah terdapat keterkaitan antara teknik REBT dengan reduksi kesulitan pengambilan keputusan karier. Tren garis pada grafik mencerminkan arah perubahan data, sementara tingkat atau level data menunjukkan posisi skor subjek selama fase intervensi berlangsung (Lobo et al., 2018).

Keakuratan hasil dan signifikansi perubahan klinis dihitung menggunakan *Reliable Change Index* (RCI), *Effect Size* (d), serta *Percentage of Non-overlapping Data* (PND). Perhitungan *Reliable Change Index* (RCI) digunakan untuk memastikan bahwa perubahan skor yang dialami setiap subjek bersifat signifikan dan bukan merupakan kesalahan pengukuran (Jacobson, 1991). Apabila nilai RCI lebih besar dari 1,96, maka dapat disimpulkan bahwa perubahan tersebut memiliki tingkat kepercayaan tinggi dengan kemungkinan kesalahan kurang dari 0,05. Selain itu, untuk mengukur besaran efek intervensi (*effect size*), penelitian ini menggunakan kriteria di mana nilai  $< 0,87$  dikategorikan sebagai efek kecil,  $0,87 - 2,67$  sebagai efek sedang, dan nilai  $> 2,67$  menunjukkan efek yang besar (Krasny pacini & Evans, 2018). Dan menghitung *Percentage of Non-overlapping Data* (PND) untuk menentukan kategori efektivitas intervensi pada setiap subjek.

#### Prosedur Intervensi Pendekatan REBT

Penelitian dilaksanakan melalui enam sesi tatap muka menggunakan pendekatan REBT yang disusun secara terstruktur sebagai berikut:

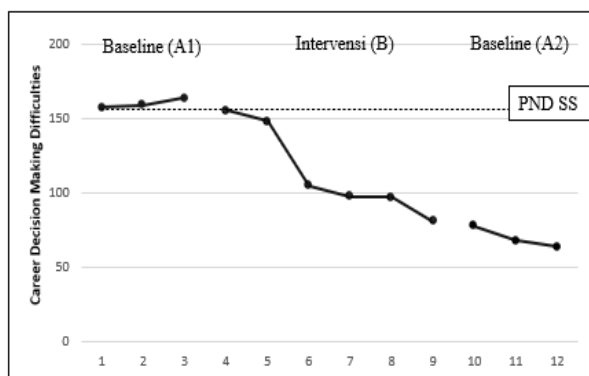
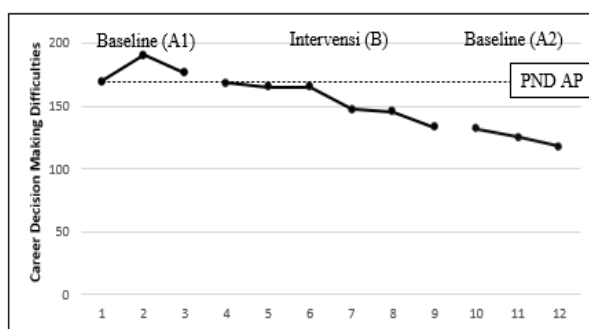
1. Sesi 1 *Psychoeducation ABC Models* : Membangun hubungan yang baik dan memberikan pemahaman mendalam mengenai keterkaitan antara peristiwa pemicu (*Activating Event*), sistem keyakinan (*Belief*), serta konsekuensi emosional (*Consequence*) dalam pemilihan karier.
2. Sesi 2 *Disputing* : Mengidentifikasi serta menantang keyakinan irasional menggunakan teknik *Socratic Questioning*.
3. Sesi 3 *Effect New Philosophy* : Merumuskan filosofi hidup baru yang rasional dan menanamkan *Unconditional Self-Acceptance* (USA).
4. Sesi 4 *Pre-screening & In-depth Exploration* : Menyaring alternatif pilihan secara objektif dan validasi potensi diri dengan realitas lapangan.
5. Sesi 5 *Choice & Career Action Plan* : Menetapkan satu pilihan karier pasti dan penyusunan rencana aksi nyata yang terukur.
6. Sesi 6 *Commitment* : Mengukuhkan tekad jangka panjang dan melatih kemandirian strategi pengelolaan diri setelah proses konseling berakhir.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil pengukuran terhadap 376 siswa, ditemukan dua subjek ( $n=2$ ) yang memenuhi kriteria pada kategori kesulitan tinggi. Keduanya secara sukarela memberikan persetujuan (*informed consent*) serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian sesi. subjek AP teridentifikasi mengalami hambatan berupa keyakinan irasional akan kegagalan karena merasa tidak memiliki potensi atau minat yang menyebabkan munculnya perasaan rendah diri yang mendalam, adanya keyakinan irasional bahwa dirinya akan gagal dalam profesi apa pun, sering bersikap pasif saat diskusi mengenai rencana studi lanjut, dan cenderung menghindari tugas-tugas yang berkaitan dengan eksplorasi karier karena takut salah memilih, sementara subjek SS mengalami kebingungan karier akibat pertentangan antara keinginan pribadi dengan tuntutan keluarga sehingga SS merasa terbebani oleh pikirannya sendiri karena takut tidak sesuai ekspektasinya. Dampaknya, SS sering merasa cemas, dan menunjukkan gejala keragu-raguan setiap kali dihadapkan pada pilihan karier, serta memiliki pikiran irasional bahwa SS harus membahagiakan semua pihak meski mengorbankan keinginan diri sendiri. Tingkat kesulitan pengambilan keputusan karier dari kedua subjek disajikan pada Grafik 1 dan Tabel 1.

Grafik 1. Analisis Visual Kesulitan Pengambilan Keputusan Karier Subjek



Berdasarkan hasil pengukuran awal pada fase baseline (A1), kedua subjek (AP dan SS) berada pada kategori kesulitan tinggi. Analisis visual pada Grafik 1 menunjukkan adanya tingkat hambatan karier yang signifikan sebelum pemberian intervensi. Kemudian setelah pelaksanaan sesi konseling sebanyak enam sesi menggunakan pendekatan REBT, ditemukan penurunan skor kesulitan karier yang konsisten pada kedua subjek, mulai dari fase intervensi hingga fase pemantauan (*follow-up*).

Tabel 1. Kesulitan Pengambilan Keputusan Karier ( $M \pm SD$ ) pada Fase *Pra-REBT*, *During-REBT*, dan *Pasca-REBT* untuk Kedua Subjek, *Reliable Change Index (RCI)* & *Effect Size*

CDDQ	Baseline		Intervensi		Follow up		Gain	RCI	Effect Size	PND
	M	SD	M	SD	M	SD				
AP	179,33	10,69	154,33	14,19	125,33	7,02	25,00	10,31	5,05	100
SS	160,33	3,21	114,17	30,45	70,00	7,21	46,17	57,36	28,10	100

Subjek AP menunjukkan penurunan yang besar ( $d = 5,05$ ) dalam kesulitan karier dari pra-konseling ( $M = 179,33$ ,  $SD = 10,69$ ), selama proses konseling menjadi ( $M = 154,33$ ,  $SD = 14,19$ ) dan berlanjut pasca-konseling menjadi ( $M = 125,33$ ,  $SD = 7,02$ ). Sedangkan subjek SS menunjukkan penurunan yang sangat besar ( $d = 28,10$ ) pada kesulitan karier dimulai dari sebelum proses konseling ( $M = 160,33$ ,  $SD = 3,21$ ), selama proses konseling ( $M = 114,17$ ,  $SD = 30,45$ ), dan pasca-konseling menjadi ( $M = 70,00$ ,  $SD = 7,21$ ). Skor *Reliable Change Index (RCI)* pada subjek AP sebesar 10,31 dan pada subjek SS 57,36 yang menunjukkan perubahan yang signifikan dan reliabel, serta skor *Percentage of Non-overlapping Data (PND)*

sebesar 100% menunjukkan bahwa intervensi ini sangat efektif dalam mereduksi kesulitan pengambilan keputusan karier.

#### Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas pendekatan REBT dalam mereduksi kesulitan pengambilan keputusan karier pada siswa SMK. Penelitian ini berhasil menjawab masalah penelitian mengenai efektivitas pendekatan REBT dalam mereduksi kesulitan pengambilan keputusan karier pada siswa SMK.

Analisis visual menunjukkan penurunan skor kesulitan pengambilan keputusan karier yang konsisten pada kedua subjek, mulai dari fase sebelum intervensi, selama intervensi, hingga setelah intervensi dihentikan. Efektivitas ini didukung oleh nilai *Percentage of Non-overlapping Data* (PND) sebesar 100% untuk kedua subjek, yang mengonfirmasi bahwa intervensi ini masuk dalam kategori sangat efektif. Kemudian, penurunan skor yang stabil hingga masa pemantauan (*follow-up*) membuktikan bahwa integrasi ini tidak hanya menyelesaikan persoalan emosional sesaat, tetapi juga membangun kemandirian berpikir rasional dalam perencanaan masa depan.

Signifikansi temuan ini didukung oleh nilai *Percentage of Non-overlapping Data* (PND) sebesar 100% pada kedua subjek, yang mengonfirmasi bahwa intervensi berada pada kategori sangat efektif. Selain itu, nilai *Reliable Change Index* (RCI), sebesar 10,31 untuk AP dan 57,36 untuk SS, mengonfirmasi bahwa perubahan yang terjadi adalah nyata dan reliabel. Makna dari temuan ini sangat penting karena menegaskan bahwa intervensi karier bagi siswa SMK harus menyentuh akar kognitif dan emosional terlebih dahulu sebelum masuk ke tahap eksplorasi atau pemilihan karier. Pendekatan REBT bekerja dengan mendorong konseli untuk berpikir secara logis, rasional, dan pragmatis dalam menghadapi situasi yang memicu kecemasan karier (Dryden, 2016). Melalui teknik *disputasi kognitif*, keyakinan irasional yang sebelumnya membuat konseli menjadi disfungsi direstrukturisasi secara mendalam. Dalam proses ini, konseli tidak hanya dibantu untuk mengidentifikasi distorsi kognitifnya, tetapi juga dibekali keterampilan untuk menantang pola pikir negatif secara mandiri. Hal ini memungkinkan konseli untuk mengganti keyakinan yang menghambat dengan filosofi baru yang positif (Hickey & Doyle, 2017)

Pendekatan REBT dalam konteks karier memungkinkan konseli untuk mengakses sumber daya kognitif yang selama ini terhambat oleh distorsi pikiran yang menyebabkan individu tidak mampu melakukan eksplorasi karier secara objektif. Melalui pendekatan REBT, konseli diajak untuk mengenali keyakinan irasional tersebut melalui model ABC, dilanjutkan dengan debat kognitif, dan diakhiri dengan pembentukan pola pikir baru yang lebih rasional (Dryden, 2016). Integrasi REBT dengan model PIC (*Prescreening, In-depth Exploration, Choice*) terbukti efektif dalam membantu individu. REBT berperan dalam menuntaskan hambatan emosional, sementara model PIC memberikan kerangka kerja sistematis yang mendorong siswa menjadi lebih tegas dan mandiri dalam menentukan pilihan karier secara rasional (Gati & Asher, 2001; Kulcsár et al., 2024). Penelitian ini selaras dengan pandangan Dryden (2016) bahwa REBT bekerja dengan mendorong subjek untuk berpikir secara logis dan pragmatis dalam menghadapi situasi yang memicu kecemasan karier. Melalui teknik *disputasi kognitif*, keyakinan irasional

yang sebelumnya membuat subjek menjadi disfungsional, direstrukturisasi secara mendalam. Proses ini membekali subjek dengan keterampilan untuk menantang pola pikir negatif secara mandiri, yang pada gilirannya membuka akses terhadap sumber daya kognitif yang sebelumnya terhambat oleh distorsi pikiran. Hal ini mengganti keyakinan yang menghambat dengan filosofi baru yang positif (Hickey & Doyle, 2017). Dalam konteks pemilihan karier, REBT membuka akses terhadap sumber daya kognitif yang sebelumnya terhambat oleh distorsi pikiran, sehingga individu mampu melakukan eksplorasi karier secara objektif.

Setelah hambatan kognitif teratasi, intervensi dilanjutkan dengan penerapan model PIC (*Prescreening, In-depth Exploration, Choice*). Sinergi ini terbukti efektif karena REBT berperan menuntaskan hambatan emosional terlebih dahulu, sementara model PIC memberikan kerangka kerja yang mendorong siswa menjadi lebih tegas dalam menentukan pilihan. Berbeda dengan format intervensi kelompok, penggunaan desain kasus tunggal dalam penelitian ini memungkinkan proses restrukturisasi kognitif dilakukan secara lebih personal, mendalam, dan kontekstual. Hal ini krusial karena setiap siswa SMK memiliki distorsi kognitif yang unik; misalnya, subjek AP yang didominasi oleh ketakutan akan kegagalan personal, sementara subjek SS lebih terhambat oleh tekanan eksternal keluarga. Dengan format individu, teknik disputing kognitif dapat menysar akar irasionalitas yang spesifik tersebut secara tuntas sebelum melangkah ke tahap eksplorasi karier. Jika PIC dilakukan tanpa REBT terlebih dahulu, subjek mungkin akan kesulitan memproses informasi karena masih terhambat oleh keyakinan disfungsional atau pikiran irasional yang dialaminya. Sebagaimana dikemukakan oleh Gati dan Asher (2001), kemandirian dalam mengambil keputusan rasional lebih mudah dicapai jika individu telah terbebas dari dominasi pikiran irasional yang sering kali menjebak dalam keraguan berkepanjangan (Gati & Asher, 2001; Kulcsár et al., 2024).

Dalam penelitian ini, kemampuan berpikir rasional menjadi variabel kunci yang menurunkan tingkat kesulitan karier, di mana individu yang mampu mendisputasi pikiran irasionalnya terbukti mudah untuk melakukan tindakan nyata (*career action plan*). Secara umum, efektivitas konseling karier berbasis REBT terbukti mampu menangani hambatan psikologis dalam pemilihan karier, yang memungkinkan individu untuk lebih percaya diri dalam merencanakan masa depan dan mampu mengatasi kebingungan karier melalui langkah-langkah yang terstruktur.

## PENUTUP

Penelitian ini berhasil menjawab tujuan utama dalam menguji efektivitas konseling karier berbasis *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam menurunkan kesulitan pengambilan keputusan karier pada siswa SMK. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah mengikuti rangkaian enam sesi intervensi REBT, kedua subjek menunjukkan penurunan skor hambatan karier yang sangat signifikan dan stabil hingga masa pemantauan (*follow-up*). Oleh karena itu, disarankan bagi praktisi bimbingan dan konseling di sekolah untuk mengembangkan serta mengimplementasikan model konseling karier berbasis REBT di sekolah-sekolah guna membantu siswa mengatasi kecemasan karier dan hambatan psikologis lainnya, sehingga mereka mampu mengambil keputusan karier yang tepat dan rasional demi kesuksesan di dunia kerja maupun pendidikan tinggi.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan efektivitas yang sangat tinggi dengan nilai PND 100%, penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah subjek yang terbatas ( $n=2$ ) dan berasal dari instansi pendidikan yang sama. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperluas jangkauan sampel dengan latar belakang yang lebih beragam serta menguji stabilitas intervensi ini pada populasi yang lebih luas guna memperkuat validitas dan keberlakuan konseling karier berbasis REBT dalam berbagai konteks pendidikan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aldawoud, A. A. (2025). Visual analysis of single-case experimental design data for graduate students of special education. *Acta Psychologica*, 261(November), 105950. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105950>
- Asyia, A. D. N., Sinurat, G. D. N., Dianto, N. I. S. A., & Apsari, N. C. (2022). Pengaruh Peer-Group Terhadap Perkembangan Self-Esteem Remaja. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 3(3), 147-159.
- Ayu, M. N. K., Widarnandana, I. G. D., & Retnoningtias, D. W. (2022). Pentingnya Perencanaan Karier Terhadap Pengambilan Keputusan Karier. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 11(3), 341. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v11i3.7021>
- Cahyati, Y., Rosra, M., & Widiastuti, R. (2020). Peningkatan Kemantapan Pilihan Karir Melalui Layanan Konseling Kelompok REBT Pada Siswa SMK. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(2), 2-13.
- Creswell, J. W., & Michigan, J. D. (2018). *Research Design (Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches)* (Five).
- Dryden, W. (2016). *Rational-Emotive therapy and its contribution to careers counselling*. 9885(April). <https://doi.org/10.1080/03069887908258158>
- Gati, I., & Asher, I. (2001). Prescreening, In-Depth Exploration, and Choice : From Decision Theory to Career Counseling Practice. *Effective Technique*, 50(December), 140-157.
- Gati, I., Asulin-Peretz, L., & Fisher, A. (2012). Emotional and personality-related career decision-making difficulties: A 3-year follow-up. *Counseling Psychologist*, 40(1), 6-27. <https://doi.org/10.1177/0011000011398726>
- Gati, I., Krausz, M., & Osipow, S. H. (1996). A Taxonomy of Difficulties in Career Decision Making. *Journal of Counseling Psychology*, 43(4), 510-526. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.43.4.510>
- Hasdayanti, D., Nurhikmah, N., & Thalib, T. (2024). Identifikasi Kesulitan Pengambilan Keputusan Karier Pada Siswa SMK. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(1), 254-260. <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i1.3753>
- Heppner, P. P., M Kivlighan, D., & E Wampold, B. (2008). *Research Design in Counseling* (M. Flemming (ed.); Third Edit). Thomson Higher Education.
- Hickey, M., & Doyle, K. A. (2017). Rational Emotive Behavior Therapy. *Cognitive Behavior Therapies: A Guidebook for Practitioners*, 109-142. <https://doi.org/10.1002/9781119375395.ch4>
- Jacobson, S. (1991). *Clinical Significance : A Statistical Approach to Defining Meaningful Change in Psychotherapy Research*. 59(1), 12-19.
- Krasny pacini, A., & Evans, J. (2018). Single-case experimental designs to assess intervention effectiveness in rehabilitation: A practical guide. *Annals of Physical and Rehabilitation Medicine*, 61(3), 164-179.

- <https://doi.org/10.1016/j.rehab.2017.12.002>
- Krisphianti, Y. D., & Nurwulansari, F. A. (2022). *Skala Kematangan Karier SMK*. 9(2).
- Kulcsár, V., Dobrean, A., Poetar, C. R., & Ivan, C. (2024). Is REBT Useful for Reducing Adolescents' Career Decision Difficulties and Distress? A Randomized Trial. *Journal of Career Development*, 51(3), 327-348. <https://doi.org/10.1177/08948453241246715>
- Lobo, M. A., Moeyaert, M., Cunha, A. B., & Iryna Babik. (2018). *Single-Case Design, Analysis, and Quality Assessment for Intervention Research*. 41(June 2016), 187-197. <https://doi.org/10.1097/NPT.000000000000187>.Single-Case
- Muhajirin, M. (2017). Efektivitas Konseling Karir Trait and Factor Untuk Mereduksi Kesulitan Membuat Keputusan Karir. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 1(1), 50-56. [http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative\\_counseling](http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling)
- Permendikbud. (2021). Permendikbud Nomor 1 Tahun 2021. *Permendikbud*, 1-25.
- Risnawandari, D., Ulva, S. J., Fadilah, M., & Siregar, R. R. (2025). *Penerapan Teknik Rational Emotive Behavior Therapy ( REBT ) dalam Megatasi Kebingungan Memilih Jurusan Kuliah Siswa SMA*. 5(3).
- Salomone, P. R. (1977). *Difficult Cases in Career Counseling: II-The Indecisive Client*. 44-48.