

## **Restrukturisasi *Academic Irrational Beliefs* Melalui Konseling Kognitif pada Mahasiswa**

**Prisca Eunike**

Magister Profesi Psikologi  
peunike@hotmail.com

**Abstrak.** Salah satu faktor yang memengaruhi pencapaian prestasi akademik adalah keyakinan akademik rasional dan irasional yang dimiliki oleh mahasiswa terkait proses belajar-mengajar. Penelitian ini bertujuan untuk merekonstruksi *academic irrational beliefs* mahasiswa melalui konseling kognitif dengan teknik *disputing irrational beliefs*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang dilakukan dengan desain eksperimental *one-group pretest-posttest design* pada dua orang mahasiswa sebagai partisipan. Hasil penelitian berdasarkan data statistik menunjukkan tidak adanya perubahan *academic irrational beliefs* pada mahasiswa sebelum dan setelah penerapan intervensi (sig. 0.09). Namun tidak adanya perubahan ini diduga karena jumlah partisipan yang tergolong minim dengan melihat adanya nilai *effect size* yang besar (0.949). Data kualitatif menunjukkan bahwa bahwa intervensi ini mengarahkan kedua partisipan untuk dapat berpikir dan bersikap lebih rasional dalam menjalankan perkuliahannya bahkan setelah proses *follow-up*. Faktor yang turut memengaruhi keberhasilan intervensi adalah besarnya kebutuhan untuk berubah, sifat kepribadian dan teknik konfrontasi dalam proses konseling.

**Kata Kunci:** *academic irrational beliefs*, keyakinan irasional akademik, mahasiswa, konseling kognitif, *disputing irrational beliefs*

**Abstract.** One of the factors that affect students' academic achievement is academic rational and irrational beliefs related to the teaching-learning process. The purpose of this study is to reconstruct students' academic irrational beliefs by using cognitive counseling with disputing irrational beliefs technique. The method used in this study is quantitative method performed with one-group pretest-posttest experimental design to two university students as the participants. Based on statistical data, the results showed that there is no change on students' academic irrational beliefs before and after cognitive counseling (sig. 0.09). However, this results may be obtained due to the minimal number of participants that can be seen from the big value of effect size (0.949). The qualitative data from interview showed that cognitive counseling actually help both participants to be able to think and act more rationally even after the follow-up process which taken more than a month after intervention. Factors that affect the success of intrevention are the need for change from themselves, personality traits and techniques of confrontation in the counseling process.

**Keywords:** *academic irrational beliefs*, cognitive counseling, *disputing irrational beliefs*, university students

## **PENDAHULUAN**

Dalam konteks akademik, *irrational beliefs* adalah suatu keyakinan dan ekspektasi tidak tepat terhadap proses belajar mengajar, yang mana ketika ekspektasi tersebut tidak terpenuhi akan menyebabkan penurunan penyesuaian diri individu terhadap dirinya, lingkungan sosialnya dan penurunan pencapaian prestasi akademiknya (Egan, Canale, del Rosario & White, 2007; Balkis, Duru & Bulus, 2012; Kufakunesu, 2015; Janmohammadi & Abdei, 2015). *Irrational beliefs* muncul sebagai solusi yang dibangun oleh pelajar terhadap permasalahan atau situasi negatif yang dialaminya (Ozer & Akgun, 2015). Situasi negatif ini dapat berupa pengalaman-pengalaman tidak menyenangkan terkait proses belajar yang kemudian diartikan secara tidak tepat oleh cara berpikir pelajar sehingga memunculkan keyakinan irasional serta memengaruhi respon dan juga perilaku pelajar dalam menghadapi situasi/stimulus serupa.

Dalam menempuh pendidikan, prestasi akademik merupakan salah satu tolak ukur yang dapat menentukan kesuksesan mahasiswa dalam menjalankan tugasnya sebagai pelajar di perguruan tinggi. Prestasi akademik mahasiswa tidak hanya ditentukan oleh kemampuan intelektual semata, namun juga dapat dipengaruhi oleh beberapa hal seperti motivasi, pemilihan waktu dan lama waktu untuk belajar dan mengerjakan tugas, keterampilan belajar, kebiasaan belajar, prokrastinasi, *self-efficacy* dan lain sebagainya (Balkis, Duru & Bulus, 2012; Crede & Kuncel, 2008; Egan, Canale, del Rosario & White, 2007; Kayis & Ceyhan, 2015). *Irrational beliefs* terkait proses belajar-mengajar yang dimiliki pelajar ditemukan sebagai salah satu penyebab yang dapat menurunkan prestasi akademik pelajar dan berhubungan atau dapat mendasari faktor-faktor belajar lainnya yang telah disebutkan sebelumnya seperti motivasi, kebiasaan belajar, pemilihan waktu belajar, prokrastinasi, *self-efficacy*, perfeksionisme, kecemasan ujian, dan teman sebaya para pelajar (Kufakunesu, 2015; Janmohammadi & Abdei, 2015; Balkis, Duru & Bulus, 2012; Egan, Canale, del Rosario & White, 2007; Kayis & Ceyhan, 2015).

Janmohammadi dan Abdei (2015) menemukan bahwa *irrational beliefs* yang tinggi lebih banyak ditemukan pada pelajar dengan prestasi akademik yang

lebih rendah dibandingkan pelajar dengan prestasi akademik yang lebih tinggi. *Irrational beliefs* pelajar yang berhubungan dengan level prestasi akademik pelajar adalah keyakinan akan kebutuhan untuk selalu menjadi sempurna, bertindak sangat aktif, dan merasa berharga, keyakinan akan kebutuhan untuk menghindari masalah dan tanggung jawab kehidupan, keyakinan akan kebutuhan untuk bergantung pada orang lain, keyakinan akan adanya faktor eksternal sebagai penyebab kemalangan dan konflik yang terjadi, keyakinan akan pengalaman dan peristiwa masa lalu yang akhirnya menyebabkan perilaku saat ini, serta keyakinan bahwa hanya ada satu solusi yang tepat bagi semua masalah yang ada. Penemuan dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa keyakinan rasional/irasional yang dimiliki oleh pelajar memegang peranan yang penting terhadap perilaku belajar dari pelajar.

*Academic irrational beliefs* tidak hanya berhubungan dengan penurunan prestasi akademik, motivasi, *self-efficacy* dan prokrastinasi, namun juga dapat mengakibatkan permasalahan penyesuaian diri secara sosial dan personal (Egan et al 2007). Keyakinan dan ekspektasi irasional yang tidak dapat dicapai oleh mahasiswa dapat mengakibatkan rasa cemas, stress, khawatir, ketidaknyamanan dalam diri pelajar. Konsekuensi lain yang dapat diperoleh oleh mahasiswa dari *academic irrational beliefs* adalah kegagalan dalam mencapai standar kelulusan mata kuliah, memperpanjang masa kuliah/melebihi waktu kuliah yang seharusnya, dan berhenti atau *drop out* dari Perguruan Tinggi (Akby & Gizirsitat dalam Toker & Avci, 2015). Dampak dari *academic irrational beliefs* tidak hanya merugikan diri pelajar sendiri, namun juga bagi lembaga tempat pelajar menempuh pendidikannya.

Terdapat tiga aspek *academic rational/irrational beliefs*, yaitu *evaluation*, *work habits* dan *supports* yang dikembangkan oleh Egan et al (2007) dalam *academic rational beliefs scale* (ARBS). Aspek *evaluation* mengukur keyakinan yang berhubungan dengan evaluasi terhadap tingkat rasa tanggung jawab mahasiswa untuk keberhasilan akademiknya. Aspek *work habits* mengukur keyakinan yang berhubungan dengan karakter dan pengaturan mahasiswa mengenai proses belajar dan pengerjaan tugas akademik. Aspek *supports*

mengukur keyakinan yang berhubungan dengan sudut pandang mahasiswa terhadap dukungan yang diharapkan dari pihak fakultas.

Berdasarkan hasil survei awal kepada tiga mahasiswa di salah satu universitas swasta di Surabaya melalui wawancara, ditemukan bahwa informan menunjukkan adanya keyakinan dan ekspektasi tidak rasional terhadap proses belajar-mengajar di perkuliahan. yaitu dengan menggantungkan tanggung jawab keberhasilan dan niat kerja/belajarnya pada faktor eksternal, yaitu dosen. Hasil survei awal juga memperlihatkan bahwa *academic irrational beliefs* yang dimiliki informan juga berhubungan dengan motivasi, *self-efficacy*, pemilihan waktu belajar dan prokrastinasi. Salah seorang informan mengemukakan pernyataan yang menunjukkan adanya ekspektasi tidak tepat terhadap pengaturan dirinya sendiri dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas (aspek *work habits*), yaitu keharusan lama waktu yang dibutuhkannya untuk dapat dikatakan bahwa informan mengerjakan tugas (dalam batas waktu lebih dari 3 jam) sehingga jika kurang dari jangka waktu itu maka tidak dapat dikatakan bahwa ia mengerjakan tugas. Pernyataan yang dikeluarkan oleh mahasiswi N adalah “Aku ngerjain tugas butuh waktu lama. Tiga sampe empat jam lebih baru itu menurutku kerja tugas. Kalo aku cuma ada waktu satu sampe dua jam, nggak aku pegang tugasnya, mending buat santai-santai, diam-diam, gitu-gitu deh”. Keyakinan irasional ini berujung pada sikap dan kebiasaan belajar yang menjadi kurang tepat juga.

Keyakinan yang muncul dalam pernyataan dua informan lainnya menunjukkan adanya keyakinan irasional terkait aspek *supports*, yaitu keyakinan yang berhubungan dengan sudut pandang mahasiswa terhadap dukungan yang diharapkan dari dosen/fakultas dengan mengharapakan pemberian kisikisi yang mirip yang dengan soal ujian. Salah satu alasan dari munculnya keyakinan tersebut adalah karena kedua informan sama-sama telah menilai dan meyakini secara absolut bahwa dirinya tidak mampu mengingat seluruh materi ujian dalam tujuan untuk mempersiapkan ujian sehingga pada akhirnya tidak muncul usaha/perilaku belajar yang tepat. Hal ini menunjukkan adanya hubungan antara *irrational beliefs* dengan *self-efficacy* (Kandemir, 2014; Julianda, 2012).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, Egan et al (2007), Hussain dan Sultan (2010), serta Balkis, Duru dan Bulus (2012) kemudian menyarankan konseling sebagai salah satu bentuk intervensi yang dianggap efektif untuk merekonstruksi *academic irrational belief* pelajar menjadi keyakinan yang lebih rasional. Melalui konseling, individu dibantu untuk mengatasi permasalahannya, dalam hal ini terkait kognisinya secara lebih efektif sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan hidup, menyelesaikan krisis/hambatan dan mengurangi perasaan tertekan (*American Psychological Association*, 2016).

Egan et al (2007) menyarankan konseling dengan menggunakan teknik *disputing irrational beliefs* dari Albert Ellis untuk menggantikan keyakinan irasional akademik dengan keyakinan akademik yang lebih rasional pada mahasiswa. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Khusumadewi (2012) menunjukkan bahwa penerapan konseling dengan teknik *disputing irrational beliefs* efektif menurunkan *irrational beliefs* terkait tuntutan diri berlebihan pada siswa sekolah. Terdapat tiga tahapan dalam konseling kognitif dengan teknik *disputing irrational beliefs*, yang sesuai dengan teori dari Albert Ellis, yaitu tahap *detecting*, *debating*, dan *discriminating* (Corey, 2005; Erford, 2016; Khusumadewi, 2012). Tahap *detecting* adalah tahap untuk mendeteksi keyakinan irasional yang dimiliki oleh individu, kemudian dilanjutkan dengan tahap *debating* yang bertujuan untuk menyadari dan menentang keyakinan irasional tersebut. Tahap yang terakhir adalah *discriminating* untuk membedakan keyakinan rasional dan irasional, serta membangun pikiran yang lebih efektif dalam menghadapi situasi pemicu *academic irrational beliefs*. Masing-masing tahapan dapat dilakukan minimal satu kali, tergantung pada kemampuan subjek dalam mengikuti setiap proses dalam setiap tahapannya.

Dalam pelaksanaannya, keterampilan konseling berupa *challenging* yang tepat terutama dalam bentuk konfrontasi terbukti sebagai cara yang efektif untuk membantu individu menentang dan memperbaiki keyakinan irasionalnya (Bakes, 2012; Khusumadewi, 2012). Selain itu, adanya sifat aktif-direktif untuk membantu subjek memahami cara berpikir irasional yang memunculkannya

gangguan/permasalahan yang dialami subjek serta kemauan atau kemampuan dari dalam diri subjek dalam mengambil keputusan untuk mengubah cara berpikir agar lebih efektif adalah faktor yang juga memengaruhi keberhasilan dari intervensi yang diberikan (Khusumadewi, 2012). Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melihat keefektifan konseling kognitif dengan teknik *disputing irrational beliefs* dalam merekonstruksi *academic irrational beliefs* mahasiswa sehingga dapat membantu permasalahan akademik mahasiswa.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif yang dilakukan melalui desain penelitian eksperimental. Desain penelitian eksperimental yang digunakan adalah *One-Group Pretest-Posttest Design*, yaitu desain penelitian yang hanya menggunakan satu kelompok subjek penelitian. Variabel yang diukur dalam penelitian ini adalah *academic irrational beliefs* sebagai *dependent variable* dan konseling kognitif sebagai *independent variable*.

Subjek dari penelitian ini adalah mahasiswa di salah satu Universitas swasta di Surabaya. Teknik pengambilan subjek dilakukan melalui metode *purposive sampling*, yaitu pemilihan subjek berdasarkan karakteristik tertentu yang disesuaikan dengan tujuan dari penelitian dan berdasarkan kesediaan partisipan, yaitu sebanyak dua orang mahasiswa dengan kriteria sebagai berikut:

1. Mahasiswa dengan *academic rational beliefs* yang tergolong dalam kategori sedang, rendah atau sangat rendah, yang diukur dengan *Academic Rational Beliefs Scale (ARBS)*.
2. Mahasiswa yang mengalami permasalahan akademik yang dilihat dari prestasi akademik berupa nilai IPK dibawah 3.
3. Mahasiswa yang memunculkan pernyataan keyakinan irasional.
4. Mahasiswa yang memiliki keinginan berubah dan bersedia mengikuti proses intervensi.

Teknik pengumpulan data untuk *pre-test*, *post-test* dan *follow up* akan dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif, yaitu melalui hasil

perhitungan instrumen alat ukur, yaitu *academic rational beliefs scale* (ARBS) dari dikembangkan oleh Egan, Canale, del Rosario dan White (2007) yang diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia, dengan tujuan untuk mengetahui kategori *academic rational beliefs* subjek. Data kuantitatif akan ditunjang oleh data kualitatif yang dikumpulkan melalui wawancara kepada mahasiswa untuk menggali bentuk/ Pernyataan keyakinan irasional akademik mahasiswa serta untuk menjelaskan proses dan hasil penerapan intervensi.

Angket ARBS yang diberikan kepada 144 mahasiswa dianalisis secara kuantitatif untuk mengetahui validitas dan reliabilitasnya. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa terdapat 6 aitem yang gugur sehingga tersisa 10 aitem yang valid dan digunakan dalam penelitian ini. Nilai reliabilitas yang diperoleh adalah sebesar 0.644 sehingga menunjukkan bahwa alat ukur ini konsisten dan dapat dipercaya dalam mengukur *academic rational beliefs*.

Analisis data kuantitatif untuk mengetahui perbedaan *academic rational beliefs* partisipan setelah diberikan intervensi berupa konseling kognitif (uji hipotesis) dilakukan melalui analisis statistik non-parametrik, uji beda *Wilcoxon Signed Rank Test*. Teknik analisis data kuantitatif akan diperkuat oleh data kualitatif, yaitu melalui analisis isi jawaban dari hasil wawancara berdasarkan tema atau persamaan ide yang diungkapkan oleh partisipan (Auerbach & Silverstein, 2003).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil uji beda dengan menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.09 ( $>0.05$ ) sehingga hipotesis yang diajukan gagal diterima. Gagal diterimanya hipotesis menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan *academic rational beliefs* pada mahasiswa (dua partisipan) sebelum dan setelah mendapatkan intervensi berupa konseling. Namun jika melihat nilai *effect size* yang tergolong besar (0.949), nilai signifikansi uji beda tersebut belum tentu menandakan bahwa intervensi yang diberikan tidak berpengaruh pada tingkat *academic rational beliefs* kedua partisipan melainkan dapat disebabkan oleh minimnya jumlah partisipan penelitian. Data ini diperkuat

oleh peningkatan skor ARBS kedua partisipan dari *pre-test* ke *post-test* bahkan ke *follow-up*. Pada Ayu terjadi peningkatan dari kategori Rendah menjadi Sangat Tinggi dan pada Beca terjadi peningkatan dari kategori Sedang menjadi Tinggi. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa penerapan intervensi melalui konseling efektif dalam meningkatkan *academic rational beliefs* mahasiswa. Penelitian sebelumnya oleh Khusumadewi (2012) juga menunjukkan bahwa penerapan konseling dengan teknik penghancuran keyakinan irasional (*dispute irrational beliefs*) efektif dalam menurunkan *irrational beliefs* terkait tuntutan diri berlebihan dalam diri siswa.

Keterampilan konseling yang efektif dalam membantu Subjek untuk menentang dan memperbaiki keyakinan irasionalnya adalah *challenging*. *Challenging* yang tepat, terutama dalam bentuk konfrontasi terbukti sebagai cara yang efektif untuk menunjang munculnya wawasan dan kesadaran Subjek terhadap keyakinan yang tidak tepat, membantu Subjek menyelaraskan hal-hal yang tidak sejalan, serta mengarahkan perubahan positif dalam pikiran, emosi, dan tindakan (Bakes, 2012), yang juga terjadi dalam penelitian ini.

*Challenging* pada Ayu menasar pada inkonsistensi antara keyakinan yang disampaikan dengan perilaku/tindakan yang ditunjukkan olehnya, seperti keyakinan bahwa dosen harus memberikan poin tambahan atas usaha yang dikeluarkannya, sedangkan pada kenyataannya Subjek belum menunjukkan adanya usaha terarah untuk memperoleh nilai-nilai tersebut. *Challenging* juga diberikan pada inkonsistensi antara pengalaman sebelumnya yang tidak menyenangkan dengan perencanaan tindakan kedepannya, yaitu meskipun merasakan dampak negatif (nilai jelek) karena tidak mengumpulkan tugas, Subjek tetap kembali tidak mengerjakan dan tidak mengumpulkan tugas meskipun memperoleh dampak negatif tersebut karena ingin dosen yang bertindak aktif.

Pada Beca, *challenging* menasar pada satu pengalaman tidak menyenangkan yang kemudian digeneralisasikannya sehingga Subjek menganggap bahwa semua dosen bersikap subjektif, serta *challenging* untuk inkonsistensi antara keyakinan personalnya dengan pengalaman yang dihadapinya, yaitu bahwa dosen harus memberikan kelonggaran standar penilaian

pada soal-soal esai ujian dengan memberikan nilai pada jawaban yang masih termasuk inti meskipun pada kenyataannya dosen tetap memberikan penilaian pada jawaban yang sesuai dengan inti yang diminta.

Faktor sifat kepribadian mendukung keberhasilan proses *challenging* ini sehingga terjadi perubahan keyakinan pada kedua partisipan. Ayu dan Beca sama-sama memiliki sifat *agreeableness* yang sangat tinggi, yang berarti bahwa kedua partisipan memiliki sifat yang kooperatif dan memiliki kemauan untuk setuju pada suatu hal yang diterimanya dengan baik. Maka dari itu, sifat tersebut membantu kedua partisipan untuk diyakinkan mengenai kebenaran pemikiran irasionalnya serta membedakan pikiran rasional dan irasional. Namun disisi lain, sifat ini akan berdampak negatif jika partisipan menemui kejadian atau pengaruh dari orang lain yang kembali meyakinkan pemikiran-pemikiran irasional.

Keberhasilan penerapan intervensi yang lebih tinggi pada Ayu dapat terjadi karena adanya *help-seeking behavior*, yaitu usaha dari dalam diri Subjek untuk memperoleh bantuan dalam menghadapi kesulitan akademiknya kepada peneliti, serta usaha untuk memperoleh bantuan dari teman yang dianggap lebih berkompeten dan dari dosen dengan mulai aktif bertanya (De Boer, Donker-Bergstra & Kostons, 2012; Nani, 2012). Usaha untuk mencari bantuan ini tidak lagi hanya sekedar untuk memperoleh kemudahan pencapaian prestasi akademik, namun diiringi dengan pengoptimalan regulasi diri sehingga bersifat adaptif. Selain itu Ayu juga memiliki sifat *openness to experience* yang cenderung tinggi, sedangkan Beca memiliki sifat *openness to experience* yang cenderung rendah sehingga Ayu lebih mudah terbuka dan fleksibel dalam berpikir untuk mencari kebenaran pemikirannya dan mengembangkan keyakinan yang lebih rasional dibandingkan Beca.

Pada Beca, keberhasilan intervensi terjadi karena adanya pengaruh religiusitas sebagai salah satu faktor yang memperkuatnya untuk mengembangkan pemikiran rasional dan perilaku belajar yang lebih efektif. McCullough & Willoughby (2009) dalam penelitiannya menemukan bahwa ritual keagamaan dapat memengaruhi regulasi diri individu dan membantu individu untuk memilih, mengorganisasi dan mengikuti tujuan yang dipilih. Adanya pemikiran bahwa

Tuhan memonitor perilaku individu dalam mencapai tujuannya juga menjadi salah satu faktor yang membantu Beca mengontrol pikiran dan tindakannya.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Partisipan dalam penelitian ini mengalami *academic rational beliefs* yang tergolong Rendah (Ayu) dan Sedang (Beca), yang berarti bahwa kedua partisipan memiliki *irrational beliefs* terkait proses belajar-mengajar pada aspek-aspek yang terukur (*evaluation, supports, dan work habits*).
2. Dampak dari *academic irrational beliefs* pada kedua partisipan adalah pada pengaturan waktu belajar yang kurang baik serta tidak tercapainya prestasi akademik yang baik.
3. Konseling kognitif dengan teknik *disputing irrational beliefs* efektif membantu kedua partisipan untuk menemukan, menentang, dan menggantikan *academic irrational beliefs* dengan keyakinan yang lebih tepat sehingga terdapat perbedaan skor dan kategori *academic rational beliefs* sebelum dan setelah dilakukan konseling, yaitu mengalami peningkatan.
4. Kepribadian dan kebutuhan untuk berubah dari dalam diri merupakan faktor yang turut mempengaruhi keberhasilan konseling kognitif untuk merekonstruksi keyakinan irasional pada kedua partisipan penelitian.

Saran bagi penelitian selanjutnya adalah sebagai berikut:

1. Melihat keterbatasan jumlah partisipan yang berdampak pada hasil perhitungan kuantitatif yang menjadi tidak signifikan dan hasil penelitian yang hanya bisa digeneralisasikan pada mahasiswa dengan karakteristik yang sama dengan penelitian ini, maka penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan lebih banyak partisipan sehingga dapat melihat keefektifan penerapan intervensi secara kuantitatif.

2. Melihat perbedaan kemauan dan kebutuhan dari dalam diri kedua partisipan untuk berubah dan mengikuti intervensi dengan hasil intervensi yang terjadi, maka penelitian selanjutnya perlu memperhatikan kemauan dan kebutuhan untuk berubah dari dalam diri partisipan tersebut karena akan dapat memengaruhi keseriusan dan perubahan yang akan terjadi dalam diri partisipan tersebut.
3. Melihat adanya keterkaitan antara *academic irrational beliefs* dengan keterampilan belajar mahasiswa, maka penelitian selanjutnya dapat memperdalam dan memperjelas hubungan antara *academic irrational beliefs* dengan keterampilan belajar.
4. Melihat adanya pengaruh faktor kepribadian dalam memengaruhi *irrational beliefs*, maka penelitian selanjutnya sebaiknya memperhatikan faktor kepribadian terutama sifat *agreeableness* yang tinggi dalam proses penerapan intervensi, yaitu dengan memberikan pengaruh yang kuat kepada partisipan untuk berpikir rasional. Dengan begitu, partisipan akan mampu menghadapi pengaruh pikiran irasional yang mungkin dapat diperolehnya setelah pelaksanaan intervensi.
5. Penggunaan tes kepribadian dalam penelitian ini adalah Big Five Inventory yang hanya melihat sifat kepribadian individu sehingga sebaiknya dalam penelitian selanjutnya dapat menggunakan tes kepribadian yang mengungkapkan tipe kepribadian individu seperti tes grafis (DAP, WZT, BAUM). Dengan begitu data penelitian dapat dijelaskan dengan lebih komprehensif berdasarkan tipe kepribadian yang dimiliki oleh partisipan.
6. Dalam penerapan intervensi, sebaiknya perlu mempertimbangkan pemberian istilah khusus atau singkatan tertentu sehingga lebih membantu partisipan dalam mengingat cara untuk menghentikan munculnya kembali pikiran irasional.

Selanjutnya saran yang dapat diberikan kepada partisipan adalah untuk menindaklanjuti hasil konseling dengan terus melatih diri untuk menentang *academic irrational beliefs* dengan mempertanyakan kebenaran dan fakta

keyakinannya, serta melihat dampak/manfaat yang diperolehnya dari mempercayai keyakinan irasional tersebut secara terus menerus. Dengan mampu berpikir dengan lebih tepat/efektif, maka partisipan dapat menunjukkan perilaku yang lebih tepat dan mencapai keberhasilan akademik. Perilaku yang tepat dalam belajar juga perlu dilatih secara terus menerus sehingga menjadi kebiasaan belajar yang baik dan menunjang kemampuan ataupun kelemahan yang dimilikinya.

## DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association. (2016). *Counseling psychology*. [Online]. Diambil pada tanggal 14 Februari 2016 dari <http://www.apa.org/ed/graduate/specialize/counseling.aspx>.
- Auerbach, C. F. & Silverstein, L. B. (2003). *Qualitative Data: An Introduction to Coding and Analysis*. New York: New York University Press
- Bakes, A.S. (2012). Helpful strategies for teaching effective confrontation skills. *Ideas and Research You Can Use: VISTAS, 1, 1-6*.
- Balkis, M., Duru, E. & Bulus, M. (2013). Analysis of the relation between academic procrastination, academic rational/irrational beliefs, time preferences to study for exams, and academic achievement: A structural model. *Eur J Psychology Education, 28, 825-839*.
- Corey, G. (2005). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (7<sup>th</sup> edition). Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Crede, M. & Kuncel, N.R. (2008). Study habits, skills, and attitudes: The third pillar supporting collegiate academic performance. *Perspective on Psychological Science, 3(6), 425-453*.
- De Boer, H., Donker-Bergstra, A.S. & Kostons, D.D.N.M. (2012). *Effective strategies for self-regulated learning: A meta-analysis*. GION, Gronings Instituut voor Onderzoek van Onderwijs.
- Efford, B.T. (2016). *40 teknik yang harus diketahui setiap konselor* (edisi kedua). Alih bahasa: H.P. Soetjipto & S.M. Soetjipto. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Egan, P.J., Canale, J.R., del Rosario, P.M. & White, R.M. (2007). The academic rational beliefs scale: Development, validation, and implications for college counselors. *Journal of College Counseling, 10(2)*,
- Hussain, I. & Sultan, S. (2010). Analysis of procrastination among university students. *Procedia Social and Behavioral Sciences, 5, 1897-1904*.
- Janmohammadi, B. & Abedi, G. (2015). Study of relation between level of academic success and rational and irrational beliefs of the students of karaj branch, Islamic azad university. *Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences, 5(S1), 1204-1218*.

- Julianda, B.N. (2012). Prokrastinasi dan *self-efficacy* pada mahasiswa fakultas psikologi universitas Surabaya. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 1(1).
- Kandemir, M. (2014). Reasons of academic procrastination: self-regulation, academic self-efficacy, life satisfaction and demographics variables. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 52, 188-193.
- Kayis, A.R. & Ceyhan, A.A. (2015). Investigating the achievement goals of university students in terms of psycho-social variables. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 15(2), 445-462.
- Khusumadewi, A. (2012). Keefektifan konseling dengan teknik penghancuran keyakinan irasional (*Dispute irrational beliefs*) untuk menurunkan tuntutan diri berlebihan. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan*, 13(1), 92-107.
- Kufakunesu, M. (2015). *The influence of irrational beliefs on the mathematics achievement of secondary school learners in zimbabwe*. Tesis (Zimbabwe: Psychology of Education University of South Africa). Diambil dari <http://uir.unisa.ac.za/handle/10500/20072>.
- McCullough, M.E. & Willoughby, B.L.B. (2009). Religion, self-regulation, and self-control: Associations, explanation and implications. *Psychological Bulletin*, 135(1), 69-93.
- Nani, K.L. (2012, 10 November). *Konstruksi self-regulation skill dan help-seeking behavior dalam pembelajaran matematika*. Seminar nasional matematika dan pendidikan matematika FMIPA UNY Yogyakarta.
- Ozer, E.A. & Akgun, O.E. (2015). The effects of irrational beliefs on academic motivation and academic self-efficacy of candidate teachers of computer and instructional technologies education department. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 197, 1287-1292.
- Toker, B. & Avci, R. (2015). Effect of cognitive-behavioral-theory-based skill training on academic procrastination behaviors of university students. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 15(5), 1157-1168.