

## Systematic Literature Review: Implementasi Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Mengatasi Permasalahan Psikologis Siswa di Lingkungan Pendidikan

Fitria Ningsih<sup>1</sup>, Budi Purwoko<sup>2</sup>, Bakhrudin Al Habsy<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Magister Pendidikan Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Surabaya

E-mail: fitrianingsih17feb98@gmail.com<sup>1</sup>, budipurwoko@unesa.ac.id<sup>2</sup>, bakhrudinhabasy@unesa.ac.id<sup>3</sup>

### Abstrak

Fokus penelitian ini adalah melihat seberapa efektif implementasi REBT untuk mengatasi permasalahan psikologis peserta didik di lingkungan pendidikan. Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review (SLR)* yang menganalisis sebanyak 20 artikel ilmiah yang diterbitkan dalam kurun waktu 10 tahun, 2015-2024. Hasil kajian ini menunjukkan bahwa pendekatan REBT secara konsisten efektif dalam menangani berbagai permasalahan psikologis peserta didik, seperti *bullying*, motivasi belajar rendah, kecemasan akademik, dan permasalahan psikologis lainnya. Teknik yang digunakan dalam analisis penelitian ini adalah *cognitive disputing*, *self talk*, dan *reframing*. Meski demikian, masih ada tantangan dalam implementasi REBT, seperti kesiapan konselor dan keterbatasan pelatihan. Dengan begitu, peningkatan kapasitas guru BK dan integrasi REBT dalam pemberian layanan BK menjadi krusial. Dalam kajian ini telah memberikan dasar teoritis dan praktis dalam pengembangan intervensi psikologis berbasis bukti di lingkungan Pendidikan.

Kata kunci: terapi perilaku emotif rasional; permasalahan psikologis; lingkungan pendidikan; konseling; kesehatan mental sekolah

### Abstract

*This study aims to see how effective the implementation of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) is in overcoming psychological problems in the educational environment. This study uses the Systematic Literature Review (SLR) method which analyzes as many as 20 scientific articles published within a period of 10 years, 2015-2024. The results of this study show that the REBT approach is consistently effective in dealing with various psychological problems of students, such as bullying, low learning motivation, academic anxiety, and other psychological problems. The techniques used in the analysis of this research are cognitive disputing, self talk, and reframing. However, there are still challenges in the implementation of REBT, such as the readiness of counselors and limited training. That way, increasing the capacity of BK teachers and integrating REBT in the provision of BK services is crucial. In this study, it has provided a theoretical and practical basis for the development of evidence-based psychological interventions in the educational environment.*

Keywords: rational emotive behavior therapy; psychological problems; educational settings; counseling; school mental health



## PENDAHULUAN

Sebagai komponen utama dalam peningkatan mutu sumber daya manusia, pendidikan berperan penting dalam proses pembangunan bangsa Indonesia. Dalam dunia pendidikan, belajar merupakan stimulus yang dilakukan untuk meningkatkan sumber daya manusia tersebut. Ketika peserta didik menjalani proses belajar, permasalahan psikologis merupakan isu yang krusial yang dialami peserta didik di sekolah. Meski begitu dengan adanya pendekatan psikologi dalam dunia pendidikan, maka dapat membantu meminimalisir persoalan-persoalan yang terjadi (Ekaningtyas, 2022) Tantangan nyata yang kerap dialami



peserta didik cukup kompleks mulai dari tekanan akademik, depresi, relasi sosial yang tidak harmonis, kurangnya kematangan emosi, hingga krisis identitas. Jika tidak segera ditangani dengan benar, situasi ini berpotensi menimbulkan gangguan terhadap pencapaian prestasi akademik peserta didik, serta perkembangan pribadi secara optimal.

REBT atau *Rational Emotive Behavior Therapy* dikembangkan oleh Albert Ellis sebagai pendekatan untuk membantu individu mengubah pola pikir irasional. Pendekatan ini terbukti efektif dalam membantu individu menghadapi permasalahan-permasalahan psikologis tersebut. Menurut (Siti Konaah et al., 2025) REBT berfokus pada perubahan pola pikir yang irasional yang memicu emosi atau tindakan yang negatif, dan menggantinya menjadi pemikiran yang lebih rasional, sehingga individu dapat menghadapi permasalahan atau situasi yang sulit secara adaptif. Dalam konteks pendidikan, penerapan REBT ini terbukti dapat mengurangi masalah-masalah psikologi peserta didik di lingkungan sekolah, seperti halnya kecemasan akademik, bullying, serta dapat meningkatkan kepercayaan diri peserta didik. Meski begitu, temuan-temuan tersebut tersebar diberbagai metode dan populasi yang beragam. Sehingga dibutuhkan kannya suatu sintesis literatur yang komperhensif dalam mengintegrasikan hasil penelitian yang telah ada ke dalam suatu pemahaman yang lebih mendalam.

Dalam penelitian ini memiliki kebaruan dalam hal pendekatan sintesis yang digunakan melalui metode *Systematic Literature Review (SLR)*. SLR merupakan metode tinjauan literatur yang mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menginterprtasikan semua hasil topik penelitian dalam kurung waktu 10 tahun (Habibi & Artha Glory Romey Manurung, 2023) Penelitan ini juga penting untuk mengidentifikasi celah penelitian sebelumnya, lalu pembaruan penerapan REBT dalam konteks pendidikan, serta memberikan arah baru bagi praktisi pendidikan dan konselor sekolah dalam mengembangkan intervensi psikologis berbasis bukti.

Penelitian ini bertujuan untuk menerapkan SLR terhadap 20 artikel jurnal yang relevan. Melalui kajian ini, akan dianalisis bagaimana REBT diimplementasikan, pembaruan apa yang ditemukan, dan bagaimana intervensinya. Hasil kajian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi konselor, guru, dan pemangku kebijakan dalam merancang intervensi psikologis di dunia pendidikan, serta meningkatkan kesejahteraan mental peserta didik.



## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metodologi SLR yang didalamnya berisi identifikasi serta menyeleksi bahan temuan penelitian sebelumnya terkait implementasi REBT dalam mengatasi permasalahan psikologis di lingkungan pendidikan. Dalam desain penelitian ini sifatnya kualitatif dengan mengadopsi dari berbagai sumber artikel, (20 artikel) dalam kurun waktu 10 tahun (Nur Akmal & Maelasari, n.d.) Populasi dalam penelitian ini mengacu pada semua unit analisis yang memiliki ciri-ciri yang relevan dengan bahasan penelitian (Candra Susanto et al., n.d.) dalam penelitian ini fokus terhadap pembahasan penerapan REBT dalam konteks pendidikan, sementara Teknik pengambilan sampelnya dilakukan secara *purposive*, dengan mempertimbangkan keterkaitan topik, kelengkapan data, dan relevansi metode.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini mencakup aspek-aspek jenis gangguan psikologis yang ditangani, pendekatan implementasi REBT, metode penelitian yang digunakan, serta hambatan yang ditemukan dalam proses pelaksanaan (Utomo et al., 2024) Dalam pengumpulan data penelitian, peneliti memanfaatkan Google Scholar, Scopus dengan menggunakan *keyword* yang relevan.

Pengumpulan data dalam penelitian ini, melalui 3 tahap prosedur: yaitu identifikasi artikel, penyarianan sesuai dengan tema penelitian, serta mengevaluasi kelayakan. Dalam proses ini, terdapat 20 artikel yang memenuhi kriteria. Setiap artikel dianalisis menggunakan teknik analisis yang bersangkutan dengan tema dengan langkah-langkah: membaca, dan menganalisis, mengelompokkan berdasarkan keterkaitan dengan tema, dan Menyusun sintesis naratif dari temuan-temuan utama yang berkaitan dengan efektivitas dan implementasi REBT.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Hasil dari proses ekstraksi data literatur yang mengangkat tema Implementasi *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* untuk Mengatasi Permasalahan Psikologis Siswa di Lingkungan Pendidikan disusun secara sistematis dan komprehensif. Data tersebut disajikan dalam bentuk tabel ringkasan yang memuat informasi penting dari masing-masing penelitian, meliputi judul penelitian, tahun publikasi, temuan utama atau hasil studi, serta relevansi atau kesesuaian dengan fokus tema yang dikaji. Penyusunan tabel ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai perkembangan penelitian sebelumnya, serta mengidentifikasi celah penelitian (*research gap*).



Tabel 1. Ekstraksi Data Literatur

No.	Judul Artikel	Tahun	Hasil	Kesesuaian dengan Tema
1.	Penerapan Terapi Konseling <i>Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)</i> dalam Menangani Trauma pada Korban Perundungan	2023	REBT efektif dalam menangani masalah psikologis pada peserta didik, seperti kecemasan, stres, dan gangguan emosional. (Harlina et al., 2023)	Sangat sesuai. Artikel ini langsung membahas implementasi REBT di lingkungan pendidikan untuk menyelesaikan permasalahan psikologis peserta didik.
2.	Implementasi REBT dalam Meningkatkan <i>Self-Esteem</i> pada Remaja Korban Perundungan	2015	Terbukti bahwa REBT dapat secara signifikan dan berkelanjutan membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP yang mengalami bullying (Hasibuan et al., 2015)	Sangat sesuai: REBT diimplementasikan dalam mengintervensi masalah psikologis peserta didik korban perundungan.
3.	Intervensi Konseling Kelompok dengan Pendekatan REBT untuk Mereduksi <i>Self-Harm</i>	2025	Pendekatan REBT dalam konseling kelompok terbukti mampu menurunkan perilaku melukai diri sendiri pada siswa yang dipicu oleh tekanan emosional dan kondisi keluarga yang disfungsi (Pamungkas et al., 2025)	Sangat sesuai: Fokus pada penggunaan REBT di lingkungan sekolah untuk mengatasi gangguan psikologis siswa.
4.	Optimalisasi Kesejahteraan Psikologis Individu LGBT Melalui Konseling Kelompok Berbasis <i>Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)</i>	2025	Konseling kelompok berbasis REBT efektif dalam mengurangi konflik batin, meningkatkan pengelolaan emosi, dan memperkuat penerimaan diri (Ully Arta Silitonga et al., 2025)	Sesuai: Mengkaji penerapan REBT di kelompok pendidikan dan sosial, relevan jika fokus pada intervensi psikologis di sekolah.
5.	<i>Self Efficacy</i> Dengan Menggunakan Pendekatan Pendekatan Terapi Perilaku <i>Rasional Emotive</i> dalam Konseling Kelompok di Tingkat SMA	2020	REBT dalam konseling kelompok efektif meningkatkan <i>self-efficacy</i> , penyesuaian diri, motivasi belajar, dan keterampilan komunikasi siswa SMA (Nurmalia et al., 2020)	Sangat sesuai: Fokus langsung pada implementasi REBT untuk mengatasi masalah psikologis siswa di lingkungan pendidikan.
6.	Intervensi REBT terhadap Kecemasan	2020	REBT efektif mengurangi kecemasan pasien pra-	Sesuai: Konteks terapi REBT digunakan



	Pasien Menjelang Operasi Getah Bening di RSUP Dr. M. Djamil Padang		operasi melalui pendekatan emosional dan kognitif untuk mengubah pikiran irasional (Putra & Fitria, n.d.)	dalam ranah medis/klinis, dalam mengurangi kecemasan melalui pendekatan emosional kognitif.
7.	Peran Konseling REBT dengan Teknik <i>Self-Talk</i> dalam Mengatasi Kecemasan Akademik Siswa Kelas X di SMAN "A" Denpasar	2022	Konseling REBT dengan teknik self-talk terbukti efektif menurunkan kecemasan akademik siswa secara signifikan berdasarkan uji statistik ( $t_{hitung} = 14,89 > t_{tabel} = 2,00$ ) (Putri et al., 2022)	Sangat sesuai: Penelitian langsung pada siswa di sekolah dengan penerapan REBT untuk masalah psikologis akademik
8.	Kajian Kembali Penggunaan Terapi REBT dalam Mengatasi Ketidaksiplinan Santri	2024	Intervensi REBT efektif meningkatkan kedisiplinan santri dengan membantu mengubah pola pikir irasional, memperkuat pengelolaan emosi & motivasi (Tabel 8, n.d.)	Sangat sesuai: Fokus pada penerapan REBT di pesantren (lembaga pendidikan) untuk mengatasi masalah psikologis terkait kedisiplinan.
9.	Optimalisasi Peran Guru BK dalam Mendiagnosis dan Merumuskan Prognosis Permasalahan Siswa melalui Pendekatan REBT	2024	Pelatihan REBT meningkatkan keterampilan guru BK dalam mendiagnosis dan memprognosis masalah siswa sebesar 12% (Astuti et al., 2024)	Sangat sesuai: fokus pada implementasi REBT dalam lingkungan pendidikan oleh guru BK
10.	Penerapan Teknik RET dan REBT Berdasarkan Teori Psikologis di SMAN 5 Tasikmalaya	2025	RET dan REBT efektif mengurangi stres, kecemasan, serta membantu siswa berpikir lebih rasional dan adaptif (Arif Hidayat et al., 2025)	Sangat sesuai: Implementasi REBT langsung pada siswa dengan masalah psikologis di lingkungan pendidikan.
11.	Strategi Konseling REBT dalam Penanganan <i>Culture Shock</i> Mahasiswa yang Merantau	2019	REBT efektif mengatasi <i>culture shock</i> , kecemasan, dan gangguan emosi mahasiswa perantau di perguruan tinggi (Handayani et al., 2019)	Sesuai – konteks pendidikan tinggi, penggunaan REBT untuk masalah psikologis akibat adaptasi budaya.
12.	Penyesuaian Diri Siswa Menggunakan Konseling Kelompok REBT	2023	Konseling kelompok REBT secara signifikan meningkatkan penyesuaian diri siswa kelas VII di SMP Negeri 6 Gorontalo (Pautina, n.d.)	Sangat sesuai: Implementasi REBT secara langsung dalam membantu siswa menyesuaikan diri di lingkungan sekolah.
13.	Studi Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Berbasis REBT dalam Mengatasi	2024	Konseling kelompok teknik REBT menurunkan kecemasan siswa secara signifikan (dari skor 53.29	Sangat sesuai – REBT efektif mengatasi kecemasan belajar daring di lingkungan



	Kecemasan Siswa Menghadapi Pembelajaran Daring		ke 16.71) (Wirtati & Rohman, 2024)	pendidikan madrasah/MA.
14.	Strategi Konseling REBT dengan Teknik <i>Dispute Kognitif</i> untuk Pengembangan Percaya Diri Siswa Kelas VII.F SMP Negeri 12 Denpasar	2020	Kepercayaan diri siswa mengalami peningkatan sebesar 35,21% pada siklus I dan 30,66% pada siklus II, dengan skor rata-rata yang naik dari 40,5 menjadi 76,16 (Dewa Ayu Eka Purba Dharma Tari et al., 2020)	Sangat sesuai. Penelitian ini menerapkan REBT untuk meningkatkan aspek psikologis (percaya diri) siswa SMP, dengan hasil signifikan. Merupakan implementasi nyata REBT di pendidikan.
15.	<i>Self Efficacy</i> dengan Pendekatan REBT pada Siswa	2025	Pendekatan REBT efektif dalam meningkatkan <i>self-efficacy</i> siswa. REBT membantu siswa mengubah pikiran irasional menjadi rasional, meningkatkan kepercayaan diri, dan membantu mengatasi rasa minder, ragu-ragu, serta motivasi rendah dalam lingkungan pendidikan (Ajeng Ramadani et al., n.d.)	Sangat sesuai. Fokus utama pada penerapan REBT untuk permasalahan psikologis di sekolah, terutama <i>self-efficacy</i> .
16.	Strategi Konseling Kelompok dengan Pendekatan REBT dalam Menangani Kecemasan Ujian pada Siswa	2023	Pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan REBT terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan siswa saat menghadapi ujian (Edmawati, 2023)	Sangat sesuai. Fokus pada implementasi REBT dalam mengatasi kecemasan (masalah psikologis) di sekolah.
17.	Intervensi Konseling Individu Berbasis REBT dalam Menghadapi Siswa yang Melanggar Aturan Sekolah	2025	Konseling individu dengan pendekatan REBT terbukti efektif dalam mengatasi pelanggaran tata tertib yang dilakukan oleh siswa (Mulyani & Bastomi, n.d.)	Sangat sesuai. Fokus pada penerapan REBT untuk perubahan perilaku menyimpang siswa di lingkungan sekolah.
18.	Penggunaan Teknik REBT dalam Bimbingan Kelompok sebagai Upaya Penanggulangan <i>Bullying</i> pada Siswa SMP	2024	Teknik REBT melalui bimbingan kelompok terbukti efektif mengurangi perilaku <i>bullying</i> di SMP. Terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan control (Harahap et al., 2024)	Sangat sesuai. Fokus pada penerapan REBT untuk permasalahan <i>bullying</i> , bagian dari masalah psikologis di sekolah.
19.	Efektivitas Konseling Kelompok <i>Rational Emotive Behavior</i>	2019	Konseling kelompok dengan pendekatan REBT terbukti efektif mengurangi <i>school refusal</i>	Sangat sesuai. Menangani masalah psikologis ( <i>school refusal</i> ) di sekolah



	<i>Therapy (REBT)</i> dalam Mengurangi <i>School Refusal</i> pada Siswa SMAN 1 Tongas		(penolakan sekolah) pada siswa (Nur Hidayanti SMA Negeri et al., 2019)	dengan pendekatan REBT.
20.	Pengaruh Konseling <i>Rational Emotif Behavioral Therapy (REBT)</i> dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung	2016	Konseling REBT secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan siswa, khususnya dalam konteks berbicara di depan umum. Rata-rata skor pre-test adalah 55,7 dan post-test turun menjadi 33,7. Pendekatan REBT membantu siswa mengubah pikiran irasional menjadi rasional (Thahir et al., 2016)	Sangat sesuai. Fokus langsung pada permasalahan psikologis (kecemasan) di lingkungan pendidikan menggunakan REBT.

## B. PEMBAHASAN

Permasalahan psikologis di lingkungan pendidikan seperti kecemasan akademik, bullying, rendahnya kepercayaan diri, hingga perilaku menyimpang seperti *self-harm* merupakan isu yang signifikan dan kompleks. Kajian literatur ini menunjukkan bahwa REBT secara konsisten memberikan kontribusi positif dalam mengatasi berbagai permasalahan tersebut. Hal ini didukung oleh hasil analisis terhadap 20 artikel ilmiah yang menunjukkan bahwa 90% studi menyatakan REBT efektif dalam menurunkan gangguan psikologis peserta didik.

Efektivitas REBT terletak pada kemampuannya mengubah pola pikir irasional yang menjadi akar dari gangguan emosi, sesuai dengan teori Ellis (1994). Melalui teknik seperti *self-talk*, *cognitive disputing*, dan *reframing*, peserta didik diarahkan untuk mengevaluasi dan menggantikan pemikiran negatif dengan pola pikir yang lebih rasional dan adaptif. Sebagai contoh, salah satu studi menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswa dapat menurun secara signifikan dari skor 55,7 menjadi 33,7 setelah mengikuti layanan berbasis REBT (Thahir et al., 2016).

Namun demikian, efektivitas REBT tidak dapat dipisahkan dari beberapa faktor penentu keberhasilan, seperti keterampilan konselor, pendekatan individual vs kelompok, durasi intervensi, serta usia dan latar belakang sosial peserta didik. Beberapa studi menunjukkan bahwa pendekatan REBT lebih efektif bila diterapkan pada remaja tingkat SMP dan SMA dengan intervensi minimal tiga sesi.





Tabel 2. data berdasarkan 20 artikel yang direview:

Jenis Gangguan Psikologis	Jumlah Artikel
Kecemasan Akademik	7
<i>Self-esteem / Self-efficacy</i>	5
Perilaku Menyimpang ( <i>Bullying, Self-harm, dll</i> )	4
Penyesuaian Diri & Emosi	4

Hasil ini menegaskan bahwa REBT relevan dan fleksibel untuk diintegrasikan dalam program Bimbingan dan Konseling, tidak hanya sebagai intervensi terapeutik tetapi juga sebagai strategi preventif dan pengembangan karakter siswa. Dengan demikian, REBT tidak hanya terbukti efektif secara teoritis, tetapi juga memiliki nilai aplikatif yang tinggi di dunia pendidikan. Untuk keberhasilan yang lebih luas, dibutuhkan pelatihan berkelanjutan bagi konselor, serta integrasi pendekatan REBT dalam kurikulum layanan BK sekolah. Lebih jauh, eksplorasi terhadap digitalisasi layanan REBT juga menjadi arah potensial yang dapat dijadikan fokus penelitian lanjutan.

## SIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan kajian literatur sistematis terhadap 20 artikel ilmiah selama 10 tahun terakhir yang telah dianalisa, dapat disimpulkan bahwa pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* terbukti efektif dan sesuai untuk menangani berbagai permasalahan psikologis yang dialami peserta didik di lingkungan pendidikan. Dari hasil analisis, diketahui bahwa REBT mampu secara efektif membantu mereduksi berbagai masalah psikologis yang dihadapi, seperti perilaku yang menyimpang, *bullying*, kesulitan belajar, serta permasalahan lainnya. Pendekatan REBT tidak hanya efektif secara terapeutik, tapi juga memberikan dampak yang positif terhadap perubahan peserta didik menjadi lebih baik

Pendekatan SLR dimanfaatkan untuk membantu melakukan pemetaan yang menyeluruh dan sistematis terhadap efektivitas implementasi REBT di berbagai jenjang pendidikan melalui pemberian layanan BK. Sebagian besar artikel menunjukkan keberhasilan REBT dalam membantu peserta didik mengubah pemikiran yang irasional menjadi rasional. Namun demikian, masih ada tantangan dalam penerapan REBT yaitu seperti keterbatasan pelatihan, kesiapan tenaga konselor, atau dukungan institusional. Maka daripada itu, dalam penelitian ini merekomendasikan adanya peningkatan kapasitas guru BK serta pengembangan kurikulum dalam layanan BK dalam



mengintegrasikan pendekatan REBT. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan adanya eksplorasi terhadap penggunaan REBT dalam platform digital dan evaluasi efektivitasnya pada populasi siswa yang berasal dari berbagai latar belakang sosial dan budaya.

## B. Saran

Berdasarkan hasil kajian literatur sistematis terhadap implementasi *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* dalam mengatasi permasalahan psikologis di lingkungan pendidikan, terdapat beberapa hal penting yang perlu diperhatikan untuk penguatan praktik konseling di sekolah. Guru Bimbingan dan Konseling (BK) sebagai ujung tombak pelaksanaan layanan psikologis di sekolah diharapkan dapat meningkatkan pemahaman teoritis dan keterampilan praktis dalam menerapkan pendekatan REBT. Pelatihan yang berkelanjutan, baik dalam bentuk workshop maupun sertifikasi profesional, menjadi kebutuhan mendesak guna menunjang kompetensi konselor dalam menangani kompleksitas masalah siswa secara efektif dan adaptif.

Selain itu, institusi pendidikan perlu memberikan dukungan yang lebih konkret melalui penyediaan fasilitas, kebijakan, dan alokasi waktu khusus dalam pelaksanaan layanan konseling berbasis REBT. Integrasi pendekatan ini dalam program pembinaan karakter dan kesehatan mental di sekolah dapat memberikan hasil yang lebih maksimal jika diimplementasikan secara sistematis dan kolaboratif. Pemerintah dan pembuat kebijakan pendidikan juga diharapkan menyusun kebijakan yang berpihak pada penguatan layanan kesehatan mental sekolah, salah satunya dengan mengembangkan modul REBT yang terstandarisasi dan relevan dengan kondisi pendidikan di Indonesia.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan eksplorasi lebih mendalam terhadap efektivitas REBT melalui pendekatan eksperimen atau studi longitudinal. Penelitian dapat difokuskan pada populasi peserta didik dengan latar belakang sosial dan budaya yang beragam, agar hasil temuan dapat digunakan sebagai dasar pengembangan intervensi yang lebih kontekstual. Selain itu, mengingat perkembangan teknologi digital yang pesat, penerapan REBT berbasis aplikasi atau media daring juga layak untuk diteliti sebagai alternatif layanan konseling yang fleksibel dan menjangkau lebih luas.

Melalui saran-saran ini, diharapkan pendekatan REBT dapat terus dikembangkan dan diimplementasikan secara optimal dalam layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah, sehingga mampu berkontribusi dalam menciptakan lingkungan



pendidikan yang sehat secara psikologis dan mendukung tumbuh kembang peserta didik secara menyeluruh.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ajeng Ramadani, D., Ginang Mayang Soka, L., & Yuni Maghfiroh, F. (n.d.). *SELF EFFICACY DENGAN PENDEKATAN REBT PADA SISWA*. <http://ejurnal.uij.ac.id/index.php/CONS>
- Arif Hidayat, Feida Noor Laila Isti, Refa Muthia Bilqisthi, Tiara Anindya Jufiantira, Sabrina Salsa Aulia, Indy Nurshalshabila, & Ines Febri Fitriyah. (2025). Implementasi Teknik RET dan REBT dalam Teori Psikologis di SMAN 5 Tasikmalaya. *RISOMA : Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 3(1), 312–321. <https://doi.org/10.62383/risoma.v3i1.588>
- Astuti, B., Kurniasari, M., Purnama, D. S., Program, S., Bimbingan, D., Konseling, I., Pendidikan, D., Psikologi, U. N., & Yogyakarta, Y. (2024). *DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam Peningkatan Keterampilan Guru BK dalam Menentukan Diagnosis dan Prognosis Masalah Siswa menggunakan Pendekatan REBT*. 4(1), 35–43. <https://doi.org/10.36420/dawa>
- Candra Susanto, P., Ulfah Arini, D., Yuntina, L., & Panatap Soehaditama, J. (n.d.). *Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi, Sampel, dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka)*. <https://doi.org/10.38035/jim.v3i1>
- Dewa Ayu Eka Purba Dharma Tari, I., Putu Karpika, I., Ketut Sapta, I., Suhardhita, K., & Aman, V. (2020). PENDEKATAN KONSELING RATIONAL EMOTIVE BEHAVIORAL THERAPY (REBT) DENGAN TEKNIK DISPUTE KOGNITIF UNTUK MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI SISWA KELAS VII.F SMP NEGERI 12 DENPASAR. *Indonesian Journal of Educational Development*, 1(3). <https://doi.org/10.5281/zenodo.4285218>
- Edmawati, M. D. (2023). PENERAPAN KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN REBT UNTUK MENGATASI KECEMASAN SISWA MENGHADAPI UJIAN. *Empati: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(2), 165–180. <https://doi.org/10.26877/empati.v10i2.14182>
- Ekaningtyas, N. L. D. (2022). PSIKOLOGI DALAM DUNIA PENDIDIKAN. *Padma Sari: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(01), 29–38. <https://doi.org/10.53977/ps.v2i01.526>
- Habibi, R., & Artha Glory Romey Manurung. (2023). SLR Systematic Literature Review: Metode Penilaian Kinerja Karyawan Menggunakan Human Performance Technology. *Journal of Applied Computer Science and Technology*, 4(2), 100–107. <https://doi.org/10.52158/jacost.v4i2.511>
- Handayani, P. G., Hidayat, H., & Saputra, R. (2019). PENDEKATAN COUNSELING REBT DALAM MENANGGULANGI CULTURE SHOCK MAHASISWA RANTAU REBT COUNSELING APPROACH IN MANAGING CULTURE SHOCK OF CHILDREN STUDENTS. In Available online at [www.journal.unrika.ac.id](http://www.journal.unrika.ac.id) *Jurnal KOPASTA Jurnal KOPASTA* (Vol. 6, Issue 2). [www.journal.unrika.ac.id](http://www.journal.unrika.ac.id)
- Harahap, J. S., Irma Suryani Nasution, Rahmat Almasri, & Masril. (2024). Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT) Melalui Bimbingan Kelompok Untuk Mengatasi Perilaku Bullying Di Sekolah Menengah Pertama (SMP). *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 1027–1036. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5841>
- Harlina, D., Ardi, Z., & Studi Bimbingan dan Konseling, P. (2023). Implementasi Konseling Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) untuk Mengatasi Trauma pada Korban Bullying. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 6(2), 172–181. <http://syekhnujati.ac.id/jurnal/index.php/prophetic>



- Hasibuan, R. L., Hadiati, R. L., Magister, W., & Profesi, P. (2015). Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Meningkatkan Self Esteem pada Siswa SMP Korban Bullying. In *Jurnal Psikologi* (Vol. 11, Issue 2).
- Mulyani, S., & Bastomi, H. (n.d.). *Upaya Menanggulangi Siswa Yang Melanggar Tata Tertib Melalui Konseling Individu Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*. <http://yambus-lpksa.com/index.php/MIZAJ/index>
- Nur Akmal, A., & Maelasari, N. (n.d.). *Pemahaman Deep Learning dalam Pendidikan: Analisis Literatur melalui Metode Systematic Literature Review (SLR)*. <http://jiip.stkipyapisdompou.ac.id>
- Nur Hidayanti SMA Negeri, W., Probolinggo, T., & Ridhowati SMP NEGERI, D. (2019). PENGGUNAAN KONSELING KELOMPOK RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) UNTUK MENGURANGI SCHOOL REFUSAL (PENOLAKAN SEKOLAH) SISWA KELAS XII IPA SMAN 1 TONGAS. In *Jurnal HELPER* (Vol. 36, Issue 1).
- Nurmalia, T., Chairunnisa, D., Hanim, W., & Marjo, H. K. (2020). *SELF EFFICACY DENGAN MENGGUNAKAN PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) DALAM KONSELING KELOMPOK PADA PESERTA DIDIK SMA. 11(2)*, 404.
- Pamungkas, B., M.Sayyid Ramadhan, M.Rizky Ramadhan, Sofyan Abdi, & Afra Hasna. (2025). Implementasi Pendekatan REBT dalam Konseling Kelompok Untuk Mereduksi Perilaku Self-Harm. *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Penerapannya*, 6(2), 38–44. <https://doi.org/10.31960/konseling.v6i2.2508>
- Pautina, A. R. (n.d.). *PENYESUAIAN DIRI SISWA MENGGUNAKAN KONSELING KONSELING KELOMPOK REBT*.
- Putra, A., & Fitria, Y. (n.d.). *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) DALAM MENANGANI KECEMASAN PASIEN PRA OPERASI GETAH BENING DI RSUP Dr. M. DJAMIL PADANG* (Vol. 3, Issue 2). <http://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Taujih>
- Putri, N. K. R. A., Suarni, N. K., & Dharsana, I. K. (2022). Efektivitas Konseling REBT Pendekatan Teknik Self-Talk Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Kelas X SMAN “A” Denpasar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 8(2), 215. <https://doi.org/10.29210/1202222633>
- Siti Konaah, Nofia Lolita, Zakia Rahmadania, Galuh Nabila Audry Rahmania, & Ratna Sari Dewi. (2025). Eefektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik REBT untuk Mereduksi Bullying pada Siswa di Sekolah. *JURNAL PENDIDIKAN DAN ILMU SOSIAL (JUPENDIS)*, 3(2), 304–318. <https://doi.org/10.54066/jupendis.v3i2.3198>
- Thahir, A., Dosen, D. R., Tarbiyah, F., Keguruan, D., Raden, I., & Lampung, I. (2016). Pengaruh Konseling Rational Emotif Behavioral Therapy (REBT) dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 2, 197–206. <https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli>
- Uly Arta Silitonga, Nur Annisa Sawitri, Saniya Putri Ayu Febiolantika, Kerin Ari Chaniago, & Ratna Sari Dewi. (2025). Optimalisasi Kesejahteraan Psikologis Individu LGBT Melalui Konseling Kelompok Berbasis Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). *Harmoni Pendidikan : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(2), 268–288. <https://doi.org/10.62383/hardik.v2i2.1524>
- Utomo, P., Asvio, N., & Prayogi, F. (2024). Metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK): Panduan Praktis untuk Guru dan Mahasiswa di Institusi Pendidikan. *Pubmedia Jurnal Penelitian Tindakan Kelas Indonesia*, 1(4), 19. <https://doi.org/10.47134/ptk.v1i4.821>
- Wirtati, I., & Rohman, F. (2024). *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik REBT untuk*



*Menurunkan Kecemasan Siswa Menghadapi Pembelajaran Daring.*  
<https://jurnaldidaktika.org>