

LITERATURE STUDY ON THE USE OF RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY FOR ADOLESCENTS

Putry Andhyni B.¹, Tri Umari², Zulfan Saam³

E-mail: putry.andhyni5076@student.unri.ac.id, triumari2@gmail.com, Zulfan_saam@gmail.com

No. Hp: 082288342768

*Guidance and Counseling Study Program
Department of Educational Sciences
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University*

Abstract: *This study was conducted to determine the basic concepts and theories, implementation techniques REBT and types of adolescent problems using Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). The type of research used is literature study. The instrument used in this research is a combination of national and international journals. Data analysis in this study used qualitative. The results showed that Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) the type of counseling approach that focuses on aspects of thinking, assesing, and deciding with the aim of helping individuals to think more rationally. And there are also various theories found in the research results from the research results that can be used as discussing one of the problem formulations of the results of the research. As for the use of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) was widely used among teenagers. And there are also several technical models of implementing the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) approach such as through group counseling formats, group guidance, individual counseling, and combining cognitive, imagery and behavioristic techniques. The types of adolescent problems that use rational emotive therapy are internal and external problems for adolescents.*

Key Words: *Literature study, Rational Emotive Behavior Therapy, adolescents*

STUDI LITERATUR TENTANG PENGGUNAAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY UNTUK KALANGAN REMAJA

Putry Andhyni B.¹, Tri Umari², Zulfan Saam³

E-mail: putry.andhyni5076@student.unri.ac.id, triumari2@gmail.com, Zulfan_saam@gmail.com

No. Hp: 082288342768

Prodi Bimbingan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui konsep dasar dan teori, teknik pelaksanaan REBT serta jenis-jenis masalah remaja yang menggunakan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). Jenis penelitian yang digunakan adalah studi kepustakaan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah gabungan dari jurnal nasional dan jurnal internasional. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Rational Emotive Behavior Therapy adalah jenis pendekatan konseling yang berfokus kepada aspek berpikir menilai dan memutuskan dengan tujuan membantu individu untuk berpikir lebih rasional. Dan terdapat juga berbagai teori-teori yang ditemukan dalam hasil penelitian dari hasil penelitian yang dapat digunakan sebagai membahas salah satu rumusan masalah dari hasil-hasil dari penelitian. Adapun penggunaan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) tergolong banyak digunakan untuk kalangan remaja. Dan juga terdapat beberapa model teknik pelaksanaan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) seperti melalui format konseling kelompok, bimbingan kelompok, konseling individu, serta menggabungkan teknik kognitif, imageri dan behavioristik. Selain itu beberapa hasil penelitian juga menambahkan nilai-nilai spiritual (keagaamaan). Adapun jenis-jenis masalah remaja yang menggunakan terapi rasional emotif adalah masalah internal dan eksternal remaja.

Kata Kunci: Studi literatur, Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), remaja

PENDAHULUAN

Menurut Ellis dalam Winkel (1991) manusia pada dasarnya adalah unik yang memiliki kecenderungan untuk berpikir rasional dan irrasional. Ketika berpikir dan bertindak laku rasional manusia akan efektif, bahagia, dan kompeten. Ketika berpikir dan bertindak laku irrasional individu itu menjadi tidak efektif. Reaksi emosional seseorang sebagian besar disebabkan oleh evaluasi, interpretasi, dan filosofi yang disadari maupun tidak disadari.

Menurut Gunarsa (2011) Berpikir irrasional ini diawali dengan belajar secara tidak logis yang biasanya diperoleh dari orang tua dan budaya tempat dibesarkan. Berpikir secara irrasional akan tercermin dari kata-kata yang digunakan. Kata-kata yang tidak logis menunjukkan cara berpikir yang salah dan kata-kata yang tepat menunjukkan cara berpikir yang tepat. Perasaan dan pikiran negatif serta penolakan diri harus dilawan dengan cara berpikir yang rasional dan logis, yang dapat diterima menurut akal sehat, serta menggunakan cara verbalisasi yang rasional. Selanjutnya dari berpikir irasional ini menjadi masalah bagi individu karena menghambat individu dalam mencapai tujuan-tujuan. Begitupun peserta didik sebagai individu juga memiliki latar belakang yang berbeda-beda sehingga memungkinkan mereka untuk memiliki cara berpikir yang berbeda pula. Hal inipun tidak lepas nantinya dari permasalahan yang akan ditemui individu dalam merespon lingkungannya.

Selain itu, remaja juga mengalami berbagai permasalahan saat beradaptasi di lingkungannya terutama disekolah. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Retnowati (2018) diperoleh data permasalahan tentang fenomena yang terjadi di SMP, tentang kejenuhan belajar siswa seperti itu banyak ditemukan. Dalam kaitan itu, permasalahan siswa tidak boleh dibiarkan begitu saja. Apabila misi sekolah adalah menyediakan pelayanan yang luas untuk secara efektif membantu siswa mencapai tujuan-tujuan perkembangan dan mengatasi permasalahannya, maka segenap kegiatan dan kemudahan yang diselenggarakan sekolah perlu diarahkan ke sana. Selain dari itu berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Susilawati (2018) ditemukan bahwa 70 % dari 10 siswa kelas VII yang merupakan usia remaja pernah mengalami perilaku bullying baik itu berupa cemoohan, ejekan, dikucilkan.

Oleh sebab itu dengan adanya fenomena-fenomena diatas dan fokus permasalahannya adalah kalangan remaja yang masih berada dalam instansi pendidikan yaitu sekolah maka upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi dampak fenomena diatas yaitu dengan cara kerjasama antara sekolah dengan siswa. Salah satu model pendekatan terapi yang memiliki nilai praktikal tinggi untuk diterapkan yaitu terapi rasional emotif yang fleksibel dikembangkan oleh Albert Ellis. (Surya, 1988)

Secara umum pandangan terapi rasional emotif ini memfokuskan diri pada cara berpikir manusia. Hal inilah yang dijadikan acuan bagi konselor untuk mengubah tingkah laku konseli. Tujuan utama yang ingin dicapai dalam Rational Emotif Behavior Therapy adalah membantu individu untuk menyadari bahwa mereka dapat hidup dengan lebih rasional dan lebih produktif.(Komalasari, 2011).

Sehubungan dengan itu, teori ini memang tidak membahas tahap perkembangan individu, namun beberapa penelitian terdahulu sudah membuktikan bahwa terapi ini efektif dalam menyelesaikan permasalahan remaja. Namun karena rebt pada dasarnya adalah proses perilaku kognitif dan direktif, sebuah hubungan intens antara terapis dan klien tidak diperlukan. Seperti halnya terapi person centered Rogers, praktisi REBT menerima tanpa syarat semua klien dan juga mengajarkan mereka untuk menerima

orang lain tanpa syarat dan diri mereka sendiri. Namun Ellis yakin bahwa terlalu banyak kehangatan dan pemahaman dapat menjadi kontradiktif dengan menumpuk rasa ketergantungan persetujuan dan terapis. Praktisi REBT menerima klien mereka sebagai makhluk tidak sempurna yang dapat dibantu melalui berbagai teknik mengajar, biblioterapi dan modifikasi perilaku. Ellis membangun hubungan dengan kliennya dengan menunjukkan kepada mereka bahwa ia memiliki iman yang besar dalam kemampuan mereka untuk merubah diri mereka sendiri dan bahwa ia memiliki alat untuk membantu mereka melakukan hal ini (Firdaus, 2017).

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk memilih judul “Studi Literatur tentang Penggunaan Rational Emotive Behavior Therapy untuk Kalangan Remaja” tujuannya untuk melihat kembali bagaimana implementasi konsep dan teori REBT itu sendiri dalam pelaksanaannya dilapangan, lalu terlepas dari prinsip terapi rebt yang tidak memerlukan pendekatan yang intens dan terbatas dalam penggunaannya maka penulis juga ingin mempelajari teknik pelaksanaan REBT dan jenis jenis masalah remaja yang dapat diatasi dengan REBT dari berbagai sumber literatur dan jurnal. Dengan mengingat hal itu, kami dari penulis ingin mengupas mengenai penggunaan REBT dikalangan remaja secara lebih mendalam. Namun kami tetap memahami bahwa dalam penulisan ini banyak mempunyai kekurangan, oleh karenanya kami tetap mengharap kritik dan saran dari semua pihak.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian Studi Literatur. Menurut Zed (2008) metode studi literatur adalah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta, mengelolah bahan penelitian. Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data yaitu dengan menggumpulkan referensi buku dan jurnal yaitu jurnal Nasional dan Jurnal Internasional yang diambil dari Google scholar, portal garuda dan eric (institute of education sciences). Jurnal yang dijadikan sebagai bahan rujukan untuk di analisis merupakan jurnal yang terakreditasi Nasional dan Scopus. Adapun teknik analisis dalam penelitian ini adalah Teknik Analisis Kualitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Konsep Dasar Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)

No	Hasil Telaah Buku Literatur	Konsep Dasar Rational Emotive Behavior Therapy
1.	Albert Ellis dikutip dalam Gunarsah (2011)	Berpikir dan berperasaan saling berkaitan
2.	Winkel (1991)	Satu perubahan yang mendalam dan cara berpikir dapat menghasilkan perubahan dalam cara berperasaan dan berperilaku
3.	Jones (2016)	Rasionalitas individu bergantung pada penilaian individu
4.	Sukardi (2000)	Mengatasi pikiran yang tidak logis tentang diri sendiri dan lingkungannya
5.	Hartono & Soedarmadji (2012)	Proses berfikir konseli yang dihubungkan dengan perilaku serta kesulitan psikologis dan emosional.
6.	Corey (2010)	Pemecahan masalah yang fokus pada aspek berpikir, menilai, memutuskan, direktif
7.	Hude (2006)	pendekatan konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berpikir dengan akal sehat,berperasaan dan berperilaku
8.	Gladding dalam Corey (2010)	Manusia adalah makhluk berbuat dan berkembang dan satu kesatuan yang berarti manusia bebas, berpikir, bernafsu, dan berkehendak.

Tabel 2. Rekapitulasi Teori Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)

No	Hasil Telaah Buku Literatur	Teori REBT
1.	Albert Ellis dikutip dalam (Hartono dan boy Soedamarji, 2012)	a. Teori ABC Ellis mencoba untuk mengombinasikan teori- teori humanistic, filosofi dan behavioural.
2.	Notoatmodjo (2010)	Teori S-O-R oleh Skinner menyatakan bahwa perilaku merupakan respon atau reaksi seseorang terhadap stimulus. Dengan demikian, perilaku manusia terjadi melalui proses adanya stimulus terhadap organisme dan organisme tersebut merespon.

3. Alwisol (2009)	Teori Karen Horney Seseorang yang memandang dirinya rendah merupakan kecenderungan yang kuat dan irrasional yang mampu merusak gambaran
4. Komalasari (2011)	Teori Alfred Adler Tingkah laku seseorang itu sangat ditentukan oleh persepsi atau keyakinan seseorang tentang harapan yang ingin ia capai kedepannya.
5. Notoatmodjo (2007)	<ul style="list-style-type: none"> a. Teori Kurt Lewin perilaku manusia adalah keadaan yang seimbang antara kekuatan-kekuatan penahan (<i>restining forces</i>) b. Teori Festinger Ketidakseimbangan perilaku terjadi karena dalam diri individu terdapat dua elemen kognisi yang bertentangan. c. Teori Fungsi Perilaku individu tergantung kepada kebutuhan orang tersebut.

Berdasarkan beberapa literatur yang ditemukan maka dapat disimpulkan bahwasanya menurut (Hude, 2006); (Gunarsa, 2011) dan (Corey, 2010) konsep dasar Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) yakni sebuah pendekatan dalam konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berpikir dengan akal sehat, berperasaan dan berperilaku, namun dalam pendekatannya lebih menitikberatkan pada pikiran dari pada ekspresi emosi seseorang dan berfokus kepada aspek berpikir, menilai, dan memutuskan secara direktif. Rebt memandang manusia adalah makhluk yang bebas berpikir, bernaafsu dan berkehendak. Oleh sebab itu melalui pendekatan rebt konselor melakukan pendekatan dengan tegas agar klien makin menyadari pikiran dan kata-katanya sendiri dan melatih klien untuk bisa berpikir dan berbuat yang lebih realistis dan rasional (Sukardi, 2000). Adapun beberapa Teori yang ditemukan mengenai teori REBT yaitu teori Kepribadian A-B-C oleh Albert Ellis (yang merupakan gabungan teori humanistik, teori filosofi dan behavioural), teori S-O-R oleh Skinner, teori Karen Horney, dan teori Alfred Adler, teori Festinger, teori Kurt Lewin, teori Fungsi.

Tabel 3. Rekapitulasi Teknik Pelaksanaan Rational Emotive Behavior Therapy

No	Identitas Jurnal	Judul Jurnal	Hasil Penelitian
1.	Hadi, Vol. 10, No. 02. 2020, Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam	Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dengan Nilai Tafakkur Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Remaja Putra Panti Asuhan Darul Ihsan Prambanan Yogyakarta	Pendekatan REBT melalui konseling kelompok dengan nilai tafakkur
2.	Hartati & Rahman, Vol. 8, No.2, 2017, GENTA MULIA	Konsep Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Berbasis Islam Untuk Membangun Perilaku Etis Siswa	REBT berbasis islam melalui strategi bimbingan kelompok dan konseling individu
3.	Marpaung, Vol. 3, No.1, 2016, Jurnal KOPASTA	Counseling Approach Behaviour Rational Emotive Therapy in Reducing Stress	Pendekatan REBT dengan teknik kognitif, imageri, dan behavioristic
4.	Siahaan, dkk, Vol.10 No. 1, 2020, Jurnal Pendidikan dan Konseling	Konseling Kelompok dengan Pendekatan REBT untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Anak Korban Kekerasan	Pendekatan REBT melalui konseling kelompok
5.	Muti'ah, Vol. 4, No. 1, 2019, Jurnal Ristekdik	Gambaran Pelaksanaan Konseling Kelompok Dengan Teknik REBT (Rational Emotive Behaviour Therapy) Dalam Mengatasi kecemasan Matematika	Pendekatan REBT melalui Konseling Kelompok
6.	Setiawan & Murgiaso, Vol. 4, No.1, 2021, ENLIGHTEN (Jurnal Bimbingan Konseling Islam)	Konseling Kelompok Berbasis Cybercounseling Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa	Layanan Konseling Kelompok berbasis cybercounseling dengan REBT 1) Menggunakan analisis data secara deskriptif 2) Analisis data secara ststistik non parametrik dengan alat bantu program berupa SPP Versi 16
7.	Erismon dan Karneli, Vol. 7, No. 1, 2021, Jurnal EDUCATIO	Efektifitas Pendekatan Rational Eotive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Perilaku Bullying	Pelaksanaan melalui Bimbingan Kelompok dengan pendekatan REBT
8.	Christianty, Vol. 15, 2017, Jurnal	Dampak Model Konseling Rational Emotive Behavioral	Pendekatan REBT dengan Format Konseling

	Psiko-Edukasi	Therapy (REBT) Pada Kasus Kesulitan Mengontrol Diri Dua Remaja Puteri	individu Teknik cognitive, teknik imagery atau perasaan, reinforcement, dan activity homework
9.	Siahaan, Vol. 2 No.2, 2019, AL-FATIH (Jurnal Pendidikan dan Keislaman)	Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Rendah Diri Siswa	Pendekatan REBT melalui konseling individu 1) Perpaduan teknik kognitif, teknik imageri dan teknik behavioristik
10.	Rosmawati & Hidayati, Vol. 4 No.1, 2018, SANG PENCERAH	Efektifitas Kelompok Rasional Emotif Behavior Therapi Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Siswa Kelas VIII SMP Negeri 5 Baubau	Pendekatan REBT dengan konseling kelompok

Berdasarkan 10 jurnal hasil temuan penelitian pada tabel 4.1.2, maka dapat disimpulkan bahwa dalam penggunaan Rasional Emotive Behavior Therapy untuk kalangan remaja teknik pelaksanaan REBT ternyata bisa dikombinasikan dengan nilai-nilai spiritual (keagamaan) didukung oleh penelitian Hartati & Rahman (2017) yang melaksanakan pendekatan REBT berbasis islam melalui format bimbingan kelompok dan konseling individu dimana *rebt* berbasis islam disini menambahkan nilai-nilai keagamaan seperti *muraqabah* (kontrol diri) dan *muhasabah* (koreksi diri) dan dikombinasikan dengan teknik kognitif, teknik imageri, dan teknik behavioristik. Kemudian disusul oleh penelitian dari Hadi (2020) yang melaksanakan pendekatan REBT dengan format konseling kelompok yang menambahkan nilai tafakkur didalam pelaksanaannya.

Tabel 3. Rekapitulasi jenis-jenis masalah remaja yang menggunakan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy

No	Identitas Jurnal	Judul Jurnal	Hasil Penelitian
1	Ikbal dan Nurjannah, Vol. 3, No. 1, 2016, KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)	Meningkatkan <i>Self Esteem</i> dengan Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Muhammadiyah Jati Agung Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2015/2016	Self Esteem (Harga diri) yang rendah menyulitkan remaja dalam berinteraksi sosial
2	Siregar, dkk, Vol. 3, No. 2, 2018, Jurnal Ilmiah Mahasiswa	Penerapan Teknik Assertive Daptive di Dalam REBT Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di SMA Negeri 3 Banda Aceh	Kepercayaan diri remaja rendah membuatnya merasa tidak memiliki eksistensi didalam kelompok teman

	Bimbingan dan Konseling		sebayanya.
3	Konadi, dkk, Vol. 6, No. 4, 2017, Jurnal KONSELOR	Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy melalui Bimbingan Kelompok untuk Mengatasi Stres Akademik Siswa	Stres Akademik siswa seperti tidak berani menyampaikan pikiran/pendapat, pasif dalam pembelajaran dan malas bertanya
4.	Lestari, Vol. 14, No. 1, 2018, Jurnal Tarbawi (Jurnal Ilmu Pendidikan)	Konseling Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Kebiasaan Merokok	Kebiasaan Merokok oleh remaja untuk mendapat perhatian dan sebagai eksistensi diri
5.	Thahir & Firdaus, Vol. 4 No. 2, 2017, Jurnal Bimbingan dan Konseling	Peningkatkan Konsep Diri Positif Peserta Didik di SMP Menggunakan Konseling Individu Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)	Konsep diri yang rendah menggangu tingkat kepercayaan diri serta membuat remaja menjadi pasif saat proses belajar
6	Sarfika, dkk, Vol. 3, No.1, 2020, Jurnal Hilirisasi IPTEKS	Pemberian Rational Emotive Behavior Therapy dan Assertive Training Sebagai Upaya Mengurangi Perilaku Agresif Pada Remaja Di Pauh Padang	Perilaku agresif dapat mencipta permusuhan, kemarahan, dan keyakinan yang irrasional.
7.	Putri, dkk, Vol. 4, No.3, SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling	Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Guidelines To Reduce Student Aggressiveness	Perilaku agresif remaja yang dapat menyakiti orang lain dan menimbulkan trauma
8.	Wasesa, Vol. 8 No.1, 2016, Jurnal Intervensi Psikologi	Pengaruh Pelatihan Rasional Emotif Perilaku Terhadap Penurunan Perilaku Kecurangan Akademik Siswa	Kebiasaan mencontek remaja karena kondisi internal
9.	Masrukoyah, Vol.2 No.3, 2018, Jurnal QUANTA	Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Siswa SMP Korban Bullying	Penurunan self esteem pada korban bullying
10	Putra & Hakim, Vol. 2 No. 1, 2020, Jurnal Bimbingan Konseling Islam	Upaya Konseling Islam Melalui Terapi Rasional Emotif dalam Mengubah Kebiasaan Remaja yang Sering Melawan Kepada Orangtua	Melawan kepada orang tua yang merusak segi pribadi, sosial dan agama sebagai remaja

No	Identitas Jurnal	Judul Jurnal	Hasil Penelitian
11.	Anggreiny, dkk, Vol. 3 No.2, 2019, International Journal of Research in Counseling and Education	The Effectiveness of Group Rational Emotive Behavior Therapy to Reduce Student Learning Burnout	Kelelahan belajar menimbulkan banyak masalah bagi siswa
12.	Mursidi, dkk, Vol. 1 No. 2, 2020, Internasional Journal of Education Scholar	Improving Student Learning Awareness Using Rational Emotive Behavior Therapy Techniques at Vocational School Of Darul Anwar, Banyuwangi Regency City East Java Indonesia	Rendahnya kesadaran belajar mengurangi kemauan belajar
13.	Novilda, dkk, Vol. 1, No.1, International Journal of Applied Counseling and Social Sciences	Effectiveness of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Group Format Therapy to Improve Student Self Concepts.	Konsep diri yang rendah menghilangkan kepercayaan diri
14.	Mariska, dkk, Vol. 4 No.2, 2015, Jurnal Psikostudia	Modifying Introvert Personality With Rational Emotive Behavior Therapy	Kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru
15.	Wijayanti, dkk, Vol. 8 No.2, 2019, Jurnal Bimbingan Konseling	The Effectiveness of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Group Counseling to Reduce Cheating Behavior	Kebiasaan mencontek oleh remaja karena persaingan akademik Kebiasaan mencontek oleh remaja karena persaingan akademik

Berdasarkan 15 hasil temuan yang dirujuk dari sumber jurnal, maka dapat ditarik kesimpulan, bahwa jenis-jenis masalah remaja yang menggunakan pendekatan Rational Emotive Behavior self esteem (harga diri) yang rendah, kepercayaan diri remaja rendah, stres akademik siswa, konsep diri yang rendah, konsep diri remaja, penurunan self esteem pada korban bullying, kelelahan belajar rendahnya kesadaran belajar siswa, kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Sedangkan yang termasuk masalah eksternal dikalangan remaja yaitu seperti kebiasaan merokok oleh remaja, perilaku agresif, kebiasaan mencontek remaja, melawan kepada orang tua dan kebiasaan mencontek oleh remaja karena persaingan akademi.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian diatas maka dapat disimpulkan (1) konsep dan teori dengan Rational Emotive Behavior Therapy *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) merupakan sebuah pendekatan dalam konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berpikir dengan akal sehat, berperasaan dan berperilaku, namun dalam pendekatannya lebih menitikberatkan pada pikiran dari pada ekspresi emosi seseorang dan berfokus kepada aspek berpikir, menilai, dan memutuskan secara direktif. (2) Terapi ini mengikuti pola yang didasarkan pada teori A-B-C, dan temuan teori lainnya yaitu teori S-O-R oleh Skinner, teori Karen Horney, teori Alfred Adler, teori Festinger, dan teori Fungsi. (3) Berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan bahwa teknik pelaksanaan Rational Emotive Behavior Therapy disesuaikan dengan kondisi masalah konseli. (4) Adapun jenis-jenis masalah remaja yang menggunakan Rational Emotive Behavior Therapy yaitu Self esteem (harga diri) yang rendah, kepercayaan diri remaja rendah, stres akademik siswa, kebiasaan merokok oleh remaja, konsep diri yang rendah, perilaku agresif remaja, konsep diri remaja, melawan kepada orang tua, kelelahan belajar, kurangnya kemauan belajar siswa, kebiasaan mencontek dan kesulitan remaja menyesuaikan diri dengan lingkungannya. (5) Kesimpulan dari penelitian ini penggunaan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) tergolong banyak digunakan untuk kalangan remaja. Selain itu dari beberapa hasil penelitian yang ditemukan bahwa pelaksanaan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) ini banyak menggunakan format layanan bimbingan dan konseling diantaranya melalui format bimbingan kelompok, konseling kelompok, dan konseling individu dengan gabungan beberapa teknik konseling. Selain itu banyak jenis-jenis masalah remaja yang menggunakan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam pengentasannya baik itu masalah internal maupun masalah eksternal remaja.

Rekomendasi

1. Bagi Guru Bimbingan Konseling, agar dapat menjadikan sebagai sumber/tambahan referensi dalam memberikan layanan kepada siswa, terutama mengenai tata cara pelaksanaan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy didalam bimbingan konseling berdasarkan hasil-hasil dari temuan penelitian yang dirujuk dalam berbagai jurnal.
2. Bagi orangtua, agar dapat memberikan perhatian, dukungan serta bantuan atas masalah yang dihadapi seorang anak dalam masa remajanya dengan cara membaca hasil penelitian literature review ini.
3. Untuk siswa, agar dapat berkomunikasi terkait bantuan yang dibutuhkan, lebih membuka diri serta berpartisipasi dengan baik dalam proses bimbingan guna memudahkan guru BK untuk membantu siswa.
4. Untuk peneliti selanjutnya, stui kepustakaan ini masih banyak kekurangannya dengan begitu diharapkan kedepannya agar dapat mengembangkan studi literatur ini menjadi menjadi lebih baik lagi kemudian dapat melanjutkan untuk menambahkan

review jurnal internasional lebih banyak lagi agar diperoleh perbedaan yang beragam.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. 2009. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press
- Anggreiny, Cony, Daharnis dan Yeni Karneli. (2019). The Effectiveness of Group Rational Emotive Behavior Therapy to Reduce Student Learning Burnout. *International Journal of Research in Counseling and Education (IJRiCE)*. Vol. 03, No. 02. 109-114
- Christianty, Eirene Rosiana. 2017. Dampak Model Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Pada Kasus Kesulitan Mengontrol Diri Dua Remaja Puteri Panti Asuhan Dorkas Jakarta Pusat. *Jurnal Psiko-Edukasi*, Vol. 15. 88-104.
- Corey, Gerald 2010. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama
- Erismon, Erismon & Yeni Karneli. 2021. Efektivitas pendekatan rational emotive behavior therapy untuk mengatasi perilaku bullying siswa. *Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)*. 7, No. 1: 1-13
- Firdaus, Girang. 2017. “Penggunaan Konseling Individu Rasional Emotif Behavior Terapi untuk Meningkatkan Konsep Diri Positif Peserta Didik Kelas IX SMPN 10 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018”. Skripsi, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
- Gunarsa, Singgih. D. 2000. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Gunung Mulia
- Hadi, Syamsul. 2020. Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dengan Nilai Tafakkur Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Remaja Putra Panti Asuhan Darul Ihsan Prambanan Yogyakarta. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*. 10, No. 2: 155-165.
- Hartati, Sri dan Imas Kania Rahman. 2017. Konsep Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Berbasis Islam Untuk Membangun Perilaku Etis Siswa. *Jurnal GENTA MULIA*. 8, No.2: 13-26

- Hartati, Sri, Eva Latipah, dan Aprezo Pardodi Maba. 2018. Penurunan Perilaku Seksual Pranikah Melalui Tazkiyatun Nafs berbasis REBT. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 8, No. 2: 122-134
- Hartono dan Boy Soedarmadji. 2012. *Psikologi Konseling*, Jakarta: Kencana Prenada Media Grup
- Masrukoyah, Enyi. 2018. Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Siswa SMP Korban Bullying. *Jurnal QUANTA*. 2, No. 3: 114-121
- Mursidi, Agus, Harwanti Noviandari, Mujibburohman dan Mislan 2020. Improving Student Learning Awareness Using Rational Emotive Behavior Therapy Techniques at Vocational School of Darul Anwar, Banyuwang Regency Citu, East Java Indonesia. *International Journal of Education of Schoolars (IJES)*. 1, No. 2: 64-73
- Surya, M. 1988. *Dasar-dasar Penyuluhan (Konseling)*. Jakarta: Dirjen Dikti
- Susilawati. 2018. Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Korban Bullying Melalui Konseling Individual Rational Emotive Behaviour Therapy. *Jurnal Global Edukasi*. 5, No. 1: 565-572
- Thahir, Andi & Firdaus. 2017. Peningkatan Konsep Diri Positif Peserta Didik di SMP Menggunakan Konseling Individu Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). *KONSELI (Jurnal Bimbingan dan Konseling)*. Vol. 4, No. 2. 47-64
- Wasesa, Andhika Fajar & Diana R. Rachmy. 2016. Pengaruh Pelatihan Rasional Emotif Perilaku Terhadap Penurunan Perilaku Kecurangan Akademik Siswa. *Jurnal Intervensi Psikologi*. 8, No. 1: 41-52
- Wijayanti, Arni, Sugiharto D.Y. P & Wibowo W.E. 2019. The Effectiveness off Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Groub Counseling to Reduce Cheating Behavior. *Jurnal Bimbingan Konseling*. Vol. 8, No. 2. 102-107
- Winkel. W. S. 1991. *Bimbingan dan Konseling di institusi Pendidikan*. Jakarta: Grasindo
- Yusuf, Syamsu. 2014. *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Zed. Mestika. 2008. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia