

PENARUH *RATIONAL EMOTIVE THERAPY* TERHADAP PERILAKU *SELF-DESTRUCTIVE* PADA REMAJA

Rahayu Solehah¹, Mustakim², Baiq Sarlita Kartiani³

Program Studi Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan Dan Psikologi
Universitas Pendidikan Mandalika^{1,2,3}
e-mail: rahayuslha777@gmail.com

ABSTRAK

Perilaku *self destructive* pada siswa menjadi permasalahan psikologis yang perlu mendapatkan perhatian karena dapat berdampak pada kondisi emosional, sosial, dan perkembangan belajar siswa di sekolah. Fenomena ini menunjukkan pentingnya layanan bimbingan dan konseling yang mampu membantu siswa mengubah pola pikir dan perilaku negatif menjadi lebih rasional dan adaptif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Rational Emotive Therapy* terhadap perilaku *self destructive* siswa di SMPN 6 Mataram. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experimental* melalui model *one group pretest-posttest*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 9 siswa dari populasi 60 siswa yang memiliki tingkat perilaku *self destructive* tinggi. Data penelitian dikumpulkan menggunakan angket sebagai instrumen utama, sedangkan observasi, wawancara, dan dokumentasi digunakan sebagai data pendukung. Analisis data dilakukan menggunakan uji *t-test*. Hasil penelitian menunjukkan nilai *t* hitung sebesar 6,074 lebih besar dibandingkan *t* tabel sebesar 2,306 pada taraf signifikansi 5% ($6,074 > 2,306$), sehingga hipotesis alternatif diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa penerapan *Rational Emotive Therapy* mampu membantu siswa mengurangi kecenderungan perilaku *self destructive* melalui perubahan pola pikir yang lebih rasional dan positif. Implikasi penelitian ini memperlihatkan bahwa *Rational Emotive Therapy* dapat digunakan sebagai salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling untuk membantu siswa dalam mengembangkan kontrol diri dan penyesuaian perilaku yang lebih baik di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: *Rational Emotive Therapy, Self Destructive, Bimbingan dan Konseling*

ABSTRACT

Self-destructive behavior among students has become a psychological issue that requires serious attention because it may affect students' emotional, social, and academic development at school. This phenomenon indicates the importance of guidance and counseling services that can help students transform negative thought patterns and behaviors into more rational and adaptive ones. This study aimed to determine the effect of *Rational Emotive Therapy* on students' *self-destructive* behavior at SMPN 6 Mataram. The study employed a quantitative approach using a *pre-experimental* design with a *one group pretest-posttest* model. The sampling technique used was *purposive sampling*, involving 9 students selected from a population of 60 students who demonstrated high levels of *self-destructive* behavior. Research data were collected using questionnaires as the primary instrument, while observation, interviews, and documentation were used as supporting data collection methods. Data analysis was conducted using the *t-test*. The results showed that the calculated *t*-value of 6.074 was higher than the *t*-table value of 2.306 at the 5% significance level ($6.074 > 2.306$), indicating that the alternative hypothesis was accepted. These findings demonstrate that the

implementation of *Rational Emotive Therapy* was effective in reducing students' tendencies toward *self-destructive* behavior through the development of more rational and positive thinking patterns. The implications of this study suggest that *Rational Emotive Therapy* can be utilized as an alternative guidance and counseling service to help students improve self-control and develop more adaptive behavioral adjustment within the school environment.

Keywords: *Rational Emotive Therapy, Self-Destructive Behavior, Guidance and Counseling*

PENDAHULUAN

Perilaku *self destructive* pada remaja menjadi salah satu permasalahan psikologis yang berdampak pada perkembangan emosional, sosial, dan akademik siswa. Perilaku ini mencakup tindakan yang merugikan diri sendiri maupun lingkungan, seperti perilaku agresif, pelanggaran aturan, hingga tindakan yang membahayakan keselamatan diri. Masa remaja merupakan fase yang rentan terhadap munculnya perilaku maladaptif akibat perubahan emosi, pencarian identitas diri, dan tekanan sosial. Penelitian menunjukkan bahwa rendahnya kemampuan pengendalian emosi serta pola pikir irasional berkontribusi terhadap munculnya perilaku *self destructive* pada remaja di sekolah (Bidayah & Karneli, 2023; Jannah et al., 2024). Oleh karena itu, diperlukan layanan konseling yang mampu membantu siswa mengembangkan pola pikir dan perilaku yang lebih adaptif.

Perilaku *self destructive* tidak dapat dipandang sebagai kenakalan biasa karena berkaitan dengan kondisi psikologis siswa. Siswa yang memiliki perilaku destruktif cenderung mengalami kesulitan mengontrol emosi, rendahnya *self-esteem*, dan kurang mampu menyesuaikan diri secara positif dengan lingkungan sosial. Sari et al. (2025) menjelaskan bahwa rendahnya *self-esteem* berhubungan dengan meningkatnya kecenderungan perilaku negatif pada remaja. Jika tidak ditangani, kondisi tersebut dapat berdampak pada penurunan prestasi belajar, terganggunya hubungan sosial, dan munculnya perilaku menyimpang yang lebih serius. Hal ini menunjukkan pentingnya peran sekolah dalam menyediakan layanan bimbingan dan konseling yang efektif.

Salah satu pendekatan konseling yang dinilai efektif untuk mengatasi perilaku *self destructive* adalah *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Pendekatan ini berfokus pada perubahan pola pikir irasional menjadi rasional sehingga individu mampu mengelola emosi dan perilaku secara lebih adaptif. Muspiroh et al. (2024) menyatakan bahwa REBT membantu individu mengendalikan emosi negatif melalui perubahan keyakinan irasional menjadi pemikiran yang lebih logis. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa REBT efektif dalam membantu remaja mengurangi tekanan psikologis dan meningkatkan kemampuan penyesuaian diri (Kulcsár et al., 2024; Zulfatia et al., 2024). Dengan demikian, REBT dapat digunakan sebagai pendekatan terapeutik sekaligus preventif dalam membantu siswa membangun perilaku yang lebih positif.

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa REBT efektif dalam mengatasi berbagai permasalahan psikologis siswa. Effendi dan Karneli (2025) menemukan bahwa pendekatan REBT mampu mengurangi perilaku *self-injury* melalui penguatan kemampuan berpikir rasional dan pengendalian emosi. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa REBT efektif dalam mereduksi perilaku *self harm* dan meningkatkan kontrol diri siswa (Jannah et al., 2024; Rismayanti et al., 2025). Selain itu, *systematic literature review* dari Ningsih et al. (2025) memperlihatkan bahwa implementasi REBT memberikan dampak positif terhadap berbagai

masalah psikologis siswa. Namun, penelitian mengenai penerapan REBT pada siswa SMP dengan perilaku *self destructive* masih relatif terbatas.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru BK di SMPN 6 Mataram, ditemukan adanya siswa yang menunjukkan perilaku *self destructive* seperti perilaku agresif dan pelanggaran aturan sekolah. Dari 60 siswa kelas VIII A dan VIII B, terdapat 9 siswa yang menunjukkan kecenderungan perilaku *self destructive*. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya layanan konseling yang tepat dan sistematis untuk membantu siswa mengatasi perilaku destruktif. *Research gap* penelitian ini terletak pada masih terbatasnya kajian empiris mengenai pengaruh pendekatan REBT terhadap perilaku *self destructive* pada siswa SMP, khususnya di Kota Mataram. Selain itu, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berfokus pada *self harm* atau masalah emosional secara umum.

Kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk mengatasi perilaku *self destructive* pada siswa SMP melalui layanan konseling yang berfokus pada perubahan pola pikir irasional menjadi rasional. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis bagi layanan bimbingan dan konseling di sekolah serta memperkuat kajian empiris mengenai efektivitas REBT dalam membantu siswa mengembangkan kontrol diri dan perilaku positif. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *Rational Emotive Behavior Therapy* terhadap perilaku *self destructive* pada siswa kelas VIII di SMPN 6 Mataram Tahun Pelajaran 2022/2023.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experimental* berbentuk *One Group Pretest–Posttest Design* untuk menganalisis pengaruh *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terhadap perilaku *self destructive* siswa. Desain ini digunakan karena penelitian hanya melibatkan satu kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan tanpa kelompok kontrol, sehingga pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan untuk mengetahui perubahan perilaku siswa secara langsung. Populasi penelitian berjumlah 60 siswa kelas VIII SMPN 6 Mataram, sedangkan sampel penelitian terdiri atas 9 siswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pemilihan sampel didasarkan pada kriteria siswa yang memiliki tingkat perilaku *self destructive* tinggi berdasarkan hasil observasi, rekomendasi guru BK, dan skor angket awal. Pelaksanaan layanan REBT dilakukan dalam beberapa sesi konseling secara bertahap yang meliputi identifikasi masalah, pengungkapan pikiran irasional, proses disputing atau penentangan terhadap keyakinan irasional, serta penguatan pola pikir rasional dan perilaku adaptif. Setiap sesi konseling berlangsung sekitar 40–60 menit sesuai jadwal layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Instrumen penelitian menggunakan angket tertutup untuk mengukur tingkat perilaku *self destructive* siswa sebelum dan sesudah perlakuan. Angket disusun berdasarkan indikator perilaku *self destructive* yang mencakup aspek perilaku agresif, pelanggaran aturan, tindakan merugikan diri sendiri, serta kemampuan pengendalian emosi siswa. Instrumen terdiri atas 25 item pernyataan dengan menggunakan skala Likert empat pilihan jawaban, mulai dari sangat sesuai hingga sangat tidak sesuai. Sebelum digunakan, instrumen telah melalui uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan kelayakan sebagai alat pengumpulan data penelitian. Selain angket, wawancara dan dokumentasi digunakan sebagai teknik pendukung untuk memperoleh informasi yang lebih mendalam mengenai kondisi siswa. Analisis data dilakukan menggunakan uji *t-test* untuk mengetahui perbedaan hasil *pretest* dan *posttest* setelah pemberian perlakuan

REBT. Penggunaan teknik analisis tersebut dipilih karena sesuai untuk mengukur pengaruh perlakuan terhadap satu kelompok penelitian secara kuantitatif dan sistematis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

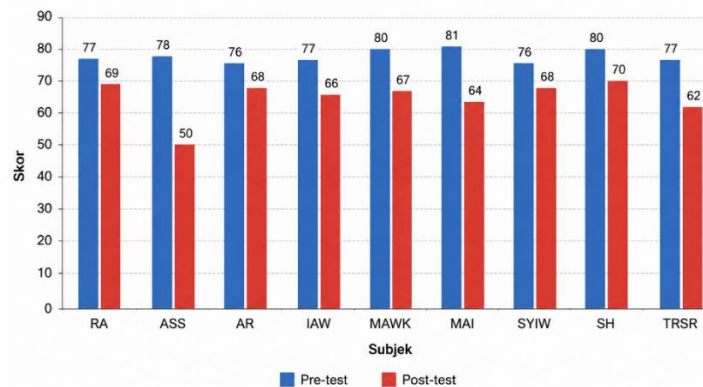
Sebelum data penelitian disajikan, peneliti terlebih dahulu melakukan pengukuran terhadap perilaku *self destructive* siswa melalui kegiatan *pre-test* dan *post-test*. Pengukuran tersebut bertujuan untuk mengetahui perubahan perilaku siswa setelah mengikuti layanan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Data yang diperoleh kemudian diolah dan disusun secara sistematis agar lebih mudah dipahami. Penyajian hasil penelitian dalam bentuk table 1 digunakan untuk memperlihatkan kecenderungan perubahan skor siswa sebelum dan sesudah perlakuan diberikan.

Tabel 1. Hasil Perbandingan Skor *Pre-test* dan *Post-test* Perilaku *Self Destructive* Siswa

No	Subjek	Pre-test	Post-test	Selisih
1	RA	77	69	8
2	ASS	78	50	28
3	AR	76	68	8
4	IAW	77	66	11
5	MAWK	80	67	13
6	MAI	81	64	17
7	SYIW	76	68	8
8	SH	80	70	10
9	TRSR	77	62	15

Hasil penelitian pada tabel 1 menunjukkan bahwa terdapat perubahan perilaku siswa setelah diberikan layanan REBT. Perubahan tersebut terlihat dari menurunnya kecenderungan perilaku *self destructive* pada sebagian besar siswa. Kondisi ini menunjukkan bahwa layanan konseling yang diberikan mampu membantu siswa dalam mengendalikan perilaku negatif secara lebih baik. Selain itu, siswa mulai menunjukkan kemampuan berpikir yang lebih rasional dalam menghadapi masalah yang dialami.

Untuk memperjelas perubahan hasil penelitian, data juga disajikan dalam bentuk diagram sederhana. Penyajian diagram bertujuan membantu pembaca melihat perbandingan hasil penelitian secara visual. Selain mempermudah interpretasi data, diagram pada gambar 1 juga membuat penyajian hasil menjadi lebih ringkas dan komunikatif. Dengan demikian, perubahan kondisi siswa setelah perlakuan dapat dipahami dengan lebih mudah.



Gambar 1. Perbandingan Skor *Pre-test* dan *Post-test*

Gambar 1 menunjukkan adanya penurunan skor perilaku *self destructive* setelah layanan REBT diberikan. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa pendekatan REBT memberikan pengaruh positif terhadap perkembangan perilaku siswa. Siswa menjadi lebih mampu mengontrol emosi dan mengurangi tindakan yang merugikan diri sendiri maupun lingkungan sekitar. Dengan demikian, layanan REBT dapat membantu menciptakan perubahan perilaku yang lebih adaptif pada siswa.

Pembahasan

Pembahasan penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) memberikan pengaruh positif terhadap penurunan perilaku *self destructive* pada siswa kelas VIII SMPN 6 Mataram. Perubahan perilaku tersebut terlihat dari meningkatnya kemampuan siswa dalam mengontrol emosi, mengurangi tindakan negatif, serta membangun respons yang lebih adaptif terhadap permasalahan yang dihadapi. Temuan ini mengindikasikan bahwa pendekatan REBT tidak hanya berfokus pada perubahan perilaku yang tampak, tetapi juga menyentuh aspek kognitif siswa melalui perubahan pola pikir irasional menjadi lebih rasional dan logis. Dengan demikian, layanan konseling berbasis REBT mampu membantu siswa memahami hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku dalam kehidupan sehari-hari.

Secara teoretis, pendekatan REBT menekankan bahwa perilaku maladaptif muncul akibat pola pikir yang tidak rasional sehingga individu cenderung memberikan respons emosional dan perilaku yang negatif terhadap suatu peristiwa. Melalui proses identifikasi, disputing, dan penggantian keyakinan irasional, siswa dilatih untuk membangun cara berpikir yang lebih realistis dan adaptif dalam menghadapi tekanan sosial maupun emosional. Rahmi et al. (2025) menjelaskan bahwa pendekatan REBT efektif dalam membantu remaja mengatasi *irrational beliefs* dan kecenderungan *avoidance coping* melalui penguatan kemampuan berpikir rasional. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian ini yang menunjukkan bahwa siswa mulai mampu mengurangi perilaku destruktif setelah mendapatkan layanan konseling secara terarah dan sistematis.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh berbagai penelitian terdahulu yang menunjukkan efektivitas REBT dalam menangani permasalahan psikologis remaja. Gandhi et al. (2025) menemukan bahwa penerapan REBT mampu membantu remaja menurunkan perilaku *self-*

harm melalui perubahan pola pikir dan pengendalian emosi yang lebih baik. Selain itu, Palenza et al. (2025) menyatakan bahwa konseling kelompok berbasis REBT dapat membantu mengatasi disfungsi emosional remaja dengan meningkatkan kemampuan regulasi diri dan penyesuaian sosial. Temuan penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian Apriyani dan Azwar (2025) yang menunjukkan bahwa layanan konseling individu dengan teknik REBT efektif dalam mengurangi penyimpangan perilaku peserta didik. Penelitian tersebut menegaskan bahwa perubahan perilaku siswa terjadi melalui proses pembentukan pola pikir yang lebih rasional sehingga peserta didik mampu mengontrol respons emosional dan perilaku negatif secara lebih baik. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa pendekatan REBT memiliki kontribusi penting dalam membantu siswa mengembangkan kontrol diri, stabilitas emosional, serta kemampuan menghadapi tekanan lingkungan secara lebih sehat dan rasional. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat temuan sebelumnya bahwa REBT efektif digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling di lingkungan pendidikan.

Dalam konteks perilaku *self destructive*, siswa yang memiliki pola pikir irasional cenderung menunjukkan perilaku agresif, melanggar aturan, atau melakukan tindakan yang merugikan diri sendiri sebagai bentuk pelampiasan emosi negatif. Penerapan REBT membantu siswa mengevaluasi keyakinan yang keliru, memahami konsekuensi perilaku negatif, serta membangun pola respons yang lebih positif terhadap masalah yang dihadapi. Ahmadabadi et al. (2024) menjelaskan bahwa REBT berpengaruh terhadap peningkatan *self-control* dan penurunan impulsivitas individu. Temuan tersebut relevan dengan hasil penelitian ini karena setelah mengikuti layanan konseling, siswa menunjukkan perubahan dalam kemampuan mengendalikan emosi dan perilaku destruktif di lingkungan sekolah.

Selain berdampak pada perubahan perilaku, penerapan REBT juga memiliki implikasi praktis terhadap pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Guru BK dapat memanfaatkan pendekatan REBT sebagai salah satu strategi intervensi untuk membantu siswa yang mengalami masalah emosional, perilaku menyimpang, maupun kesulitan penyesuaian diri. Nabila dan Setyawan (2024) menjelaskan bahwa pendekatan REBT mampu meningkatkan *psychological resilience* remaja melalui penguatan kemampuan berpikir rasional dan pengendalian diri. Temuan serupa juga dikemukakan oleh Sitompul dan Daulay (2023) serta Maulida dan Khaira (2025) yang menyatakan bahwa layanan konseling berbasis REBT efektif membantu siswa meningkatkan kemampuan adaptasi dan mengurangi perilaku negatif. Oleh karena itu, penerapan REBT dapat menjadi alternatif layanan konseling yang lebih preventif, edukatif, dan adaptif terhadap permasalahan psikologis siswa di sekolah.

Penelitian ini turut memperkuat kajian empiris mengenai efektivitas REBT dalam membantu remaja mengembangkan perilaku yang lebih positif, adaptif, dan terkontrol. Hartoyo et al. (2024) menjelaskan bahwa konseling berbasis REBT mampu membantu siswa meningkatkan kedisiplinan dan pengendalian diri melalui penguatan kesadaran berpikir rasional. Selain itu, Otu dan Sefotho (2024) menegaskan bahwa pendekatan REBT berkontribusi terhadap pengembangan kemampuan individu dalam menghadapi tantangan kehidupan secara lebih konstruktif. Melamita dan Syukur (2022) juga menemukan bahwa pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* efektif dalam mengurangi kecenderungan perilaku *self injury* siswa melalui perubahan pola pikir irasional menjadi lebih adaptif dan realistis. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan REBT tidak hanya relevan untuk mengurangi perilaku *self destructive*, tetapi juga berpotensi mendukung perkembangan kesehatan mental dan kemampuan penyesuaian diri siswa secara berkelanjutan.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) memberikan pengaruh positif terhadap penurunan perilaku *self destructive* pada siswa kelas VIII SMPN 6 Mataram. Pendekatan REBT membantu siswa mengubah pola pikir irasional menjadi lebih rasional sehingga siswa mampu mengendalikan emosi, mengurangi perilaku negatif, serta menunjukkan respons yang lebih adaptif dalam menghadapi permasalahan di lingkungan sekolah maupun sosial. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa layanan konseling berbasis REBT tidak hanya berperan dalam mengatasi perilaku menyimpang, tetapi juga membantu siswa mengembangkan kemampuan pengendalian diri, kesadaran berpikir, dan penyesuaian sosial secara lebih positif. Dengan demikian, pendekatan REBT dapat menjadi salah satu strategi layanan bimbingan dan konseling yang efektif untuk membantu siswa menghadapi permasalahan psikologis dan perilaku di lingkungan pendidikan.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan layanan konseling di sekolah, khususnya bagi guru BK dalam menerapkan pendekatan yang lebih preventif, edukatif, dan adaptif terhadap permasalahan siswa. Penelitian ini juga memperkuat kajian empiris mengenai efektivitas REBT dalam membantu remaja mengurangi perilaku *self destructive* melalui perubahan pola pikir dan pengelolaan emosi yang lebih sehat. Selain itu, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi sekolah dalam meningkatkan kualitas layanan bimbingan dan konseling yang berorientasi pada perkembangan psikologis siswa. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih luas, melibatkan kelompok kontrol, serta mengembangkan variabel penelitian lain agar hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas REBT pada berbagai permasalahan perilaku remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadabadi, M. S. S., Mirsaleh, Y. R., & Yousefi, Z. (2024). Effectiveness of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) on Self-Control and Impulsivity in Male Prisoners. *Iranian Journal of Psychiatry*, 19(2), 185. <https://doi.org/10.18502/ijps.v19i2.15104>
- Apriyani, E., & Azwar, B. (2025). Pengaruh Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Rational Emotive Behaviour Therapy (Rebt) Terhadap Penyimpangan Perilaku Pada Peserta Didik Kelas X Di Sman Terawas. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(04), 359-371. <https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/36830>
- Bidayah, A., & Karneli, Y. (2023). Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy Dalam Mengatasi Perilaku Self Injury Remaja: Literature Review. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sosial*, 1(4), 396-401. <https://doi.org/10.58540/jipsi.v1i4.77>
- Effendi, D., & Karneli, Y. (2025). Self-Injury Using the Rational Emotive Behavior Therapy REBT Approach in Group Counseling for High School Students. *Journal Of Psychology, Counseling And Education*, 3(3), 239-246. <https://www.psycoeducation.my.id/index.php/i/article/view/72>
- Gandhi, M., Noviekayati, I., & Santi, D. E. (2025). Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) to Reduce Self-Harm Behavior in Adolescents in Terms of Big Five Personality

- Traits. *Jurnal Multidisiplin Madani*, 5(1), 46–55.
<https://doi.org/10.55927/mudima.v5i1.13592>
- Hartoyo, S., Ramli, M., & Rahman, D. H. (2024). Keefektifan Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior (REB) Berbasis Ayat Al-Qur'an Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Waktu Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 346-355. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6608>
- Jannah, A. S., Muslimah, M., & Gozali, A. (2024). Implementasi Pendekatan REBT Untuk Mereduksi Perilaku Self Harm. *Coution: Journal Counseling and Education*, 5(1), 126-136. <https://doi.org/10.47453/coution.v5i1.625>
- 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>
- Maulida, F., & Khaira, W. (2025). Implementation of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Techniques to Improve Students' Adaptation Skills. *Suluh: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(2), 101-105. <https://doi.org/10.33084/suluh.v10i2.9774>
- Melamita, A., & Syukur, Y. (2022). Efektifitas pendekatan rational emotive behavior therapy untuk mengatasi tendensi perilaku self injury siswa. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 7(1), 162-168. <https://doi.org/10.29210/022045jpgi0005>
- Muspiroh, M., Herdiani, R. T., & Dewi, S. K. (2024). Layanan Konseling Individu dengan Pendekatan REBT dalam Mengendalikan Emosi Negatif. *Jurnal Program Pendidikan Profesi Guru (JPROPPG)*, 2(1), 25-31.
<https://jproppg.upstegal.ac.id/index.php/JPRO/article/view/51>
- Nabila, F., & Setyawan, A. (2024). Implementation Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Approach In Improving Psychological Resilience Of Adolescents: A Literature Review In Guidance And Counseling Education. *Jurnal Asy-Syukriyyah*, 25(2), 219-226. <https://doi.org/10.36769/asy.v25i2.579>
- Ningsih, F., Purwoko, B., & Al Habsy, B. (2025). Systematic Literature Review: Implementasi Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Mengatasi Permasalahan Psikologis Siswa di Lingkungan Pendidikan. *Counseling Milenial (CM)*, 6(2), 166-178.
<https://scholar.ummetro.ac.id/index.php/konselor/article/view/9200>
- Otu, M. S., & Sefotho, M. M. (2024). Increasing graduates' employability skills through rational emotive career coaching. *African Journal of Career Development*, 6(1), 106.
https://hdl.handle.net/10520/ejc-ajcd_v6_n1_a106
- Palenza, N. R., Karneli, Y., & Netrawati, N. (2025). Penerapan konseling kelompok REBT dalam menangani disfungsi emosional remaja. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan dan Kebidanan*, 3(3), 60–70.
<https://doi.org/10.61132/corona.v3i3.1520>
- Rahmi, I., Dalimunthe, H. L., & Nazarlin, F. D. D. (2025). Addressing Irrational Beliefs and Avoidance Coping in Adolescents: A Rational Emotive Behavioral Therapy Case Study. <http://dx.doi.org/10.4108/eai.2-11-2024.2354619>
- Rismayanti, R., Arifin, I. Z., & Setiawan, A. I. (2025). Penerapan Layanan Konseling Individu Melalui Pendekatan Rational Emotive Therapy Dengan Teknik Dzikir Untuk Mengurangi Perilaku Negative Siswa Broken Home. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 9(1), 76-89.
<https://journal.iaincurup.ac.id/index.php/JBK/article/view/14514>

- Sari, S. H., Darmayanti, N., & Arsini, Y. (2025). Meningkatkan Self-Esteem Siswa SMK dengan Menggunakan Pendekatan REBT (Rational Emotive Behavior Therapy). *MUDABBIR Journal Research and Education Studies*, 5(2), 2446-2458. <https://doi.org/10.56832/mudabbir.v5i2.1578>
- Sitompul, Y. Y., & Daulay, N. (2023). The Effect Of Group Counseling With A Rational Emotive Behavior Therapy Approach In Overcoming Smartphone Addiction In Class X Students Of Public High School 1 Sipirok. *Conciencia*, 23(1), 53-62. <https://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/conciencia/article/view/17299>
- Zulfatia, Z., Saman, A., & Buchori, S. (2024). Penerapan Layanan Konseling Rational Emotive Behaviour Untuk Mengatasi Insecure Siswa Di Sekolah Menengah Kejuruan. *Indonesian Journal Of School Counseling: Theory, Application, And Development Учредители: Universitas Negeri Makassar*, 4(2), 124. <https://doi.org/10.26858/ijosc.v4i2.62244>