



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 4 Tahun 2024 Page 5075-5084

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Pentingnya Konseling Rational Emotive Behavior Dengan Teknik Dispute Kognitif Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Remaja

Firdha Ainil Hakim^{1✉}, Netrawati², Yeni Karneli³

Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Padang

Email: frdhanlh@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Kecemasan pada remaja merupakan masalah psikologis yang dapat mengganggu kesehatan mental dan kualitas hidup mereka, mempengaruhi prestasi akademis, hubungan sosial, dan perkembangan pribadi. Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan teknik dispute kognitif menawarkan metode yang efektif untuk mengidentifikasi dan mengubah keyakinan irasional yang mendasari kecemasan ini. Artikel ini ditulis setelah dilakukannya studi literatur dengan menganalisis berbagai sumber ilmiah yang relevan, termasuk jurnal, buku, dan artikel. Konseling REBT yang menggunakan teknik dispute kognitif membantu remaja mengenali, menantang, dan mengubah keyakinan ini melalui pendekatan ABCDE (*Activating event, Beliefs, Consequences, Dispute, Effective new belief*). Konseling REBT menggunakan teknik dispute kognitif efektif untuk mengurangi kecemasan pada remaja dengan mengubah keyakinan atau pemikiran irasional mereka menjadi rasional dan sehat. REBT dengan teknik ini tidak hanya meredakan gejala kecemasan tetapi juga membekali remaja dengan keterampilan berpikir kritis yang dapat digunakan sepanjang hidup mereka, meningkatkan kesejahteraan mental dan kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan masa depan.

Kata Kunci: *Kecemasan remaja, Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), teknik dispute kognitif.*

Abstract

Anxiety in adolescents is a psychological problem that can interfere with their mental health and quality of life, affecting academic performance, social relationships, and personal development. Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) counseling with cognitive dispute techniques offers an effective method for identifying and changing the irrational beliefs underlying this anxiety. This study used a literature study method by collecting and analyzing a variety of relevant scientific sources, including journals, books, and articles focusing on REBT, cognitive dispute techniques, and anxiety in adolescents. This article provides an overview of REBT Counseling with cognitive dispute techniques to overcome anxiety in adolescents. REBT with cognitive dispute techniques helps adolescents recognize, challenge, and change these beliefs through the ABCDE (Activating event, Beliefs, Consequences, Dispute, Effective new belief) approach. REBT counseling with cognitive dispute techniques is effective in reducing anxiety in adolescents by changing their irrational beliefs to be more rational and healthy. This approach not only relieves symptoms of anxiety but also equips adolescents with critical thinking skills that can be used throughout their lives, improving their mental well-being and ability to deal with future challenges.

Keyword: *Adolescent anxiety, Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), cognitive dispute techniques.*

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan salah satu masalah psikologis yang sering dialami oleh remaja. Remaja tidak luput dari hal-hal yang menyulitkan akibat dari kondisi emosi yang labil sehingga masa ini sering pula disebut badai dan stress (*storm and stress*) (Santrock, 2012). Pada masa remaja, perkembangan emosi yang dialami cenderung mengarah kepada sifat sensitif dan reaktif yang kuat terhadap peristiwa maupun keadaan dari lingkungan sosialnya, sehingga remaja menunjukkan perilaku yang negatif dan temperamental (Karneli, 2018). Masa remaja juga menjadi masa yang dipenuhi dengan perubahan baik secara fisik, kognitif, emosi, serta sosial sehingga dapat dengan mudah memicu berbagai bentuk stres dan kecemasan. Kecemasan adalah suatu perasaan yang memunculkan ketegangan mental dan kegelisahan sebagai reaksi atas ketidakmampuan individu dalam menghadapi serta mengatasi permasalahan yang dialami dan tidak munculnya rasa aman (Fitria, L & Karneli, Y. 2020). Kecemasan pada remaja tidak hanya mempengaruhi kesehatan mental mereka, proses pembelajaran, hubungan sosial serta perkembangannya juga dapat terganggu. Maka dari itu, penting untuk menemukan metode efektif yang dapat membantu remaja mengatasi kecemasan mereka.

Berdasarkan fenomena yang terjadi, terdapat satu pendekatan yang terbukti efektif dalam mengatasi kecemasan adalah konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT).

REBT adalah bentuk terapi kognitif yang diperkenalkan awal mulanya oleh Albert Ellis, yang berfokus pada mengidentifikasi dan mengubah pikiran irasional yang menyebabkan emosi negatif dan perilaku disfungsional. *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) menganggap bahwa manusia sebagai makhluk yang memiliki keterbatasan serta kekurangan, tetapi mampu mengatasi hingga titik tertentu (Winkel & Hastutu, 2015). *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) memiliki tujuan yakni membangun pikiran, perasaan, dan tingkah laku yang positif dengan tujuan mengubah keyakinan irasional yang ada pada individu menjadi keyakinan rasional (Rusdianti et al., 2024). Dengan memiliki filosofi hidup yang rasional, individu akan memiliki kehidupan yang lebih mudah dan bahagia. (Setyowati & Suwarjo, 2021).

Konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) ini didukung oleh berbagai teknik yang salah satunya adalah teknik *dispute cognitive*. Teknik dispute kognitif menggunakan berbagai pernyataan yang dapat memecah, saling beradu argumen, dan membantah pemikiran irrasional seseorang (Muyassirotul'Aliyah dkk, 2023). Teknik dispute kognitif ini sangat relevan untuk remaja, yang sering kali memiliki keyakinan irasional tentang diri mereka sendiri, lingkungan sekitar, dan masa depan mereka. Dengan memfasilitasi perubahan kognitif melalui teknik ini, remaja dapat belajar untuk mengelola kecemasan mereka secara lebih efektif, meningkatkan kesejahteraan mental, dan membangun fondasi yang lebih kuat untuk menghadapi tantangan di masa mendatang (Dharma, I. D. A. E. P., et al. 2020).

Artikel ini bertujuan untuk mengulas pentingnya konseling REBT dengan teknik dispute kognitif dalam mengatasi kecemasan pada remaja. Melalui penjelasan teoritis dan bukti empiris, artikel ini akan menunjukkan bagaimana teknik ini dapat menjadi alat yang efektif dalam membantu remaja mengembangkan pola pikir yang lebih sehat dan mengurangi tingkat kecemasan mereka.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan, yaitu penelitian yang dilakukan dengan menggunakan literatur seperti buku, catatan, atau laporan hasil penelitian (Hasan, 2008). Kemudian ditarik kesimpulannya, dan dijadikan hasil penelitian yang kemudian bisa menambah wawasan bagi penulis, peneliti selanjutnya, serta pembaca.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Tingkat Kecemasan Yang Dialami Oleh Remaja Mempengaruhi Kesehatan Mental Dan Kualitas Hidup Mereka

Remaja memiliki berbagai macam tingkat kecemasan tergantung bagaimana individunya, tingkat kecemasan yang dimiliki memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental dan kualitas hidup mereka. Kecemasan yang tinggi seringkali menyebabkan berbagai masalah emosional seperti depresi, gangguan tidur, dan penurunan harga diri. Remaja yang mengalami kecemasan berlebihan mungkin merasa terus-menerus khawatir atau takut tanpa alasan yang jelas, yang dapat mengganggu kemampuan mereka untuk berkonsentrasi di sekolah, berinteraksi dengan teman sebaya, dan menikmati kegiatan sehari-hari. Kondisi ini juga dapat mengakibatkan gejala fisik seperti sakit kepala, sakit perut, dan kelelahan yang kronis, yang semakin memperburuk kesejahteraan mereka.

Secara sosial, kecemasan dapat membuat remaja menarik diri dari pergaulan dan aktivitas sosial, mengakibatkan isolasi sosial dan kesulitan dalam membangun serta mempertahankan hubungan yang sehat. Mereka mungkin menghindari situasi yang mereka anggap menakutkan atau penuh tekanan, seperti berbicara di depan umum, menghadiri acara sosial, atau bahkan pergi ke sekolah. Hal ini dapat membatasi pengalaman mereka dan menghambat perkembangan keterampilan sosial yang penting untuk kehidupan dewasa (Rahmawati, S. N. 2022).

Dalam konteks akademis, kecemasan dapat berdampak negatif pada kinerja belajar dan prestasi sekolah. Remaja yang cemas mungkin mengalami kesulitan untuk fokus, mengingat, dan menyelesaikan tugas sekolah. Mereka juga mungkin merasa tertekan oleh ekspektasi akademis dan ujian, yang dapat memicu siklus kecemasan yang semakin parah. Akibatnya, prestasi akademis mereka bisa menurun, yang pada gilirannya mempengaruhi prospek pendidikan dan karir masa depan mereka.

Selain itu, kecemasan yang dibiarkan begitu saja tanpa adanya penanganan dapat meningkatkan berbagai risiko mulai dari risiko penyalahgunaan zat terlarang dan perilaku berisiko lainnya sebagai alternatif individu dalam mengatasi atau mengekspresikan perasaan tidak nyaman. Remaja yang berusaha mengurangi kecemasan melalui cara-cara yang tidak sehat, seperti penggunaan alkohol atau narkoba, berisiko mengalami masalah kesehatan jangka panjang dan konsekuensi hukum atau sosial (Kristiani, L. N., et al. 2022).

Secara keseluruhan, tingkat kecemasan yang tinggi pada remaja dapat menciptakan lingkaran setan yang merusak kesehatan mental dan fisik mereka, serta mengganggu perkembangan pribadi dan sosial. Oleh karena itu, identifikasi lebih dini serta mengatasi

kecemasan pada remaja secara efektif untuk memastikan mereka dapat menikmati masa remaja yang sehat dan produktif, serta mempersiapkan diri untuk mencapai tujuan hidup dan memperoleh masa depan yang diharapkan.

B. Keyakinan Irasional Pada Remaja Yang Mengalami Kecemasan

Pada remaja yang mengalami kecemasan, terdapat berbagai keyakinan irasional yang umum ditemukan dan dapat memperparah kondisi kecemasan mereka. Salah satu keyakinan irasional yang sering muncul adalah pemikiran "semuanya atau tidak sama sekali" (*all-or-nothing thinking*), di mana remaja cenderung melihat situasi dalam istilah ekstrem tanpa mempertimbangkan spektrum kemungkinan lainnya. Misalnya, seorang remaja mungkin berpikir bahwa jika mereka gagal dalam satu ujian, maka mereka adalah kegagalan total dalam semua aspek akademis.

Keyakinan irasional lainnya termasuk overgeneralisasi, di mana remaja mengambil satu kejadian negatif dan menganggapnya sebagai pola umum. Sebagai contoh, jika seorang remaja ditolak oleh satu teman, mereka mungkin percaya bahwa mereka akan selalu ditolak oleh semua orang. Selain itu, terdapat juga pemikiran katastrofis, di mana remaja cenderung membesar-besarkan konsekuensi dari suatu kejadian negatif, menganggap situasi tersebut sebagai bencana besar yang tidak dapat diatasi. Contohnya, gagal dalam presentasi di kelas bisa dianggap sebagai akhir dari semua peluang akademis dan karier di masa depan.

Remaja dengan kecemasan juga sering kali memiliki keyakinan irasional terkait dengan pemikiran membaca pikiran (*mind reading*) dan peramal masa depan (*fortune telling*). Dalam pemikiran membaca pikiran, remaja mungkin percaya bahwa mereka tahu pasti apa yang orang lain pikirkan tentang mereka, seringkali dalam konteks negatif (Kristiani, L. N., et al. 2022). Mereka mungkin merasa yakin bahwa orang lain melihat mereka sebagai bodoh atau tidak kompeten, tanpa bukti nyata yang mendukung asumsi tersebut. Sementara itu, dalam pemikiran peramal masa depan, remaja cenderung memprediksi hasil negatif tanpa dasar logis, seperti berpikir bahwa mereka pasti akan gagal dalam tugas atau ujian mendatang meskipun mereka belum mencobanya.

Selain itu, remaja dengan kecemasan sering kali mengalami personalisasi, yaitu kecenderungan untuk menyalahkan diri sendiri atas kejadian negatif yang sebenarnya berada di luar kendali mereka. Misalnya, jika teman-teman mereka bertengkar, mereka mungkin merasa bertanggung jawab dan berpikir bahwa itu semua kesalahan mereka. Mereka juga bisa mengalami *labeling*, di mana mereka memberi label negatif pada diri mereka sendiri berdasarkan kesalahan atau kegagalan tunggal, seperti menyebut diri

mereka "pecundang" atau "bodoh." (Murpratiwi, R. E. 2016)

Keyakinan irasional ini tidak hanya memperburuk kecemasan yang dialami remaja, tetapi juga menghambat kemampuan mereka untuk menghadapi situasi secara realistis dan adaptif. Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi dan menantang keyakinan irasional ini melalui intervensi seperti *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) agar remaja dapat mengembangkan pola pikir yang lebih sehat dan konstruktif.

C. Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

Albert Ellis merupakan tokoh yang mengembangkan suatu rancangan psikoterapi yaitu *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Teori ini dapat mengentaskan permasalahan klien yang berhubungan pada emosi, kognisi, dan tindakan individu. Tujuan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk mengatasi pemikiran individu yang irasional terhadap dirinya sendiri maupun kondisi lingkungan sekitarnya. Usaha yang dilakukan oleh konselor membantu klien menyadari pikiran yang irasional dan mengajarkan mereka untuk berpikir secara realistis dan berubah menjadi rasional.

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) melihat bahwa manusia merupakan makhluk yang tak luput dari keterbatasan serta kekurangan, tetapi mereka mampu mengatasi hingga titik tertentu (Winkel & Hastutu, 2015). Menurut Ellis (Glading, 2012) menjelaskan bahwa untuk mencapai kebahagiaan dalam hidup selama hidup di dunia, manusia harus melakukan semua yang mereka bisa untuk mencapainya. Karena manusia mudah terpengaruh dan terpengaruh, pemikiran akan memengaruhi kebutuhan yang akan dicapai oleh manusia hingga aktualisasi diri.

Taufik (2014), menjabarkan prinsip-prinsip dasar dari *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), diantaranya :

- a. Manusia memiliki berbagai kekuatan dan potensi untuk hidup. Potensi yang dimiliki seperti berpikir rasional atau irasional
- b. Pada hakikatnya, kecenderungan kemanusiaan berasal dari kekuatan berpikir rasional dan irasional dengan tujuan mencapai kebahagiaan, kesejahteraan, pemeliharaan diri dan aktualisasi.
- c. Gangguan psikologis, mental, dan emosional seperti perilaku neurotik adalah hasil dari proses berpikir irasional atau tidak logis.
- d. Perilaku manusia dipengaruhi oleh dua kekuatan berpikir.

Dalam pengaplikasian konseling dapat dilakukan pada beberapa masalah yang terjadi pada individu seperti adanya gangguan kecemasan, kesulitan dalam hubungan interpersonal. Latipun (2011) mengungkapkan klien yang cocok untuk dilakukannya

pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yaitu individu yang mengalami gangguan kecemasan moderat, gangguan neurotik, gangguan karakter, masalah psikosomatik, gangguan makan, kesulitan dalam hubungan interpersonal, masalah perkawinan, keterampilan pengasuhan, dan disfungsi seksual. Secara keseluruhan efektif digunakan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan catatan pada gangguan yang tidak terlalu serius.

D. Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Dengan Teknik Dispute Kognitif

Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) menggunakan teknik dispute kognitif dapat membantu remaja dalam mengidentifikasi dan mengubah keyakinan irasional mereka melalui pendekatan yang sistematis dan terstruktur. REBT, yang dimodifikasi oleh Albert Ellis menegaskan bahwa emosi dan perilaku yang tidak sehat sering kali berasal dari keyakinan irasional. Dalam proses konseling REBT, remaja diajarkan untuk mengenali pola pikir yang tidak rasional yang mendasari kecemasan mereka, serta cara menantang dan mengubah pola pikir tersebut (Murpratiwi, R. E. 2016).

Proses ini dimulai dengan mengajarkan remaja untuk mengenali peristiwa yang memicu kecemasan mereka dan menggali keyakinan yang mereka pegang tentang peristiwa tersebut. Konselor menggunakan teknik ABCDE, di mana 'A' mewakili peristiwa Aktivasi (*Activating event*), 'B' adalah Keyakinan (*Beliefs*) tentang peristiwa tersebut, dan 'C' adalah Konsekuensi (*Consequences*) emosional dan perilaku yang dihasilkan dari keyakinan tersebut. Misalnya, jika seorang remaja merasa cemas karena mendapatkan nilai buruk di sekolah (A), mereka mungkin memiliki keyakinan bahwa nilai buruk tersebut berarti mereka bodoh dan tidak akan pernah sukses (B), yang kemudian menyebabkan perasaan putus asa dan cemas (C) (Fitriani, N., et al. 2016).

Langkah berikutnya adalah teknik *Dispute* (D), di mana konselor membantu remaja untuk menantang keyakinan irasional tersebut dengan mengajukan pertanyaan kritis dan logis. Konselor mungkin bertanya, "Apa bukti konkret bahwa nilai buruk di satu ujian membuatmu bodoh?" atau "Apakah ada bukti bahwa nilai buruk ini menentukan kesuksesanmu di masa depan?" Melalui diskusi ini, remaja diajak untuk melihat bahwa keyakinan mereka tidak berdasarkan fakta dan sering kali berlebihan atau tidak realistis (Sinta, N., et al. 2018).

Setelah berhasil mendiskusikan keyakinan irasional tersebut, remaja diajarkan untuk mengembangkan keyakinan yang lebih rasional dan adaptif (E: *Effective new belief*). Misalnya, mereka bisa belajar mengganti keyakinan "Aku bodoh karena mendapatkan nilai buruk" dengan "Nilai buruk ini adalah kesempatan untuk belajar dan memperbaiki diri."

Proses ini tidak hanya membantu dalam meredakan kecemasan langsung yang dirasakan oleh remaja, tetapi juga memberikan mereka keterampilan berpikir kritis yang dapat digunakan untuk mengatasi tantangan emosional di masa depan.

Selain itu, REBT juga menggunakan teknik perilaku untuk memperkuat keyakinan rasional yang baru dibentuk. Remaja mungkin didorong untuk melakukan eksperimen perilaku, seperti menghadapi situasi yang menakutkan secara bertahap dan mengamati hasilnya, yang sering kali menunjukkan bahwa ketakutan mereka tidak seburuk yang mereka bayangkan (Habsy, B. A. 2018). Teknik ini membantu remaja membangun kepercayaan diri dan kemampuan untuk mengatasi kecemasan.

Dengan membantu remaja mengidentifikasi dan mengubah keyakinan irasional mereka, REBT dengan teknik dispute kognitif memberikan alat yang kuat untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan mental. Pendekatan ini tidak hanya mengatasi gejala kecemasan secara langsung, tetapi juga mengajarkan remaja cara berpikir yang lebih sehat dan realistis yang dapat mereka gunakan sepanjang hidup mereka.

SIMPULAN

Kecemasan merupakan masalah psikologis yang signifikan bagi remaja, mempengaruhi kesehatan mental dan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Tingkat kecemasan yang tinggi dapat mengganggu berbagai aspek kehidupan remaja, termasuk prestasi akademis, hubungan sosial, dan perkembangan emosional. Kecemasan yang tidak ditangani dapat mengakibatkan isolasi sosial, penurunan harga diri, serta risiko perilaku berbahaya seperti penyalahgunaan zat. Keyakinan ini memperburuk kecemasan dengan membentuk pandangan negatif dan tidak realistis tentang diri mereka sendiri dan situasi yang mereka hadapi.

Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dengan teknik dispute kognitif menawarkan solusi efektif untuk mengatasi masalah ini. Melalui teknik ABCDE (Activating event, Beliefs, Consequences, Dispute, Effective new belief), remaja diajarkan untuk mengenali dan menantang keyakinan irasional mereka. Dispute kognitif membantu remaja mempertanyakan dasar logis keyakinan negatif mereka dan menggantinya dengan keyakinan yang lebih rasional dan adaptif. REBT tidak hanya meredakan gejala kecemasan, tetapi juga membekali remaja dengan keterampilan berpikir kritis dan sehat yang dapat digunakan seumur hidup. Proses ini melibatkan pembentukan keyakinan baru yang efektif dan penerapan teknik perilaku untuk memperkuat perubahan kognitif.

DAFTAR PUSTAKA

- Dharma, I. D. A. E. P., Karpika, I. P., Sapta, I. K., 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 (IJED)*, 1(3), 429-436. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4285218>
- Fitria, L., & Karneli, Y. (2020). Cognitive behavior therapy counseling untuk mengatasi anxiety dalam masa pandemi covid-19. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 10(1), 23-29.
- Fitriani, N., Wahyuni, E., & Marjo, H. K. (2016). Penerapan Teknik Dispute Cognitive Dalam Rebt Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Mahasiswa (Single Subject Research terhadap mahasiswa Program Studi Psikologi Angkatan 2014 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta). *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 73-80. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.051.11>
- Glading, S. T. (2012). *Konseling profesii yang menyeluruh (terjemah)*. Jakarta: Indeks.
- Habsy, B. A. (2018). Konseling rasional emotif perilaku: Sebuah tinjauan filosofis. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 2(1), 13-30. <https://doi.org/10.30653/001.201821.25>
- Kristiani, L. N., Saman, A., & Jaya, P. (2022). Efektifitas pendekatan rational emotive behavioural therapy mengatasi kecemasan sosial dengan teknik dispute kognitif di smk gamaliel 1 madiun jawa timur. *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Pembelajaran*, 4(1), 330-336.
- Latipun. (2011). *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press
- Murpratiwi, R. E. (2016). Pengaruh Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy Dengan Teknik Dispute Kognitif Untuk Menurunkan Keyakinan Irasional Korban Kekerasan Dalam Pacaran (Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Jakarta). <http://repository.unj.ac.id/id/eprint/1587>
- Muyassirotul'Aliyah, S., Ramli, M., & Wahyuni, F. (2023). Modification of rational emotive behavior therapy (rebt) approach with cognitive disputation techniques in group counseling based on cyber counseling. *In International Conference on Educational Management and Technology (ICEMT)*, 85-95. Atlantis Press. 10.2991/978-2-494069-95-4_11
- Rahmawati, S. N. (2022). Konseling rational emotive behaviour therapy (rebt) untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 3(1), 38-44. <https://doi.org/10.36728/cjgjc.v3i1.1856>

- Rusdayanti, I. G. A. D., Suarni, N. K., Dharsana, I. K., Dantes, N., & Dharmayanti, P. A. (2024). Pengembangan panduan konseling rational emotive behavioral teknik dispute cognitive untuk meningkatkan konsep diri dan resiliensi terhadap kemandirian pada siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 10(1), 114-124. <https://doi.org/10.29210/1202423818>
- Setyowati, D., & Suwarjo, S. (2021). Konseling individu rational emotive behavior: studi eksperimen terhadap peningkatan konsep diri. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 9 (4), 315-320. <https://doi.org/10.29210/152900>
- Sinta, N., Bahri, S., & Bustamam, N. (2018). Aplikasi Rational Emotive Therapy Menggunakan Teknik Dispute Kognitif Dalam Menurunkan Perilaku Bulli Pada Siswa di Sekolah. (Suatu Penelitian Pra-Eksperimen di SMPN 8 Kota Banda Aceh). *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling*, 3(3). <https://jim.usk.ac.id/pbk/article/view/4987>
- Taufik. (2014). *Model-model Konseling. Padang*. UNP Press.
- Winkel, W.S., & Hastuti, S. (2015). *Bimbingan konseling di institusi pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.