



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 3 Tahun 2024 Page 8543-8553

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

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

Penerapan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Mengatasi Stres Akademik Siswa Kelas IX SMP Negeri 29

Siti Zaurah Ritonga^{1✉}, Gusman Lesmana², Aguslina³

Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Email: sitizaurah12@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas pendekatan konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam menangani stres akademik pada siswa kelas IX di SMP Negeri 29 Medan. Metode yang digunakan adalah kualitatif deskriptif, dengan fokus pada siswa yang mengalami stres akibat keyakinan tidak rasional terkait peringkat akademik. Pengumpulan data dilakukan melalui Daftar Cek Masalah (DCM), wawancara, dan observasi. Intervensi REBT diterapkan untuk membantu siswa mengenali dan mengubah pikiran irasional menjadi lebih rasional. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat stres akademik, peningkatan kesejahteraan emosional, serta motivasi belajar siswa. Studi ini menyimpulkan bahwa REBT merupakan pendekatan konseling yang efektif untuk mengatasi stres akademik yang muncul akibat tekanan perbandingan prestasi.

Kata Kunci : *Stres akademik; Rational Emotive Behavior Therapy (REBT); siswa*

Abstract

This study aims to assess the effectiveness of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) counseling in addressing academic stress among ninth-grade students at SMP Negeri 29 Medan. A descriptive qualitative approach was employed, focusing on students experiencing stress due to irrational beliefs about academic rankings. Data were collected using a Problem Checklist (DCM), interviews, and observations. The REBT intervention was implemented to help students identify and replace irrational thoughts with rational ones. The findings revealed a reduction in academic stress levels, along with improvements in emotional well-being and learning motivation. The study concludes that REBT is an effective counseling approach for alleviating academic stress stemming from achievement comparison pressures.

Keywords: *Academic stress; Rational Emotive Behavior Therapy (REBT); students*

PENDAHULUAN

Dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dijelaskan bahwa tujuan pendidikan nasional adalah untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi individu yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berpengetahuan, terampil, kreatif, mandiri, serta mampu menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab. Untuk mencapai tujuan tersebut, sebagaimana tercantum dalam Pembukaan UUD 1945 dan UU No 20 Tahun 2003, diperlukan peningkatan kualitas pendidikan secara menyeluruh.

Tingkat motivasi belajar siswa di berbagai jenjang pendidikan merupakan salah satu indikator penting dalam menilai kualitas pendidikan nasional. Oleh karena itu, upaya peningkatan mutu pendidikan dapat diwujudkan melalui penguatan motivasi belajar siswa. Dalam hal ini, peran guru sangatlah krusial. Pemilihan media pembelajaran yang tepat, pendekatan yang sesuai, serta metode pengajaran yang menarik dapat memberikan pengaruh besar terhadap semangat belajar siswa. Namun, pada kenyataannya, tidak sedikit siswa yang mengalami hambatan dalam memelihara motivasi belajar mereka. Tekanan akademik yang tinggi, tuntutan pencapaian nilai, serta beban tugas yang berlebihan sering kali justru memicu stres akademik. Kondisi ini dapat mengganggu proses belajar siswa dan bahkan berdampak negatif terhadap kesejahteraan mental mereka, sehingga perlu adanya perhatian dan pendekatan yang tepat untuk membantu siswa mengelola stres sekaligus membangkitkan kembali motivasi belajar mereka.

Melalui tinjauan awal yang dilakukan di lapangan, penulis memperoleh data yang menunjukkan adanya permasalahan pribadi yang berkaitan erat dengan stres akademik yang dialami oleh siswa selama mengikuti proses pembelajaran di sekolah. Berbagai tekanan, seperti tuntutan untuk meraih nilai tinggi, jadwal belajar yang padat, dan ekspektasi dari orang tua maupun guru, menjadi faktor yang memicu munculnya stres pada diri siswa. Tidak hanya itu, faktor internal seperti rendahnya kepercayaan diri, ketidakmampuan dalam mengelola waktu, serta kesulitan dalam memahami materi pelajaran juga turut memperparah kondisi tersebut.

Permasalahan ini menunjukkan bahwa stres akademik bukan hanya bersumber dari aspek akademik semata, tetapi juga berakar pada persoalan pribadi yang dialami siswa secara individual. Oleh karena itu, penting bagi pihak sekolah dan guru, khususnya guru bimbingan dan konseling, untuk memahami dinamika ini agar dapat memberikan dukungan yang tepat dalam membantu siswa mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan belajar mereka.

Stres akademik merupakan masalah yang semakin mengemuka di kalangan siswa, khususnya di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP). Tuntutan akademik seperti ujian nasional, banyaknya tugas, dan tekanan untuk meraih nilai tinggi sering kali menimbulkan kecemasan dan ketidaknyamanan psikologis. Di Indonesia, penelitian Barseli dkk. (2017) mengungkapkan bahwa lebih dari 60% siswa SMP menunjukkan gejala stres akademik, seperti kesulitan berkonsentrasi, gangguan tidur, dan menurunnya motivasi belajar. Hal ini diperburuk oleh persepsi siswa bahwa nilai akademik adalah satu-satunya indikator kesuksesan, sehingga memunculkan pemikiran irasional seperti, "Saya harus selalu menjadi juara kelas" atau "Gagal dalam ujian berarti masa depan saya suram."

SMP Negeri 29 Medan adalah salah satu sekolah yang menghadapi masalah serupa. Analisis kebutuhan menggunakan Daftar Cek Masalah (DCM) menunjukkan bahwa 75% siswa kelas IX mengalami stres akademik akibat membandingkan diri dengan prestasi teman. Keyakinan irasional seperti "Peringkat adalah segalanya" atau "Saya tidak berharga jika tidak masuk 10 besar" mendominasi pola pikir mereka. Kondisi ini tidak hanya mengganggu kesejahteraan emosional siswa tetapi juga mengurangi partisipasi mereka dalam pembelajaran. Sebagai contoh, beberapa siswa menghindari mata pelajaran tertentu yang dianggap sulit atau menarik diri dari interaksi sosial di sekolah.

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dipilih sebagai intervensi dalam penelitian ini karena pendekatan ini berfokus pada identifikasi dan perubahan keyakinan irasional yang menjadi dasar emosi negatif (Ellis, 1957). REBT telah terbukti efektif dalam berbagai penelitian sebelumnya, seperti studi Muhadi (2017) yang menunjukkan bahwa teknik ini dapat meningkatkan motivasi belajar siswa melalui restrukturisasi kognitif. Namun, penerapan REBT untuk mengatasi stres akademik yang disebabkan oleh perbandingan prestasi antarteman masih jarang diteliti, terutama di Indonesia. Keunikan penelitian ini terletak pada penggunaan REBT untuk kasus stres akademik yang spesifik, di mana tekanan utama berasal dari persaingan antarteman sekelas.

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) menganalisis tingkat stres akademik siswa kelas IX SMP Negeri 29 Medan sebelum intervensi, (2) mendeskripsikan proses penerapan konseling REBT, dan (3) mengukur efektivitas REBT dalam mengurangi stres akademik. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat praktis bagi guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam menyusun layanan konseling yang lebih terstruktur untuk masalah serupa. Selain itu, temuan ini juga dapat menjadi referensi bagi pengembangan model intervensi berbasis kognitif-perilaku di dunia pendidikan Indonesia.

Penelitian ini didasarkan pada teori REBT Albert Ellis, yang menyatakan bahwa manusia cenderung mengembangkan keyakinan irasional tentang diri sendiri, orang lain, dan dunia

sekitar. Keyakinan ini sering kali tidak realistis dan menyebabkan gangguan emosional (Corey, 2009). Dalam konteks stres akademik, REBT membantu siswa menyadari bahwa peristiwa (seperti nilai rendah) tidak secara langsung menyebabkan stres, melainkan interpretasi mereka terhadap peristiwa tersebut. Misalnya, siswa yang berpikir, "Saya bodoh karena nilai saya jelek," dapat dibimbing untuk mengubah keyakinannya menjadi, "Nilai jelek adalah bagian dari proses belajar, dan saya bisa memperbaikinya." Proses ini dilakukan melalui teknik disputing dan penanaman keyakinan rasional, yang menjadi inti dari intervensi REBT.

Penelitian ini tidak hanya memiliki nilai akademis tetapi juga implikasi praktis yang penting. Stres akademik yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak jangka panjang pada kesehatan mental siswa, seperti memicu kecemasan kronis atau depresi (Rahmani, 2021). Oleh karena itu, intervensi REBT yang terstruktur dan terukur sangat diperlukan untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat dan mendukung.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Pendekatan ini digunakan untuk menggali secara mendalam permasalahan yang dihadapi oleh siswa kelas 95 SMP Negeri 29 Medan, khususnya yang terkait dengan stres akademik yang disebabkan oleh perasaan "iri dengan prestasi teman." Melalui Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), penelitian ini bertujuan untuk mengatasi perasaan irasional siswa yang menganggap peringkat sebagai satu-satunya tolok ukur keberhasilan dan kecerdasan, yang berujung pada stres akademik.

Metode ini dipilih karena bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih dalam mengenai dinamika psikologis yang mendasari stres akademik pada siswa, serta upaya untuk memperbaiki pola pikir irasional tersebut melalui intervensi psikologis yang sistematis.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian terdiri dari siswa kelas IX-5 SMP Negeri 29 Medan yang teridentifikasi mengalami stres akademik berdasarkan hasil skrining awal menggunakan Daftar Cek Masalah (DCM) dan wawancara mendalam. Kriteria seleksi subjek meliputi:

1. Memiliki skor tinggi pada indikator stres akademik, seperti kecemasan berlebihan, gangguan tidur, atau penurunan motivasi belajar.
2. Menunjukkan keyakinan irasional terkait prestasi akademik, misalnya: "Saya harus selalu ranking 1" atau "Nilai jelek berarti saya gagal."

3. Bersedia berpartisipasi secara penuh dalam seluruh proses konseling hingga tahap evaluasi akhir.

Instrumen Pengumpulan Data

Data Data diperoleh melalui beberapa instrumen berikut:

1. Daftar Cek Masalah (DCM): Digunakan untuk mengidentifikasi masalah utama siswa, khususnya yang berkaitan dengan stres akademik dan perasaan iri terhadap pencapaian teman.
2. Pedoman Wawancara Semi-Terstruktur: Berisi pertanyaan terbuka tentang sumber stres, pola pikir, dan respons emosional siswa. Contoh pertanyaan: "Apa yang Anda rasakan ketika melihat nilai teman lebih tinggi daripada nilai Anda?"
3. Lembar Observasi: Mencatat perilaku siswa selama sesi konseling, termasuk partisipasi, ekspresi emosi, dan perubahan sikap.
4. Catatan Reflektif Siswa: Dokumen tertulis dari siswa yang menggambarkan pengalaman mereka selama mengikuti intervensi dan perubahan yang dialami.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Pra-Siklus

Berdasarkan Berdasarkan analisis awal menggunakan Daftar Cek Masalah (DCM) terhadap 32 siswa kelas IX-5 SMP Negeri 29 Medan, diperoleh temuan sebagai berikut:

1. Sebanyak 75% siswa (24 orang) mengalami perasaan iri terhadap prestasi teman sekelas.
2. Sekitar 70% siswa (22 orang) menunjukkan gejala stres akademik, seperti kecemasan, gangguan tidur, dan emosi yang tidak stabil.
3. Sebanyak 65% siswa (21 orang) memiliki keyakinan tidak rasional, misalnya, "Saya harus selalu menjadi yang terbaik" atau "Nilai buruk menandakan kegagalan."

Observasi awal juga mengungkapkan perilaku maladaptif siswa, seperti menghindari mata pelajaran tertentu (terutama matematika dan IPA), sering menunda tugas, dan menarik diri dari interaksi sosial di sekolah.

Intervensi REBT pada siklus pertama menghasilkan beberapa perubahan:

1. Perubahan Kognitif: 60% siswa (6 dari 10 subjek) mulai mampu mengenali pikiran irasional mereka. Misalnya, pemikiran "Ranking pertama adalah segalanya" berubah menjadi "Peringkat bukan satu-satunya tolok ukur kesuksesan."
2. Perubahan Emosional: Terjadi penurunan 40% gejala kecemasan, dan 5 siswa melaporkan peningkatan kualitas tidur.
3. Perubahan Perilaku: Partisipasi siswa dalam diskusi kelas meningkat, dan perilaku menunda tugas berkurang sebesar 30%.

Kendala Siklus I: Empat siswa masih kesulitan menerapkan teknik disputing dalam situasi nyata, dan perubahan belum konsisten, terutama saat menghadapi ujian atau pengumuman nilai.

Pada siklus kedua, intervensi menunjukkan perkembangan yang lebih signifikan:

1. Kemampuan Kognitif: 85% siswa (8 dari 10 subjek) secara konsisten menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. Pemikiran seperti "Setiap orang memiliki kelebihan berbeda" dan "Proses belajar lebih penting daripada hasil" mulai muncul.
2. Aspek Emosional: Gejala stres menurun 65% berdasarkan DCM ulang, dan siswa melaporkan peningkatan percaya diri serta penerimaan diri.
3. Perilaku: Penyelesaian tugas tepat waktu meningkat 75%, dan interaksi sosial antar siswa menjadi lebih positif.

Data Pendukung

Tabel 1. Perbandingan Tingkat Stres Akademik Pra dan Pasca Intervensi

Indikator	Pra-Siklus	Siklus I	Siklus II
Gejala kecemasan	85%	45%	20%
Gangguan tidur	70%	50%	25%
Motivasi belajar	30%	55%	75%

Pembahasan

Temuan penelitian ini mendukung teori REBT Albert Ellis (1957) yang menyatakan bahwa perubahan keyakinan irasional dapat memengaruhi emosi dan perilaku. Beberapa poin penting yang terungkap adalah:

1. Efektivitas Teknik ABCDE: Teknik ini membantu siswa memahami hubungan antara peristiwa, keyakinan, dan konsekuensi emosional. Contohnya, siswa yang awalnya berpikir "Nilai buruk berarti masa depan hancur" berhasil mengubah keyakinannya menjadi "Saya bisa belajar dari kesalahan."
2. Peran Disputing Rasional: Proses menantang keyakinan irasional dengan pertanyaan empiris dan logis membantu siswa mengembangkan perspektif yang lebih seimbang.
3. Pengaruh Restrukturisasi Kognitif: Latihan mengganti self-talk negatif dengan afirmasi positif meningkatkan regulasi emosi siswa.

Faktor Pendukung Keberhasilan:

- Penggunaan media konkret seperti video dan role-play memudahkan pemahaman konsep abstrak.
- Dukungan kelompok sebaya memberikan contoh perilaku adaptif.
- Tugas terstruktur seperti jurnal pemikiran memperkuat penerapan teknik REBT.

Tantangan Implementasi:

- Resistensi awal siswa karena pola pikir yang sudah mengakar.
- Pengaruh eksternal seperti ekspektasi orang tua dan sistem ranking sekolah.
- Perlunya follow-up untuk mempertahankan perubahan.

Implikasi Teoretis:

Penelitian ini memperkaya bukti empiris tentang efektivitas REBT dalam konteks pendidikan Indonesia, khususnya untuk mengatasi stres akademik yang bersumber dari perbandingan sosial.

Implikasi Praktis:

1. Sekolah perlu mengintegrasikan modul REBT dalam program Bimbingan Konseling.
2. Guru BK memerlukan pelatihan tentang teknik disputing dan restrukturisasi kognitif.
3. Perlu disusun instrumen pemantauan stres akademik berbasis sekolah.

Keterbatasan Penelitian:

1. Durasi intervensi yang relatif singkat (8 pertemuan).
2. Tidak terkontrolnya faktor eksternal seperti pola asuh orang tua.
3. Generalisasi terbatas pada populasi dengan karakteristik serupa.

Rekomendasi untuk Penelitian Lanjut:

1. Studi longitudinal untuk menguji efek jangka panjang intervensi.
2. Pengembangan modul REBT yang terkomputerisasi.
3. Penelitian dengan desain eksperimen kuasi untuk memperkuat validitas internal.

Gambar 1. Model Perubahan Pola Pikir melalui REBT

Tabel 2. Contoh Perubahan Keyakinan Siswa

Keyakinan Irasional Awal	Keyakinan Rasional Hasil Intervensi
"Saya harus sempurna"	"Berbuat salah adalah bagian dari belajar"
"Teman yang ranking atas lebih baik dari saya"	"Setiap orang punya kelebihan berbeda"

Refleksi Kritis

Proses perubahan yang terjadi pada siswa-siswa peserta penelitian berlangsung secara bertahap dengan pola sebagai berikut:

1. Fase Resistensi (minggu 1-2): Siswa mengalami kesulitan untuk menerima konsep tentang pikiran irasional.
2. Fase Eksplorasi (minggu 3-4): Siswa mulai mencoba-coba untuk menerapkan teknik disputing dalam kehidupan sehari-hari.
3. Fase Penerapan (minggu 5-6): Siswa mulai konsisten dalam menggunakan pemikiran-pemikiran rasional.
4. Fase Pemantapan (minggu 7-8): Pola pikir baru sudah mulai otomatis muncul dalam kehidupan sehari-hari siswa.

Temuan tentang tahapan perubahan ini memberikan penguatan terhadap model perubahan perilaku yang dikembangkan oleh Prochaska & DiClemente (1983), sekaligus memberikan wawasan baru tentang durasi optimal yang dibutuhkan dalam pelaksanaan intervensi REBT untuk remaja

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perasaan iri terhadap prestasi teman memang menjadi faktor yang cukup signifikan dalam menciptakan stres akademik pada siswa kelas 95 SMP Negeri 29 Medan. Sebagaimana yang diidentifikasi melalui asesmen DCM, siswa

yang merasa tertekan karena perbandingan prestasi dengan teman-temannya sering mengalami kecemasan berlebih, rasa tidak percaya diri, dan akhirnya merasa stres akademik yang mengganggu proses belajar mereka.

Penerapan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam penelitian ini terbukti efektif dalam mengatasi masalah stres akademik yang disebabkan oleh perasaan iri terhadap prestasi teman. REBT, sebagai pendekatan psikoterapi yang berfokus pada perubahan pola pikir irasional, berhasil membantu siswa untuk mengubah pandangan mereka tentang kesuksesan dan kecerdasan. Teori REBT berargumen bahwa emosi negatif seperti kecemasan dan stres sering kali berasal dari keyakinan yang irasional tentang diri sendiri dan lingkungan, dalam hal ini tentang peringkat akademik.

Dengan mengajarkan siswa untuk lebih menerima kenyataan bahwa keberhasilan tidak hanya diukur dari peringkat atau hasil akademik, tetapi juga dari proses belajar dan usaha individu, siswa dapat mengurangi kecemasan dan mulai melihat tantangan akademik sebagai hal yang lebih positif dan dapat diatasi. Ini sesuai dengan prinsip dasar REBT yang mengajarkan individu untuk menilai situasi secara lebih rasional dan realistis.

Pola pikir irasional yang awalnya membuat siswa merasa tertekan karena peringkat akhirnya digantikan dengan pola pikir yang lebih sehat. Ketika siswa memahami bahwa peringkat tidak menentukan segala-galanya, mereka merasa lebih mampu mengelola stres akademik. Mereka juga lebih terbuka terhadap belajar, merasa lebih termotivasi, dan tidak lagi terperangkap dalam perasaan cemas atau rendah diri hanya karena hasil yang tidak sesuai dengan harapan mereka.

Meskipun hasilnya menunjukkan perubahan positif, ada beberapa keterbatasan yang perlu dicatat. Salah satunya adalah kurangnya waktu yang tersedia untuk melaksanakan intervensi yang lebih mendalam. Mengingat REBT adalah teknik yang membutuhkan waktu untuk dapat memberikan perubahan yang signifikan, waktu penelitian yang terbatas mungkin memengaruhi efektivitas intervensi. Selain itu, hasil penelitian ini terbatas pada siswa kelas 95 SMP Negeri 29 Medan, yang mungkin tidak sepenuhnya mencerminkan kondisi siswa di sekolah lain atau kelompok usia lainnya.

Selain itu, variabel lain, seperti dukungan dari keluarga, teman, dan guru, juga mempengaruhi tingkat stres akademik siswa. Meskipun penelitian ini fokus pada penerapan REBT, faktor eksternal seperti lingkungan sosial dapat mempengaruhi keberhasilan intervensi yang diberikan.

Hasil dari penelitian ini memberikan wawasan berharga bagi praktik konseling di sekolah, khususnya dalam mengatasi stres akademik. Penggunaan REBT dapat diterapkan lebih luas untuk membantu siswa yang mengalami perasaan tertekan akibat perbandingan

dengan prestasi teman-teman mereka. Guru dan konselor juga dapat memberikan edukasi lebih lanjut kepada siswa tentang pentingnya menghargai proses belajar dan menerima bahwa setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) berhasil mengurangi stres akademik pada siswa kelas IX SMP Negeri 29 Medan yang disebabkan oleh keyakinan irasional terkait prestasi. Intervensi yang dilakukan dalam dua siklus menghasilkan perubahan signifikan, di mana 85% peserta penelitian mampu mengubah pola pikir mereka dari keyakinan seperti "Saya harus sempurna" menjadi lebih rasional, misalnya "Kesalahan adalah bagian dari proses belajar." Perubahan ini diikuti dengan penurunan 65% gejala stres dan peningkatan motivasi belajar. Teknik ABCDE (Activating event, Beliefs, Consequences, Disputing, Effective new beliefs) terbukti efektif dalam membantu siswa memahami hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku, sesuai dengan prinsip teori Albert Ellis.

Hasil penelitian ini juga menegaskan bahwa perubahan pada remaja bersifat bertahap, dimulai dari fase resistensi, eksplorasi, penerapan, hingga pementapan. Secara praktis, temuan ini menyoroti pentingnya pelatihan guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam menerapkan REBT, integrasi modul manajemen stres ke dalam kurikulum konseling, serta pembentukan kelompok sebaya untuk mendukung penerapan pola pikir rasional. Penelitian ini sejalan dengan rekomendasi Kementerian Pendidikan mengenai layanan BK berbasis kebutuhan spesifik siswa. Meski efektif, penelitian ini juga mengidentifikasi perlunya pengembangan lebih lanjut, seperti studi longitudinal untuk menguji dampak jangka panjang, penyempurnaan instrumen asesmen stres, dan kolaborasi dengan orang tua serta guru. Dengan demikian, REBT tidak hanya menjadi solusi teoretis, tetapi juga dapat diadaptasi secara nyata di sekolah-sekolah Indonesia untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat dan mendukung bagi siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan, 5*(3), 143-148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Corey, G. (2009). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (8th ed.). Brooks/Cole.
- Ellis, A. (1957). Rational psychotherapy and individual psychology. *Journal of Individual Psychology, 13*(1), 38-44.

- Handono, O. T., & Bashori, K. (2013). Hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stres lingkungan pada santri baru. **Jurnal Psikologi, 10*(2), 45-53.*
- Istiadah, F. N. (2023). **Pengantar bimbingan dan konseling di sekolah**. Edu Publisher.
- Komalasari, D., Wahyuni, E., & Agustina, R. (2011). Konseling rational-emotive behavior therapy untuk menurunkan stres akademik. **Jurnal Bimbingan Konseling, 3*(2), 201-210.*
- Muhadi, M. (2017). Efektivitas layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk meningkatkan motivasi belajar pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 8 Bandar Lampung. **Jurnal Pendidikan dan Konseling, 2*(1), 15-25.*
- Rahmani, D. A. (2021). Hubungan antara self regulation learning dengan stres akademik saat pandemi Covid-19. **Jurnal Psikologi Pendidikan, 8*(1), 12-20.*
- Ritonga, S. Z. (2025). **Laporan penelitian tindakan kelas: Penerapan konseling REBT untuk mengatasi stres akademik**. Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
- Wati, I. S. (2019). Pengaruh layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dengan teknik ABCDE terhadap kecerdasan emosional peserta didik. **Jurnal Bimbingan dan Konseling, 4*(2), 78-85.*