

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Konseling Kelompok: Menantang Keyakinan Irasional

Nadiratul Amirah¹, Yeni Karneli², Netrawati³

*Universitas Negeri Padang,

ARTICLE INFO

Article history:

Received April 30, 2025

Revised May 23, 2025

Accepted May 28, 2025

Available online June 02, 2025

Kata kunci:

Rational Emotive Behavior Therapy,
Konseling Kelompok, Keyakinan
Irasional

Keywords:

Rational Emotive Behavior Therapy, Group
Counseling, Irrational Beliefs



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.
Copyright © 2025 by Author. Published by Yayasan
Daarul Huda

ABSTRAK

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) merupakan salah satu pendekatan dalam konseling yang dikembangkan oleh Albert Ellis. Pendekatan ini menekankan pentingnya menantang dan mengubah keyakinan irasional yang menjadi akar permasalahan emosional dan perilaku individu. Dalam konteks konseling kelompok REBT memiliki potensi besar dalam membangun dinamika kelompok yang suportif, mengidentifikasi pikiran irasional, serta memfasilitasi proses perubahan kognitif dan emosional. Melalui konseling kelompok, individu memperoleh dukungan interpersonal yang memungkinkan terjadinya proses disputasi keyakinan secara kolektif, penguatan rasionalitas dan peningkatan efikasi diri. Model ABCDE sebagai kerangka utama dalam proses konseling REBT, disertai teknik-teknik seperti role playing, imagery dan penggunaan humor untuk memfasilitasi perubahan kognitif. Oleh karena itu, artikel ini membahas secara komprehensi tentang penerapan REBT dalam konseling kelompok, fokus pada tantangan terhadap keyakinan irasional, serta menelaan efektivitasnya berdasarkan temuan berbagai studi nasional dan internasional.

ABSTRACT

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) is one of the counseling approaches developed by Albert Ellis. This approach emphasizes the importance of challenging and changing irrational beliefs that are the root of an individual's emotional and behavioral problems. In the context of group counseling, REBT has great potential in building supportive group dynamics, identifying irrational thoughts, and facilitating the process of cognitive and emotional change. Through group counseling, individuals gain interpersonal support that allows for the process of collective belief disputation, strengthening rationality and increasing self-efficacy. The ABCDE model as the main framework in the REBT counseling process, accompanied by techniques such as role playing, imagery and the use of humor to facilitate cognitive change. Therefore, this article comprehensively discusses the application of REBT in group counseling, focuses on challenging irrational beliefs, and examines its effectiveness based on the findings of various national and international studies.

PENDAHULUAN

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) merupakan terapi kognitif yang dikembangkan oleh Albert Ellis pada tahun 1955 yang kemudian menjadi landasan dari berbagai pendekatan terapi kognitif lainnya (Dryden, 2021). Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) juga merupakan suatu pendekatan yang berasumsi sebagai makhluk berpikir dan merasa, sedangkan perilakunya hanya stimultan diantara keduanya, pikiran mempengaruhi perasaan dan pikiran dari individu tersebut ketika menjalankan aktivitasnya sebagai manusia termasuk bagaimana merubah kepercayaan diri (Damayanti et al., 2021). REBT didasarkan pada asumsi bahwa gangguan emosional tidak disebabkan oleh peristiwa eksternal itu sendiri, melainkan oleh keyakinan irasional yang dianut individu terhadap peristiwa tersebut. Dalam praktiknya REBT bertujuan untuk membantu individu mengidentifikasi mengevaluasi dan mengganti keyakinan irasional dengan pikiran yang lebih rasional dan adaptif.

Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) melihat manusia sebagai rasional dan irasional (Kara, et al., 2023). Pendekatan ini dapat digunakan dengan terapi kelompok dan pemberian kerja kelompok sehingga bisa memiliki kesempatan untuk mencapai kesepakatan dan keseksesan untuk menantang pemikiran sendiri dan pengalaman dari orang lain serta untuk berinteraksi satu sama lain (Bernard & Dryden, 2019). Hal tersebut disebabkan karena seseorang akan berbuat dan bertindak dengan pola pikir karena mereka percaya bahwa mereka harus memiliki perilaku atau tindakan seperti itu.

Dalam dunia pendidikan dan bimbingan konseling, pendekatan REBT banyak digunakan untuk mengatasi berbagai masalah psikologis peserta didik, seperti dari kecemasan rendah diri hingga perilaku

*Corresponding aauthor

Email: nadiratulamirah@student.unp.ac.id, yenikarneli@fip.unp.ac.id, netrawati@fip.unp.ac.id

menyimpang. Salah satu format pelaksanaannya yang efektif adalah melalui konseling kelompok. Konseling kelompok memungkinkan individu untuk belajar melalui interaksi interpersonal, mengembangkan empati dan mengamati perubahan kognitif serta emosional pada anggota lain (Corey, 2016). Prayitno (dalam Agdiyanti, 2018) mengartikan konseling kelompok menjadi layanan konseling individu yang dilakukan pada konteks kelompok. Namun Ellis (Corey, 2013) mengungkapkan bahwa konseling REBT merupakan sebuah tahap terapeutik yang tujuannya untuk memperbaiki dan merubah pikiran, persepsi, pandangan dan keyakinan individu seseorang yang tidak rasional ataupun tidak logis sehingga menjadi logis dan rasional.

Menurut Corey (2013) ada tiga komponen dalam membentuk tingkah laku manusia, yaitu activating event (A), belief (B) dan emotional and behavioral consequences (C). Struktur ini dikenal sebagai teori ABC. Melalui konseling REBT, yang bertujuan untuk memperbaiki serta mengubah sikap, pola pikir, keyakinan, persepsi, pandangan yang tidak rasional pada konseli, sehingga mereka dapat mengembangkan diri dengan maksimal. Kekuatan pendekatan kelompok terletak pada dinamika sosial dan kolaboratifnya yang sesuai dengan prinsip dasar REBT, yaitu pemrosesan kognitif secara terbuka dan relative. Menurut Ellis & MacLaren (2005), proses menantang keyakinan irasional lebih kuat dampaknya ketika dilakukan secara kolektif, dimana individu menyaksikan orang lain juga bergumul dan berproses dengan pola pikir serupa. Dalam konteks Indonesia, pendekatan REBT banyak digunakan oleh Guru BK untuk membantu siswa dalam mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan berpikir rasional. Namun, penerapan REBT dalam konseling kelompok masih memerlukan kajian yang lebih mendalam terutama pada konteks budaya kolektivistik seperti Indonesia (Sukardi, 2018)

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam penerapan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam konseling kelompok untuk menantang keyakinan irasional. Pendekatan ini digunakan karena memungkinkan peneliti untuk memahami fenomena psikologis yang terjadi dalam dinamika kelompok secara alami dan kontekstual (Craswell, 2016). Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari data skunder berupa buku, jurnal ilmiah nasional dan internasional, artikel serta hasil penelitian terdahulu yang membahas tentang REBT, konseling kelompok dan penerapan teknik disputasi terhadap keyakinan irasional.

Data dikumpulkan melalui penelusuran sistematis terhadap dokumen-dokumen akademik dan ilmiah menggunakan database online seperti google scholar dan perpustakaan digital. Kriteria inklusi meliputi publikasi yang relevan dengan topik REBT dan konseling kelompok, diterbitkan dalam kurun waktu sepuluh tahun terakhir dan memiliki validitas ilmiah yang dapat dipertanggung jawabkan. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*). Proses analisis meliputi langkah-langkah identifikasi, klasifikasi, reduksi, interpretasi dan sintesis informasi dari berbagai sumber literature. Peneliti mengelompokkan data berdasarkan tema-tema utama. Validitas data diperkuat melalui teknik triangulasi sumber dan kajian terhadap kesesuaian antar literatur.

Tujuan dari metode ini yaitu untuk memberikan pemahaman yang mendalam, sistematis, dan argumentative tentang bagaimana pendekatan REBT diterapkan dalam konseling kelompok dan kontribusinya dalam menantang serta mengubah keyakinan irasional individu secara konstruktif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Dasar REBT

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) awalnya dikenal dengan nama *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Namun pada tahun 1961, Albert Ellis mengganti nama pendekatan tersebut menjadi REBT dan kemudian mempopulerkannya pada tahun 1962. Perubahan ini dilatar belakangi oleh kritik terhadap penggunaan istilah "rasional" yang dinilai bersifat subjektif karena setiap individu memiliki pandangan rasional yang berbeda. Apa yang dianggap rasional oleh satu orang atau kelompok bisa saja dipandang tidak rasional oleh yang lain. Oleh karena itu, Ellis menambahkan komponen perilaku kedalam pendekatannya untuk memperkuat dimensi terapetiknya (Hapsyah, 2019).

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) merupakan suatu pendekatan yang berasumsi sebagai makhluk berpikir dan makhluk yang perasa. Sedangkan perilakunya hanya sebatas simultan diantara keduanya, pikiran mempengaruhi perasaan dan pikiran. Menurut George & Cristian *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) merupakan pendekatan yang bersifat direktif, yaitu dimana konselor/Guru BK berperan aktif membimbing konseli untuk memahami pola pikir kognitif yang menjadi pemicu gangguan emosional. Melalui pendekatan tersebut, konselor/Guru BK membantu konseli untuk mengubah cara berpikirnya dengan membiarkan keyakinan irasional berlalu atau dengan belajar mempertimbangkan manfaat dan konsekuensi dari perilaku yang ditampilkan (Thahir, 2017).

Menurut Albert Ellis, *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah pendekatan terapeutik yang digunakan dalam konseling atau psikoterapi, dengan fokus utama pada pengenalan dan perubahan pola pikir irasional yang menjadi akar dari berbagai respons emosional dan perilaku yang maladaptif. Ellis menekankan bahwa tujuan utama dari REBT adalah memodifikasi keyakinan irasional tersebut agar individu dapat merespons situasi secara lebih rasional. Senada dengan pendapat Ellis, Latipun menambahkan bahwa perasaan cemas sering muncul karena individu merasa seolah-olah ada ancaman, padahal persepsi tersebut tidak realistis, sehingga mereka bereaksi secara berlebihan terhadap situasi tersebut.

Prinsip Dasar REBT Dalam Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan bentuk layanan bimbingan yang dilakukan dalam setting kelompok. Tujuannya adalah untuk memberikan bantuan kepada individu dalam suasana kelompok, baik itu tujuan pencegahan ataupun intervensi dengan menitikberatkan pada dukungan terhadap pertumbuhan dan perkembangan pribadi (Nasution & Abdillah, 2019). Selama prosesnya, konseling kelompok dilakukan melalui beberapa pertemuan langsung antar konselor dan anggota kelompok dalam bentuk wawancara dengan harapan agar setiap anggota kelompok bisa mengarahkan dirinya secara mandiri dalam mengembangkan potensi yang dimiliki secara optimal.

Model ABCDE dalam REBT merupakan struktur utama ketika memahami dan menantang keyakinan irasional.

A (*Activating Event*) : Peristiwa yang memicu reaksi emosional

B (*Belief*) : Keyakinan tentang peristiwa tersebut

C (*Consequence*) : Konsekuensi emosional dan perilaku dari keyakinan tersebut

D (*Disputation*) : Menantang dan membantah keyakinan irasional

E (*Effect*) : Efek positif setelah perubahan keyakinan

Dalam kelompok, proses ini dilakukan melalui diskusi bersama, role playing dan refleksi interpersonal yang saling menguatkan. Menurut Corey (2016), REBT dalam pola pikir rasional merka.

Efektivitas REBT dalam Menantang Keyakinan Irasional di Kelompok

Dryden (1999) mengungkapkan bahwa REBT sangat bermanfaat dalam konseling kelompok karena memberikan kesempatan bagi individu untuk belajar melalui pengalaman orang lain serta memperoleh dukungan sosial selama proses perubahan berlangsung. Pendekatan ini sering digunakan dalam menangani berbagai masalah umum, seperti rendahnya kepercayaan diri, stres, kecemasan dan depresi. Dalam lingkungan kelompok, peserta didik hanya diajak untuk menantang keyakinan irasional mereka sendiri, namun juga memperoleh pemahaman baru dari pandangan anggota lain. REBT dalam konseling kelompok memungkinkan peserta didik mengungkapkan keyakinan irasional dihadapan teman sebaya, menerima umpan balik dari konselor maupun anggota kelompok lain dan juga belajar menerapkan pola pikir rasional dalam kehidupan sehari-hari.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pendekatan REBT dapat efektif dalam meningkatkan efisiensi diri, karena memberikan ruang bagi peserta didik untuk merefleksikan permasalahan mereka serta belajar dari pengalaman sesama anggota kelompok (Astuti & Fitriani, 2024). Penelitian lainnya oleh Sari (2018) menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terbukti efektif untuk menurunkan kecemasan peserta didik. Kemudian Rusydi, et.al (2024) menunjukkan bahwa pemberian perlakuan layanan konseling kelompok dengan teknik *dispute irrational beliefs* efektif untuk meningkatkan *self efficacy* peserta didik dengan mematahkan *irrational beliefs* yang dimiliki.

Selain itu, penelitian lain oleh David (2008) membuktikan bahwa REBT secara signifikan dapat menurunkan skor depresi dan meningkatkan fungsi psikologis dalam kelompok yang mengalami stress pekerjaan. REBT terbukti lebih unggul dibanding dengan pendekatan nondirektif dalam mengatasi emosi negatif. Serta penelitian eksperimen oleh Sholikhah (2018) juga membuktikan bahwa pendekatan REBT dapat efektif untuk mengurangi kecanduan game online. Tingkat kecanduan game online peserta didik setelah diberikan pendekatan REBT lebih rendah daripada sebelum diberikan pendekatan.

Strategi Menantang Keyakinan Irasional dalam Kelompok

Menurut hasil penelitian Hasby (2018) dalam Nurmalia (2020), Albert Ellis berpendapat bahwa pada dasarnya manusia memiliki kemampuan untuk berpikir secara realistis mengenai kondisi dirinya, baik kelebihan dan kekurangannya. Namun, adanya keyakinan irasional yang dimiliki oleh individu dapat menimbulkan berbagai permasalahan psikologis. Seperti yang ditegaskan oleh Ellis dalam Komalasari (2011) yang dikutip oleh Puspito (2015) dalam Nurmalia (2020), keyakinan yang tidak rasional dapat menyebabkan seseorang mengalami stress, kesulitan dalam menjalani aktivitas sehari-hari, serta menjadi hambatan dalam mencapai tujuan hidup (Nurmalia, et al., 2020).

Beberapa teknik khas dalam REBT yang digunakan dalam kelompok yaitu, meliputi:

1. Disputasi logis dan empiris, menanyakan bukti konkret dan keyakinan irasional.

2. Imagery dan role playing, mensimulasikan situasi pemicu stress untuk menilai respon rasional dan irasional.
3. Penggunaan humor dan konfrontasi, menghindari konfrontasi konstruktif terhadap irasionalitas.
4. Dalam kelompok, proses ini menjadi lebih kuat karena peserta lain dapat memberikan feedback, testimony dan dukungan sosial secara langsung. Hal ini dapat mempercepat internalisasi nilai-nilai rasional dan memperkuat motivasi untuk berubah (Dryden, 2023).

Langkah-langkah Konseling REBT

Konseling REBT dalam praktik terapi memberikan arahan adanya langkah konstruktif yang selalu digunakan oleh konselor untuk melakukan perubahan pemikiran irasional menjadi rasional (Ellis, 1998). Dalam praktiknya, Ellis merekomendasikan beberapa tahap, yaitu sebagai berikut

1. Initial Stage

Sesi pertama ini bertujuan untuk melakukan asesmen awal sebagai dasar pemahaman kondisi konseli sebelum proses konseling dimulai. Fokus utama asesmen ini adalah mengeksplorasi keyakinan atau bisikan diri (*self-talk*) yang diduga memengaruhi peristiwa pemicu (*activating event*) dan reaksi emosional atau perilaku (*consequence*) dari konseli. Setelah itu, dilakukan interpretasi serta pengujian terhadap keyakinan tersebut, baik yang bersifat rasional maupun irasional.

Corey (2016) menyatakan bahwa belief merupakan keyakinan, pandangan, nilai, atau bentuk verbal yang dimiliki individu terkait suatu peristiwa, yang memengaruhi cara mereka merespons situasi tersebut. Keyakinan memiliki peran lebih besar dalam memengaruhi perubahan lingkungan dibandingkan dengan kebutuhan dan pengetahuan yang dimiliki individu.

Pada tahap ini, konselor perlu mampu menggali masalah konseli secara mendalam dan spesifik. Konseli diberikan ruang untuk menceritakan pengalaman dan alasan mereka mengikuti sesi konseling, serta permasalahan yang sedang mereka hadapi. Diskusi awal tentang harapan mereka terhadap konseling dan membantu menciptakan suasana yang lebih santai dan terbuka. Setelah hubungan antara aspek-aspek masalah tergambar secara menyeluruh, konselor kemudian menyusun rumusan tujuan konseling yang akan dijadikan arah dalam proses berikutnya.

2. Working Stage

Setelah tujuan konseling ditetapkan, langkah berikutnya adalah menyusun rencana penanganan (*treatment*) secara kolaboratif antara konselor dan konseli, disertai dengan pembuatan kontrak atau komitmen yang bersifat prosedural dan memiliki jadwal yang jelas. Pada fase ini, konseli didorong untuk berperan aktif dalam proses penyelesaian masalahnya. Konselor membantu konseli membangun keyakinan bahwa pikiran serta emosi negatif yang mereka alami bukanlah sesuatu yang tidak bisa diubah, melainkan dapat dipertanyakan dan dimodifikasi.

Konseli diajak untuk mengeksplorasi berbagai gagasan dalam rangka merumuskan tujuan-tujuan yang lebih rasional dan realistis. Selain itu, konselor melakukan proses disputasi terhadap keyakinan irasional yang dimiliki konseli, dengan menerapkan berbagai teknik konseling yang bertujuan menguji keabsahan pandangan negatif konseli terhadap diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan sekitarnya.

3. Final Stage

Menurut Corey (2016), pada tahap ini konselor dapat melakukan berbagai kegiatan, antara lain:

- a. Memberikan umpan balik kepada konseli sekaligus menerima tanggapan dari mereka.
- b. Menyediakan kesempatan bagi konseli untuk mencoba dan menerapkan perilaku baru.
- c. Membantu konseli mengembangkan rencana yang konkret dan terstruktur untuk menerapkan perubahan di kehidupan nyata di luar sesi konseling.
- d. Membekali konseli agar siap menghadapi kemungkinan adanya kemunduran atau kemunculan kembali masalah.
- e. Mendampingi konseli dalam merefleksikan pengalaman mereka selama proses konseling serta makna yang mereka dapatkan dari pengalaman tersebut.

SIMPULAN

REBT dalam konseling kelompok menawarkan pendekatan sistematis dan efektif untuk membantu individu mengatasi masalah emosional yang berakar pada keyakinan irasional. Melalui dinamika kelompok, peserta memperoleh kesempatan untuk mengenali dan menantang pemikiran irasional dengan dukungan interpersonal yang kuat. Konseling kelompok dengan pendekatan REBT sangat direkomendasikan dalam setting pendidikan dan klinis, terutama dalam membangun pola pikir rasional yang mendukung kesehatan mental jangka panjang.

REFERENSI

- Agdiyanti, V. (2018). Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Rational Emotive Behaviour Therapy Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Korban Bullying di SMA YP Unila Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018 (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Astuti, W., & Fitriani, W. (2024). Efektivitas Konseling Kelompok Pendekatan Rational Emotif Behavior Therapy untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa. JKP (Jurnal Konseling Pendidikan), 8(2), 1-5.
- Bernard, M. E., & Dryden, W. (2019). Advances in REBT. Theory, Practice, Research, Measurement, Prevention and Promotion.
- Corey, G. (2016). Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi. Bandung: Refika Aditama
- Corey, G. (2016). Theory & practice of group counseling. Boston: Cengage.
- Creswell, J. W. (2019). Research design: Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif Dan Campuran (Edisi ke-4). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Damayanti, E., Muchlisah, M., Muthmainnah, M., Sudirman, S. A., Rasyid, M. R., & Ismail, W. (2021). Enhancing motivation of students completion of study using rebt counseling based on islam. Psikis: Jurnal Psikologi Islami, 7(2), 196-210.
- Kara, E., Türküm, A. S., & Turner, M. J. (2023). The effects of Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) group counselling program on competitive anxiety of student-athletes. Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 41(2), 362-379.
- David, D., Szentagotai, A., Lupu, V., & Cosman, D. (2008). Rational emotive behavior therapy, cognitive therapy, and medication in the treatment of major depressive disorder: a randomized clinical trial, posttreatment outcomes, and six-month follow-up. Journal of clinical psychology, 64(6), 728-Dryden, W. (1999). Rational Emotive Behaviour Therapy: Theoretical Developments. London: Whurr Publishers
- Dryden, W. (2021). Rational emotive behaviour therapy: Distinctive features. Routledge.
- Dryden, W. (2023). Fundamentals of rational emotive behaviour therapy: A training handbook. John Wiley & Sons.
- Ellis, A., & MacLaren, C. (1998). Rational emotive behavior therapy: A therapist's guide. Impact Publishers.
- Hapsyah, D. R., Handayani, R., Marjo, H. K., & Hanim, W. (2019). Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar. Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan, 2(1), 23-33.
- Nasution, H. S., & Abdillah, A. (2019). Bimbingan Konseling: Konsep, Teori Dan Aplikasinya.
- Nurmalia, T., Chairunnisa, D., Hanim, W., & Marjo, H. K. (2020). Self efficacy dengan menggunakan pendekatan rational emotive behavior therapy (REBT) dalam konseling kelompok pada peserta didik SMA. Visipena, 11(2), 404-415.
- Rusydi, W. R. S., Ilhamuddin, M. F., Saniah, F. N., & Arisona, T. P. A. (2024). Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy dalam Konseling Kelompok. Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi, 7(1), 105-118.
- Sari, C. (2018). Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Mengurangi Kecemasan Peserta Didik SMP IT Masjid Syuhadak Yogyakarta. G- Couns: Jurnal Bimbingan Konseling, 3(1).
- Solikhah, F. (2018). Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Anak Sekolah Dasar. Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam, 1(1), 62-82.
- Sukardi. (2018). Efektivitas Konseling Kelompok Teknik REBT dalam Meningkatkan Percaya Diri Siswa. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling, 4(2), 72-81.
- Thahir, A., & Rizkiyani, D. (2017). Pengaruh Konseling Rational Emotif Behavioral Therapy (REBT) dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung. KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal), 3(2), 197-206.