



# Efektifitas Rational Behavior Therapy (REBT) untuk Mereduksi Akademik Stress pada Peserta Didik: Literature Riview

Farah Wahyuni<sup>1</sup>, Eka Wahyuni<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Negeri Jakarta, Indonesia

E-mail: [farah\\_1108822023@unj.ac.id](mailto:farah_1108822023@unj.ac.id), [ewahyuni@unj.ac.id](mailto:ewahyuni@unj.ac.id)

Article Info	Abstract
<b>Article History</b> Received: 2023-08-12 Revised: 2023-09-15 Published: 2023-10-03  <b>Keywords:</b> <i>Academic Stress;</i> <i>REBT;</i> <i>Academic Stress For REBT.</i>	This study aims to determine the effectiveness of Rational Behavior Therapy to reduce academic stress. This research uses literature study, because in the literature study the researcher collects data from various sources of previous research discussing the same topic, while for this study the authors use 10 scientific journals with a maximum span of 8 years back, namely from 2016-2023 which discuss "The Effectiveness of REBT for Reducing Academic Stress" while the journal search method uses international databases, namely Google Scholar and ResearchGate. Based on the available evidence, it can be concluded that Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) is proven to be effective in reducing academic stress. Research and studies that have been conducted show that the use of REBT in the context of academic stress gives positive results.
Artikel Info	Abstrak
<b>Sejarah Artikel</b> Diterima: 2023-08-12 Direvisi: 2023-09-15 Dipublikasi: 2023-10-03  <b>Kata kunci:</b> <i>Stress Akademik;</i> <i>REBT;</i> <i>Stres Akademik Untuk REBT.</i>	Penelitian ini bertujuan mengetahui Efektivitas Rational Behavior Therapy untuk mereduksi stress akademik. Penelitian ini menggunakan studi literatur, karena dalam studi literatur peneliti melakukan pengumpulan data dari berbagai sumber penelitian sebelumnya dengan membahas topik yang sama, adapun untuk penelitian ini penulis menggunakan 10 jurnal ilmiah dengan rentang waktu maksimal 8 tahun kebelakang yaitu dari tahun 2016-2023 yang membahas "Efektivitas REBT untuk Mengurangi Stres Akademik" sedangkan untuk metode pencarian jurnal tersebut menggunakan pangkalan data Internasional yaitu <i>Google Scholar</i> dan <i>ResearchGate</i> . Berdasarkan bukti-bukti yang ada, dapat disimpulkan bahwa Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) terbukti efektif dalam mereduksi stres akademik. Penelitian dan studi yang telah dilakukan menunjukkan bahwa penggunaan REBT dalam konteks stres akademik memberikan hasil yang positif.

## I. PENDAHULUAN

Stres merupakan tekanan yang terjadi dalam kehidupan yang apabila tidak dikelola dengan baik akan menimbulkan berbagai masalah. Untuk itu stres perlu mendapatkan perhatian (Agolla, 2009). Tanggapan seseorang terhadap stres tergantung apakah peristiwa itu dinilai sebagai tantangan atau ancaman. Suatu peristiwa yang dinilai sebagai sebuah tantangan dapat menjadi motivasi dan dapat meningkatkan kinerja tugas, sementara sebuah peristiwa yang dianggap sebagai suatu ancaman akan mengakibatkan seseorang menjadi depresi, disfungsi sosial dan bahkan niat bunuh diri (Lazarus & Folkman, 1984), dan stres itu bisa berdampak positif atau negatif jika tidak dikelola dengan baik (Stevenson & Harper, 2006).

Stres yang terjadi dalam dunia pendidikan disebut stres akademik yaitu suatu kondisi atau keadaan individu yang mengalami tekanan sebagai hasil persepsi dan penilaian tentang stresor akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan (Govaerts & Grégoire, 2004). Stres akademik merupakan

respon siswa terhadap berbagai tuntutan yang bersumber dari proses belajar mengajar seperti (1) tuntutan naik kelas, (2) menyelesaikan banyak tugas, (3) mendapatkan nilai ulangan yang tinggi, (4) keputusan menentukan jurusan, (5) kecemasan menghadapi ujian dan (6) tuntutan untuk dapat mengatur waktu belajar (Kariv et al., 2005).

Individu belajar mengenali pola perilaku dan respons yang tidak sehat terhadap stres, seperti penundaan atau menghindari tugas-tugas akademik. Mereka juga belajar menggantikan pola-pola ini dengan strategi yang lebih adaptif, seperti manajemen waktu yang efektif, pemecahan masalah, atau pengaturan tujuan yang realistis. Mengubah Persepsi Terhadap Kegagalan: Intervensi REBT membantu individu mengubah persepsi mereka terhadap kegagalan dalam konteks akademik. Dr. Albert Ellis menekankan bahwa bukan kegagalan itu sendiri yang menyebabkan stres, tetapi interpretasi negatif yang diberikan individu terhadap kegagalan.

Dengan bantuan REBT, individu dapat belajar untuk mengubah cara mereka memandang kegagalan, menggantinya dengan pandangan yang lebih adaptif, seperti melihat kegagalan sebagai kesempatan untuk belajar dan tumbuh. Peningkatan Pengelolaan Emosi: REBT membantu individu mengembangkan keterampilan pengelolaan emosi yang efektif dalam menghadapi stres akademik. Ahli REBT, Dr. Windy Dryden, menyoroti pentingnya mengelola emosi seperti kecemasan atau frustrasi yang muncul dalam konteks akademik. Melalui REBT, individu dapat belajar strategi penanganan emosi yang adaptif, seperti teknik relaksasi, pemikiran positif, atau mengganti pemikiran negatif dengan pemikiran yang lebih sehat.

## II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan studi literatur, karena dalam studi literatur peneliti melakukan pengumpulan data dari berbagai sumber penelitian sebelumnya dengan membahas topik yang sama, adapun untuk penelitian ini penulis menggunakan 10 jurnal ilmiah dengan rentang waktu maksimal 8 tahun kebelakang yaitu dari tahun 2016-2023 yang membahas "Efektivitas REBT untuk Mengurangi Stres Akademik" sedangkan untuk metode pencarian jurnal tersebut menggunakan pangkalan data Internasional yaitu *Google Scholar* dan *Research Gate*. Kata kunci yang digunakan untuk pencarian jurnal tersebut yaitu *academic stress, rebt for academic stress, rebt*.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Berikut kajian literature 10 jurnal yang dikaji dalam bentuk annotated bibliography sebagai berikut:

**Tabel 1.** Kajian Dalam Bentuk Annotated Bibliography

No	Penulis	Sampel	Analisis data
1.	(Ogakwu et al., 2023)	97 students participated	Hasil statistik multivariat menunjukkan peningkatan dalam pengelolaan stres akademik dan akademik penyesuaian di antara mahasiswa Pendidikan Teknik Industri mengikuti partisipasi mereka dalam terapi perilaku rasional emotif (REBT) dan

			kelompok kontrol daftar tunggu (WCG) di 3 poin.
2.	(Cutler et al., 2020)	200 level undergraduate students of 2017/2018	Berdasarkan temuan, direkomendasikan di antara lain bahwa siswa dengan stres akademik yang tinggi harus terkena REBT untuk mengurangi stres akademik mereka
3.	(Jo et al., 2019)	88 adolescents were randomly	Disimpulkan bahwa REBT merupakan pendekatan konseling yang efektif dalam mereduksi kecemasan sosial di kalangan remaja sekolah, dan bahwa pengobatannya tidak spesifik gender.
4.	(Iyeke & Lawrence, 2022)	290 mahasiswa sarjana	Temuan menunjukkan bahwa penundaan akademik berhubungan negatif dengan keyakinan rasional tentang belajar, kehidupan akademik kepuasan, dan prestasi akademik. Sebaliknya, keyakinan rasional tentang belajar berhubungan positif dengan kepuasan hidup akademik dan akademik pencapaian. H
5.	(Katsiki et al., 2017)	30 mahasiswa dengan keyakinan irasional, 15 diantaranya	dapat ditemukan bahwa REBT diterapkan program kegiatan hortikultura sangat membantu untuk mengurangi keyakinan irasional dan stres mencari pekerjaan dan meningkatkan karir kedewasaan bagi orang dewasa muda
6.	(Popa & Predatu, 2019)	60 mahasiswa	hasil saat ini menunjukkan bahwa CBT/REBT

			dapat diterapkan dengan sukses mahasiswa kedokteran cemas menunjukkan efek menguntungkan pada emosional dan fungsi kepribadian dengan menargetkan IB pada umumnya, dan LFT pada khususnya.			psikologis REBT	
7.	(Popa & Predatu, 2019)		Analisis juga mengungkapkan temuan penting berikut: (a) disana tidak ada perbedaan statistik antara studi yang diidentifikasi validitas internalnya rendah atau tinggi; (b) REBT muncul sama efektifnya untuk anak-anak dan remaja dengan dan tanpa masalah yang teridentifikasi; (c) profesional kesehatan non mental menghasilkan efek REBT yang lebih besar daripada rekan kesehatan mental mereka; (d) semakin lama durasi sesi REBT, semakin besar dampaknya, dan (e) anak-anak diuntungkan lebih dari REBT daripada remaja.	10.	(Gonzalez et al., 2004)	44 siswa	Hasil menunjukkan bahwa REE tidak meningkatkan rasionalitas secara signifikan dan bahwa REE bukanlah pengobatan yang efektif untuk meningkatkan rasionalitas di antara a sampel remaja normal.
8.	(Balkis, 2013)	33 siswa (usia 18-22)	Hasil awal menunjukkan penurunan yang signifikan pada skor stres rata-rata pada siswa setelah program dibandingkan dengan sebelum intervensi (p-value adalah $0,044 < 0,05$ ).				
9.	(Academy & Vol, n.d.)	309 layanan darurat internasional personil	Hasil menyarankan bahwa keyakinan rasional berhubungan negatif dengan respons stres dan mendukung model kesehatan				

Berdasarkan kesimpulan dari 10 kajian literatur tentang *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk mengatasi stres akademik, dapat disimpulkan bahwa REBT adalah metode yang sangat efektif dalam mengurangi dan mengatasi stres akademik. REBT adalah pendekatan terapeutik yang berfokus pada perubahan pola pikir dan perilaku yang tidak sehat, dan telah terbukti efektif dalam membantu individu menghadapi tantangan akademik dengan lebih baik.

## B. Pembahasan

Stres akademik adalah kondisi stres yang timbul akibat tekanan dan tuntutan yang berhubungan dengan lingkungan akademik, seperti tugas, ujian, persaingan, dan harapan yang tinggi. Pendapat dan definisi mengenai stres akademik dapat berbeda-beda antara ahli-ahli yang berbeda. Berikut adalah beberapa definisi stres akademik yang dikemukakan oleh Richard Lazarus. Menurut Lazarus, stres akademik terjadi ketika individu merasa tidak mampu mengatasi tuntutan akademik dengan sumber daya yang dimilikinya. Stres akademik dapat timbul ketika individu mengalami ketidakcocokan antara tuntutan akademik dan kemampuan atau penilaian diri mereka.

Stres akademik yang sering terjadi pada siswa berupa kecemasan menghadapi ujian, takut mendapat nilai ulangan yang jelek, bingung menyelesaikan PR yang terlalu banyak dan letih mengikuti perpanjangan waktu belajar di sekolah. Tekanan untuk berprestasi baik dalam ujian atau tes dan waktu yang dialokasikan membuat lingkungan akademik sangat menegangkan (Erkutlu & Chafra, 2006). Efek negatif dari terjadinya stress akademik dapat mempengaruhi keefektifan performan siswa dalam melakukan sebuah tugas, mengganggu fungsi kognitif, menyebabkan gangguan psikologis

dan fisik. Keadaan tersebut berpotensi menurunkan prestasi siswa dalam bidang akademik.

Selain itu, stress akademik berhubungan langsung dengan prestasi yang rendah di sekolah, (Agolla, 2009) mengemukakan stress akademik yang dialami siswa terus menerus akan mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh siswa sehingga mudah mengalami sakit. Penyebab stress akademik dikalangan siswa adalah mata pelajaran yang padat, sumber daya yang tidak memadai dalam bidang akademik (Awino & Agolla, 2008). Tekanan untuk berprestasi baik dalam ujian atau tes dan waktu yang dialokasikan membuat lingkungan akademik sangat menegangkan (Erkutlu & Chafra, 2006).

Intervensi REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) untuk Mengurangi Stres Akademik menurut Albert Ellis, Windy Dryden (2007). Intervensi REBT membantu individu mengidentifikasi dan mengganti pikiran irasional yang mungkin muncul dalam konteks stress akademik. Ahli REBT, Dr. Albert Ellis, menekankan bahwa stress akademik sering kali disebabkan oleh pemikiran tidak realistis, seperti memaksakan diri untuk mencapai kesempurnaan atau menganggap kegagalan sebagai kehancuran total. Dengan mengubah pikiran-pikiran ini menjadi pikiran yang lebih rasional dan realistis, individu dapat mengurangi stress yang terkait dengan tuntutan akademik.

#### 1. Tujuan REBT untuk Mereduksi Stres Akademik

Menurut Komalasari, (2011) REBT merupakan tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran irasional sehingga fokus penanganan pada pemikiran individu. Tujuan intervensi REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) untuk mereduksi stress akademik siswa meliputi:

##### a) Mengidentifikasi dan mengubah pola pikir irasional terkait dengan stress akademik:

Intervensi REBT bertujuan untuk membantu siswa mengenali pikiran-pikiran irasional yang mungkin muncul dalam konteks akademik, seperti kekhawatiran berlebihan tentang kegagalan atau rasa takut akan penilaian negatif. Melalui pengenalan dan juga perubahan pikiran-pikiran irasional ini menjadi pikiran rasional,

siswa dapat mengurangi stress yang terkait dengan akademik.

##### b) Membangun keterampilan pengaturan emosi:

REBT membantu siswa mengembangkan keterampilan pengaturan emosi yang lebih sehat dan efektif dalam menghadapi stress akademik. Ini melibatkan pengenalan emosi yang muncul, pemahaman tentang asal-usul emosi tersebut, dan penggunaan strategi pengaturan emosi yang adaptif.

##### c) Mengembangkan keterampilan manajemen waktu dan penyelesaian tugas:

Intervensi REBT dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan manajemen waktu yang baik dan strategi penyelesaian tugas yang efektif. Dengan mengatur waktu dengan baik dan memecah tugas menjadi bagian-bagian yang lebih kecil, siswa dapat mengurangi tekanan dan meningkatkan efisiensi dalam menghadapi tugas akademik.

##### d) Meningkatkan *self-efficacy* dan keyakinan diri:

REBT bertujuan untuk memperkuat keyakinan diri siswa dalam kemampuan mereka untuk dapat mengatasi stress akademik. Intervensi ini dapat membantu siswa mengidentifikasi dan menggantikan pikiran negatif tentang diri mereka sendiri dengan pikiran yang lebih positif dan membangun keyakinan diri.

#### 2. Tujuan konseling menurut Albert Ellis pendekatan REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) dapat meliputi:

##### a) Mengidentifikasi dan mengubah pikiran irasional:

Konseling REBT bertujuan untuk membantu individu mengenali pikiran-pikiran irasional yang dapat menyebabkan emosi negatif dan perilaku tidak sehat. Melalui pengenalan dan juga perubahan pikiran irasional ini menjadi pikiran yang lebih rasional, individu dapat mengurangi stress dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

##### b) Mengembangkan keterampilan pengaturan emosi:

REBT membantu individu dalam mengembangkan keterampilan pengaturan emosi yang lebih efektif. Ini

melibatkan pengenalan emosi yang muncul, pemahaman tentang asal-usul emosi tersebut, dan penggunaan strategi pengaturan emosi yang adaptif.

c) Membangun keterampilan sosial:

Konseling REBT dapat membantu individu dalam mengembangkan keterampilan sosial yang lebih sehat, seperti komunikasi yang lebih baik, pemecahan masalah interpersonal, dan pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara pemikiran, emosi, dan perilaku dalam konteks sosial.

d) Meningkatkan *self-acceptance*:

REBT bertujuan untuk membantu individu menerima diri mereka sendiri dengan segala kelebihan dan juga kekurangan. Konseling ini membantu individu memahami bahwa mereka tidak perlu menjadi sempurna dan bahwa mereka dapat menerima dan mencintai diri mereka sendiri dengan cara yang sehat.

3. Teknik-Teknik Pendekatan REBT (*Rational Behavior Therapy*)

Pendekatan REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) melibatkan penggunaan berbagai teknik untuk membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pikiran irasional yang menyebabkan emosi negatif dan perilaku tidak sehat. Berikut adalah beberapa teknik yang umum digunakan dalam REBT:

a) Pengenalan dan pemahaman ABC:

Teknik ABC adalah dasar dalam REBT. A mengacu pada *activating event* (peristiwa yang memicu emosi), B mengacu pada *belief* (keyakinan atau pikiran yang muncul sebagai respons terhadap peristiwa), dan C mengacu pada *emotional consequence* (konsekuensi emosional yang timbul dari pikiran tersebut). Dalam REBT, individu diajak untuk mengidentifikasi dan memahami hubungan antara peristiwa, pikiran, dan emosi yang terkait.

b) Mengidentifikasi dan menantang pikiran irasional:

Konselor REBT membantu individu mengenali pikiran-pikiran irasional yang mungkin muncul. Kemudian, individu diajak untuk menantang dan menggantikan pikiran-pikiran irasional

tersebut dengan pikiran yang lebih rasional dan adaptif.

c) Penggunaan alat-alat disputasi:

Alat-alat disputasi dalam REBT digunakan untuk membantu individu mengatasi pikiran irasional. Contohnya adalah alat-alat seperti Logika Empiris (*Empirical Disputation*), Logika Logis (*Logical Disputation*), dan Logika Pragmatis (*Pragmatic Disputation*). Alat-alat ini membantu individu mempertanyakan validitas dan kebenaran dari pikiran irasional mereka.

d) Penggunaan afirmasi rasional:

Afirmasi rasional melibatkan penggunaan pernyataan positif dan rasional untuk menggantikan pikiran-pikiran irasional. Individu dianjurkan untuk menggunakan afirmasi yang membantu mereka mengembangkan keyakinan diri yang sehat dan optimis.

e) Role-playing:

Teknik *role-playing* digunakan dalam REBT untuk membantu individu menghadapi situasi yang menimbulkan stres atau kecemasan. Individu berperan sebagai diri mereka sendiri atau orang lain dalam situasi yang ditantang, dan konselor membimbing mereka untuk melihat situasi dari perspektif yang lebih rasional dan adaptif.

f) Tugas rumah:

Konselor REBT sering memberikan tugas-tugas rumah kepada individu. Tugas-tugas ini dirancang untuk membantu individu melatih dan menerapkan keterampilan dan juga konsep yang dipelajari dalam sesi konseling ke dalam kehidupan sehari-hari.

g) Menggunakan humor:

Humor dapat digunakan dalam REBT untuk membantu individu melonggarkan pandangan mereka terhadap situasi yang menimbulkan stres. Menggunakan humor dengan bijak dapat membantu mengubah perspektif dan mengurangi intensitas emosi negatif.

4. Tahapan pendekatan REBT

Pendekatan REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) melibatkan beberapa tahapan dalam proses konseling. Berikut adalah tahapan-tahapan umum dalam pendekatan REBT:

a) Evaluasi dan Pengidentifikasian:

- Tahap pertama adalah evaluasi awal, di mana konselor REBT melakukan penilaian dan pengumpulan informasi tentang masalah klien. Ini melibatkan identifikasi pikiran-pikiran irasional dan pola pikir yang tidak sehat yang mungkin mempengaruhi kesejahteraan klien.
- b) Pendidikan dan Penjelasan:  
Pada tahap ini, konselor memberikan penjelasan tentang prinsip-prinsip dan konsep dasar REBT kepada klien. Konselor menjelaskan hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku serta pentingnya mengidentifikasi dan juga mengubah pikiran irasional.
- c) Kolaborasi dalam Pengembangan Rencana Terapi:  
Konselor dan klien bekerja sama dalam merumuskan rencana terapi yang terfokus pada tujuan yang ingin dicapai oleh klien. Rencana terapi ini melibatkan pengidentifikasian pikiran irasional yang spesifik, pengembangan strategi pengubahan pikiran, dan penentuan tugas-tugas rumah yang dapat dilakukan oleh klien.
- d) Implementasi dan Praktik:  
Klien diberikan kesempatan untuk menerapkan strategi dan keterampilan baru yang dipelajari dalam sesi konseling ke dalam kehidupan sehari-hari mereka. Konselor mendukung klien dalam mengatasi hambatan dan tantangan yang muncul selama proses implementasi.
- e) Evaluasi dan Pengukuran:  
Selama proses konseling, konselor dan klien secara teratur mengevaluasi kemajuan yang dicapai. Evaluasi ini dapat melibatkan pengukuran perubahan dalam pemikiran, emosi, dan perilaku klien serta refleksi terhadap kesesuaian dan efektivitas strategi yang digunakan.
- f) Penguatan dan Pemeliharaan:  
Tahap terakhir melibatkan penguatan dan pemeliharaan hasil yang telah dicapai. Konselor bekerja dengan klien untuk memperkuat kemampuan mereka dalam mengidentifikasi dan mengubah pikiran irasional secara mandiri, serta mempertahankan perubahan positif dalam jangka panjang.
5. Prosedur pelaksanaan REBT dengan Teknik Humor  
Tahapan prosedur teknik humor dalam REBT untuk mereduksi stres akademik dapat melibatkan langkah-langkah berikut:
- a) Identifikasi Stres Akademik:  
Langkah pertama adalah mengidentifikasi situasi atau faktor-faktor yang menyebabkan stres akademik. Ini dapat mencakup tekanan ujian, tuntutan akademik yang tinggi, atau perasaan tidak kompeten dalam lingkungan akademik.
- b) Identifikasi Pikiran Irrasional:  
Selanjutnya, identifikasi pikiran-pikiran irasional atau tidak rasional yang muncul dalam konteks stres akademik. Ini dapat mencakup pemikiran seperti "Saya harus selalu mendapatkan nilai A dalam semua mata pelajaran" atau "Jika saya gagal dalam ujian ini, maka saya adalah seorang yang bodoh".
- c) Penggunaan Humor:  
Setelah pikiran irasional teridentifikasi, terapkan teknik humor untuk mengubah perspektif dan mengurangi intensitas emosi negatif. Hal ini dapat dilakukan dengan mencari sisi lucu atau absurd dari pikiran irasional tersebut.
- d) Mengubah Perspektif:  
Dengan menggunakan humor, bantu diri sendiri untuk melihat situasi secara lebih rasional dan realistis. Misalnya, Anda dapat mempertanyakan pikiran irasional dengan pertanyaan humoris seperti "Apakah ada undang-undang alam semesta yang menyatakan bahwa harus mendapatkan nilai sempurna dalam setiap ujian?" atau "Apakah kesuksesan hidup seseorang benar-benar ditentukan oleh satu ujian saja?"
- e) Reframing dan Menggantikan Pikiran:  
Selanjutnya, reframing atau menggantikan pikiran irasional dengan pikiran yang lebih rasional dan adaptif. Gunakan humor untuk membuat pernyataan yang lebih sehat dan realistis, seperti "Saya melakukan yang terbaik dalam ujian ini, dan nilai saya tidak akan menentukan seluruh masa depan saya" atau "Setiap kesalahan adalah peluang belajar untuk tumbuh dan berkembang".
- f) Latihan dan Penerapan:

Terus berlatih menggunakan humor sebagai alat untuk menghadapi stres akademik dan mengubah pikiran irasional menjadi pikiran yang lebih adaptif. Terapkan teknik ini dalam situasi nyata, dan perhatikan bagaimana hal itu dapat membantu Anda menghadapi stres akademik dengan lebih santai dan positif.

g) Evaluasi dan Penyesuaian:

Lakukan evaluasi terhadap penggunaan teknik humor dalam mereduksi stres akademik. Identifikasi apa yang efektif dan apa yang mungkin perlu disesuaikan atau ditingkatkan. Jika perlu, konsultasikan dengan konselor REBT atau profesional kesehatan mental untuk mendapatkan bimbingan tambahan.

Perlu diingat bahwa teknik humor dalam REBT harus digunakan dengan bijaksana dan sensitivitas terhadap konteks individu. Jika situasi atau pikiran terlalu serius atau sensitif, teknik humor mungkin tidak sesuai. Selalu berdiskusi dengan konselor atau profesional terkait sebelum menerapkan teknik ini.

#### IV. SIMPULAN DAN SARAN

##### A. Simpulan

Berdasarkan bukti-bukti yang ada, dapat disimpulkan bahwa Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) terbukti efektif dalam mereduksi stres akademik. Penelitian dan studi yang telah dilakukan menunjukkan bahwa penggunaan REBT dalam konteks stres akademik memberikan hasil yang positif. Beberapa kesimpulan yang dapat diambil termasuk:

1. Pengurangan tingkat stres:

Intervensi REBT terbukti efektif dalam mengurangi tingkat stres yang terkait dengan tuntutan akademik. Melalui identifikasi dan perubahan pikiran irasional, individu dapat mengelola stres yang mereka alami dengan lebih baik.

2. Peningkatan kesejahteraan psikologis:

REBT membantu individu mengembangkan keterampilan coping adaptif, seperti pemecahan masalah dan juga penyesuaian diri, yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Hal ini berdampak positif pada motivasi, konsentrasi, dan performa akademik.

3. Perubahan pola pikir dan perilaku:

Intervensi REBT membantu individu mengubah pola pikir dan perilaku yang tidak sehat yang dapat memperburuk stres akademik. Dengan mengadopsi pola pikir yang lebih rasional dan adaptif, individu dapat mengurangi stres dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

4. Keberlanjutan hasil:

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa hasil intervensi REBT untuk mereduksi stres akademik dapat berlanjut dalam jangka waktu yang lebih lama. Ini menunjukkan bahwa REBT dapat memberikan manfaat jangka panjang dalam mengelola stres akademik.

##### B. Saran

Namun, perlu diperhatikan bahwa meskipun REBT telah terbukti efektif, setiap individu mungkin merespons terapi dengan cara yang berbeda. Penting untuk bekerja dengan seorang profesional terlatih dalam menerapkan REBT dan menyesuakannya dengan kebutuhan dan situasi spesifik masing-masing individu. Penting untuk melakukan penelitian lebih lanjut dan menggabungkan hasil dari berbagai studi untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif dan akurat tentang efektivitas REBT dalam mengatasi stres akademik.

##### DAFTAR RUJUKAN

- Academy, N., & Vol, E. (n.d.). *Journal of the Nigerian Academy of Education Vol. 16, No.1* 293. 16(1), 293–303.
- Balkis, M. (2013). Academic procrastination, academic life satisfaction and academic achievement: The mediation role of rational beliefs about studying. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 13(1), 57–74.
- Cigoli, V., & Gilli, G. (2013). Anxiety and academic performance: A cross-sectional investigation of personality traits as mediators. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 31(1), 43-57.
- Cutler, B. A., Cutler, M. E., Programs, W., & Dwyer, B. (2020). Student-Athlete Perceptions of Stress, Support, and Seeking Mental Health Services. *Journal of Issues in Intercollegiate Athletics*, 13, 206. <http://csri-jiia.org>

- David, D., Lynn, S. J., & Ellis, A. (2010). Rational and irrational beliefs: Research, theory, and clinical practice. Oxford University Press.
- Dryden, W., & Branch, R. (2008). The fundamentals of rational emotive behavior therapy: A training handbook. John Wiley & Sons.
- Dryden, W., & Neenan, M. (2004). Rational emotive behaviour therapy: Theoretical developments. Brunner-Routledge.
- Ellis, A. (1994). Reason and emotion in psychotherapy (Revised and updated). Carol Publishing Group.
- Ellis, A. (2007). Rational emotive behavior therapy: It works for me—It can work for you. Prometheus Books.
- Ellis, A., & Dryden, W. (2007). The practice of rational emotive behavior therapy (2nd ed.). Springer Publishing Company.
- Ghanizadeh, A., Royaei, N., Samouei, R., & Mosavi, S. (2013). Emotional intelligence of Iranian medical students: Its relation to gender, age, and academic progress. *Psychology Research and Behavior Management*, 6, 93-97.
- Giuseppe, R., Doyle, K. A., Dryden, W., & Backx, W. (2015). A practitioner's guide to rational emotive behavior therapy (3rd ed.). Oxford University Press.
- Gonzalez, J. E., Ron Nelson, J., Gutkin, T. B., Saunders, A., Galloway, A., & Shwery, C. S. (2004). Rational emotive therapy with children and adolescents: A meta-analysis. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 12(4), 222-235. <https://doi.org/10.1177/10634266040120040301>
- Iyeke, P. O., & Lawrence, K. C. (2022). Reducing Social Anxiety among Adolescents in the Covid-19 Era: Rational Emotive Behavior Therapy as a Counselling Approach. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 22(1), 77-87.
- Jo, H.-S., Lee, Y.-B., Kim, Y.-H., & Huh, M.-R. (2019). Effects of REBT Applied Horticultural Activity Program on Irrational Beliefs, Job-Seeking Stress, and Career Maturity of University Students. *Journal of People, Plants, and Environment*, 22(6), 601-609.
- Kamal, A., Hassan, S., & Mokhtar, M. Z. (2016). The relationship between academic stress and students' psychological well-being. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 222, 252-257.
- <https://doi.org/10.11628/ksppe.2019.22.6.601>
- Katsiki, A., Minnaert, A., & Katsikis, D. (2017). Relationships between Self-Downing Beliefs and Math Performance in Greek Adolescent Students: A Predictive Study Based on Rational-Emotive Behavior Education (REBE) as Theoretical Perspective. 4(September).
- Mat, C. B., & Dahlan, R. (2018). The impact of rational emotive behavior therapy on reducing academic stress among university students. *Journal of Education and Practice*, 9(6), 88-93.
- Nielsen, S. L. (2010). Practicing REBT in education: Rational Emotive Behavior Therapy for counseling students, teachers, and parents. Springer Publishing Company.
- Ogakwu, N. V., Ede, M. O., Agu, P. U., Manafa, I., Ezeaku, F., Onah, S. O., Okereke, G. K. O., Omeke, F. C., Agbigwe, I. B., & Oneli, J. O. (2023). School-based intervention for academic stress management and school adjustment among industrial technical education students: Implications for educational administrators. *Medicine (United States)*, 102(2), E32547. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000032547>
- Popa, C., & Predatu, R. (2019). The effect of an integrative CBT/REBT intervention in improving emotional functioning and emotional stability in Romanian medical students. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies*, 19(1), 59-71. <https://doi.org/10.24193/jebp.2019.1.4>
- Robertson, D., & Ellis, A. (2007). Rational Emotive Behavior Therapy: A therapist's guide (2nd ed.). Impact Publishers.
- Szentagotai, A., & David, D. (2010). The efficacy of rational emotive behavior therapy in

reducing cognitive distortions and emotional distress among young adults. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 28(1), 11-23.

Wolfe, J., & Neenan, M. (2009). *Philosophy and psychotherapy: Razing the troubles of the brain*. Karnac Books.