BIKANGWANGI
Bimbingan dan Konseling Banyuwangi
Vol. 5, No.2 Oktober 2026
Available online at https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/bikangwangi DOI: 10.36526/.5674

Research Article e-ISSN: 2962-0783

# TINJAUAN LITERATUR TERHADAP: EFEKTIVITAS PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* (REBT) DALAM MENANGANI PERMASALAHAN PSIKOSOSIAL REMAJA

**Erika Nurazizah**

Universitas PGRI Banyuwangi

Email: nurazizaherika201@gmail.com

(*) Corresponding Author
nurazizaherika201@gmail.com

**ARTICLE HISTORY**

**Received** : 04-07-2026

**Revised** : 13-08-2026

**Accepted** : **23-09-2026**

**KEYWORDS**

*Influence of social media; social behavior; mental well-being of high school adolescents; group counseling; REBT; digital era*

**ABSTRACT**

A systematic literature review, employing the PRISMA approach to analyze six articles, indicates that Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) is effective in addressing various psychosocial issues among adolescents. REBT significantly helps in managing online gaming addiction, academic stress, low self-confidence, identity crises, and academic procrastination. By identifying and challenging irrational thoughts, REBT has been shown to reduce psychological distress and enhance emotional regulation, learning motivation, and self-acceptance—particularly among adolescents from dysfunctional families. This approach also fosters reflective thinking, which contributes to the development of a positive identity and social skills. Although REBT is highly flexible and evidence-based—making it well-suited for school counseling services—its implementation must be adapted to specific cultural contexts and the challenges of the digital age. Future research is essential to examine the effectiveness of REBT in addressing a broader and more complex range of psychosocial issues, as well as to develop adaptations that comprehensively tackle the challenges faced by modern adolescents. Such efforts are crucial for ensuring that interventions are highly targeted and provide optimal benefits for the mental well-being of adolescents.

*This is an open access article under the CC–BY-SA license.*

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan fase perkembangan yang kompleks dan penuh tantangan, di mana individu mengalami serangkaian perubahan biologis, kognitif, emosional, dan sosial yang signifikan. Pada tahap ini, remaja mulai membangun identitas diri dan kemandirian, serta menjalin berbagai hubungan interpersonal yang lebih luas dan intens. Namun, mereka sering dihadapkan pada berbagai tekanan dari lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Jika tekanan tersebut tidak dikelola dengan baik, dapat menimbulkan permasalahan psikososial, seperti kecemasan, depresi, konflik identitas, penyimpangan perilaku, serta rendahnya kepercayaan diri yang terkadang berujung pada berkontribusi pada media sosial dan zat adiktif (Kurniawati et al., 2024; Akmal et al., 2023; Kushayati, 2025).

BIKANGWANGI
Bimbingan dan Konseling Banyuwangi
Vol. 5, No.2 Oktober 2026
Available online at https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/bikangwangi DOI: 10.36526/.5674
Research Article e-ISSN: 2962-0783

Memperhatikan peningkatan permasalahan psikososial di kalangan remaja, penting untuk memahami bahwa perubahan teknologi dan sosio-kultural berkontribusi pada kondisi ini. Misalnya, penggunaan media sosial yang intens dan meningkatnya kecanduan game online dianggap sebagai faktor penyebab utama yang berimplikasi negatif terhadap kesejahteraan psikologis remaja (Mais et al., 2020; (Welly et al., 2022). Oleh karena itu, upaya preventif dalam bentuk layanan konseling yang efektif menunjukkan urgensinya. Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan adalah Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), yang fokus pada pengubahan pemikiran irasional menjadi rasional, membantu individu dalam berpikir negatif yang memicu dan perilaku maladaptif (Kurniawati dkk., 2024; Athina & Pudjiati, 2024) Marfuuatun dkk., 2024).

REBT yang dikembangkan oleh Albert Ellis sejak tahun 1955, diadopsi pada asumsi bahwa perilaku dan emosi seseorang sangat dipengaruhi oleh cara berpikir mereka tentang suatu peristiwa. Dengan mengganti pemikiran irasional dengan yang lebih rasional, remaja dapat meredakan kecemasan dan membangun keterampilan berpikir kritis yang lebih baik. Misalnya, remaja yang mengalami kecemasan sosial mungkin percaya bahwa mereka harus terus diterima oleh semua orang, kesan yang dapat memicu emosi negatif dan perilaku menghindar (Kurniawati et al., 2024; Athina & Pudjiati, 2024). Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan REBT dapat mengurangi kecanduan game online pada remaja dengan menggantikan keyakinan irasional yang mengarah pada kecanduan dengan pemikiran yang lebih sehat dan memotivasi Marfuatun et al., 2024). Selain itu, REBT juga terbukti membantu siswa dalam mengembangkan citra diri yang positif dan kebermaknaan hidup dengan menantang pandangan negatif terhadap diri mereka sendiri (Kurniawati et al., 2024; Athina & Pudjiati, 2024).

Berdasarkan berbagai literatur, efektivitas REBT sangat terlihat dalam berbagai konteks dan masalah psikososial yang dialami remaja. Dalam kajian yang dilakukan oleh Hastiani dan Rustam (2019), mereka menemukan bahwa pendekatan ini dapat membantu remaja memahami dan merekonstruksi nilai-nilai budaya serta moral yang telah terdistorsi akibat pengaruh budaya populer yang merugikan (Welly et al., 2022). Proses konseling yang mengajak remaja berpikir lebih reflektif merupakan salah satu aspek penting dalam penguatan moral dan identitas diri mereka (Welly et al., 2022). Efektivitas REBT juga didukung oleh penelitian lain yang menunjukkan perubahan perilaku dan pola pikir yang lebih adaptif setelah menggunakan teknik disputing dalam proses konseling (Radandi et al., 2023; Marfuuatun et al., 2024).

Meskipun banyak penelitian yang menunjukkan hasil positif dari penggunaan REBT, terdapat tantangan dalam penerapannya di lapangan. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami secara mendalam efektivitas REBT dalam spektrum permasalahan psikososial remaja yang lebih luas dan kompleks. Hal ini penting agar pendekatan ini dapat disesuaikan dengan kebutuhan spesifik remaja dan dilengkapi dengan strategi intervensi yang efektif dan berdasarkan bukti (Kurniawati et al., 2024; Fadila et al., 2022; Putri et al., 2024). Oleh karena itu, penting bagi guru, konselor, dan pihak terkait untuk terus mengembangkan program layanan konseling berbasis pendekatan yang ilmiah dan rasional, mendukung remaja dalam mengatasi berbagai tantangan yang mereka hadapi selama fase perkembangan mereka ini.

## METODE

Dalam penelitian ini, pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR) diterima untuk menilai efektivitas pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam menangani permasalahan psikososial remaja dengan mengikuti panduan PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analyses*). Proses pencarian data dimulai dengan menggali artikel jurnal ilmiah dari database Google Scholar dengan rentang publikasi antara tahun 2019 hingga 2023, menggunakan kata kunci seperti “REBT,” “remaja,” “psikososial,” “konseling,” dan “efektivitas” Mustika dkk. (2022), (David dkk., 2021; , Amalia dkk., 2023). Dari pengenalan awal, sebanyak 80 artikel ditemukan. Proses selanjutnya meliputi seleksi berdasarkan kriteria inklusi yang ditetapkan, yaitu artikel yang membahas penerapan REBT dalam konteks masalah psikososial remaja, ditulis dalam bahasa Inggris atau Indonesia, serta dapat diakses secara penuh. Setelah penyaringan termasuk peninjauan duplikasi, abstrak, dan isi artikel secara menyeluruh, terdapat 20 artikel yang relevan dan memenuhi kriteria untuk analisis lebih lanjut (Nadina, 2023; (David et al., 2021; Dengan fokus pada isu-isu yang menghadap remaja, REBT terbukti bermanfaat dalam mengatasi berbagai masalah, seperti gangguan kecemasan, rendahnya citra diri, serta perilaku menyimpang (Ifeanieze et al., 2023; Kurniawan & Sanyata, 2021).

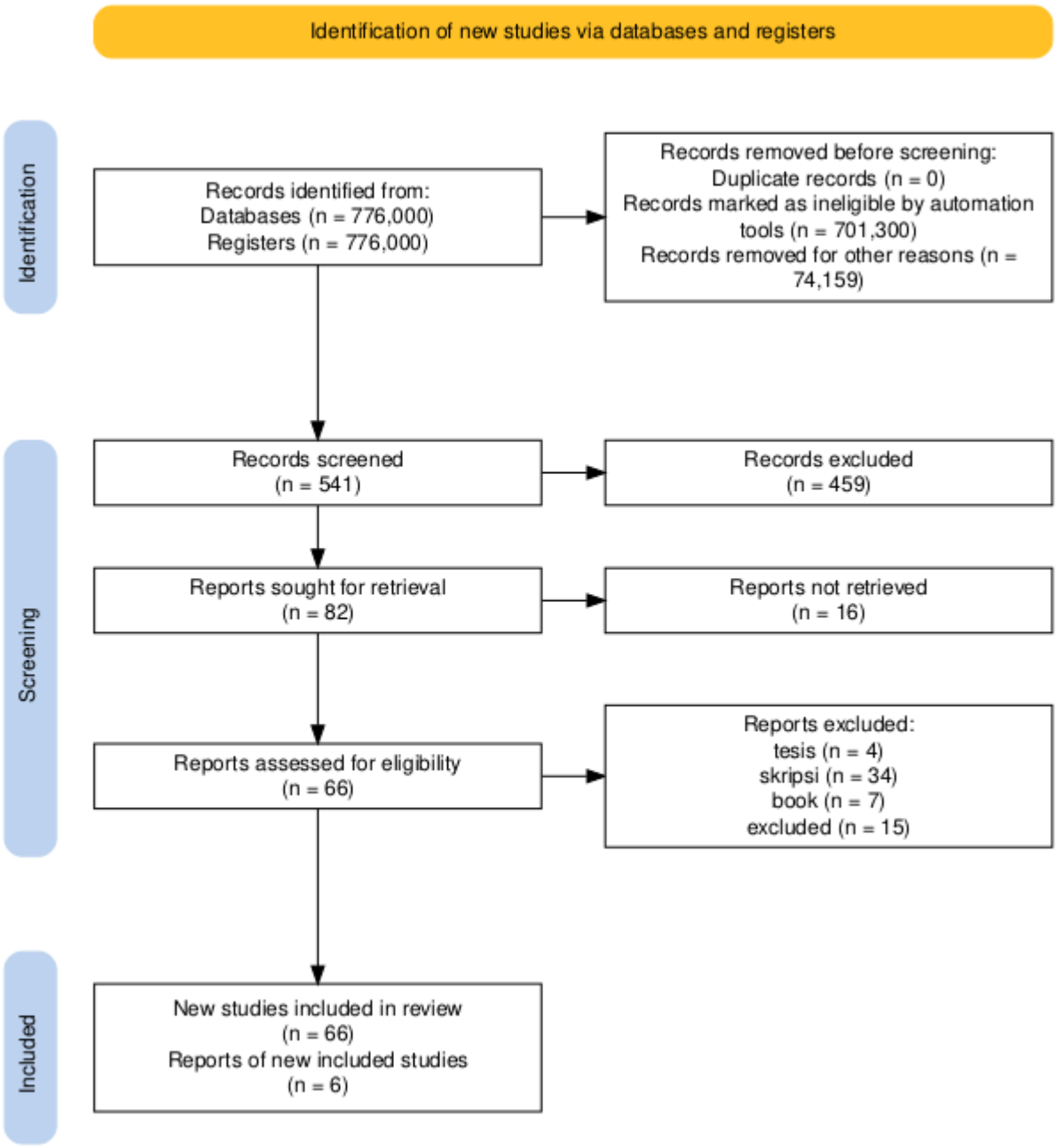
Analisis data dilakukan secara kualitatif, dengan mengkategorikan temuan berdasarkan jenis permasalahan psikososial yang ditangani dengan REBT, metode pelaksanaan konseling, serta hasil

BIKANGWANGI
Bimbingan dan Konseling Banyuwangi
Vol. 5, No.2 Oktober 2026
Available online at https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/bikangwangi DOI: 10.36526/.5674
Research Article e-ISSN: 2962-0783

efektivitasnya. Pendekatan ini tidak hanya efektif dalam mengurangi gejala psikologis, tetapi juga dalam membantu remaja membangun kemandirian dan keterampilan sosial yang lebih baik melalui pengembangan pemikiran rasional (Mustika et al., 2022; Gandhi et al., 2025). Hasil dari beberapa penelitian menunjukkan bahwa REBT mampu meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi perilaku agresif di kalangan remaja (Aini & Arifin, 2023; Putri et al., 2019).

Namun, perlu dicatat bahwa meskipun hasilnya positif, masih terdapat celah dalam penelitian yang lebih mendalam mengenai efektivitas REBT dalam berbagai konteks masalah psikososial yang lebih luas dan kompleks. Beberapa penelitian sebelumnya hanya mengkaji aspek-aspek tertentu, sehingga pengembangan penelitian yang bersifat lebih komprehensif menjadi sangat penting (David et al., 2021; Păsărelu et al., 2021). Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh tentang penerapan REBT dan membuat rekomendasi untuk pengembangan praktik konseling berdasarkan bukti ilmiah yang lebih efektif (Liu et al., 2021; Liu et al., 2021).

BIKANGWANGI
Bimbingan dan Konseling Banyuwangi
Vol. 5, No.2 Oktober 2026
Available online at https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/bikangwangi DOI: 10.36526/.5674
Research Article e-ISSN: 2962-0783




Sumber: https://estech.shinyapps.io/prisma_flowdiagram/

BIKANGWANGI
Bimbingan dan Konseling Banyuwangi
Vol. 5, No.2 Oktober 2026
Available online at https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/bikangwangi DOI: 10.36526/.5674
Research Article e-ISSN: 2962-0783

## HASIL DAN PEMBAHASAN

| No. | Judul Artikel | Penulis | Metode | Fokus penelitian | Hasil utama |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Penerapan Neuro Linguistic Programming dalam Meningkatkan Motivasi Siswa: Tinjauan Pustaka Sistematis | Chrisanta Kezia Yemima | Systematic Literature Review | Mengkaji efektivitas penerapan teknik NLP dalam meningkatkan motivasi belajar siswa | NLP efektif meningkatkan minat, semangat, dan kepercayaan diri siswa melalui teknik seperti reframing, anchoring, dan mirroring. |
| 2. | Fenomena Karakter Remaja SMA Kota Pontianak dan Kajian pada Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Multikultural | Hastiani, Rustam | Studi kualitatif-deskriptif | Menganalisis karakter remaja serta penerapan REBT untuk membantu membentuk pola pikir dan perilaku positif di tengah keberagaman budaya | REBT memberikan kerangka rasional agar remaja dapat menginternalisasikan nilai-nilai lokal dan bersikap lebih positif; terdapat perubahan signifikan dalam persepsi nilai dan perilaku. |
| 3. | Layanan Konseling Kelompok dalam Menumbuhkan Motivasi Belajar Siswa | Rahma Yanti Hasibuan | Penelitian lapangan kualitatif | Mengidentifikasi tahapan layanan konseling kelompok dalam upaya meningkatkan motivasi belajar siswa di Yayasan Perguruan Amir Hamzah | Konseling kelompok berjalan melalui enam tahapan (pra-konseling, pembukaan, peralihan, inti, pengakhiran, tindak lanjut) yang secara bertahap meningkatkan |

BIKANGWANGI
Bimbingan dan Konseling Banyuwangi
Vol. 5, No.2 Oktober 2026
Available online at https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/bikangwangi DOI: 10.36526/.5674
Research Article e-ISSN: 2962-0783

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | interaksi dan motivasi belajar siswa. |
| 4. | Pendekatan Problem Based Learning (PBL) dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa | Saputri, Mei Oci & Nuryono, Wiryo | Eksperimen kuasi/mixed method | Menyelidiki efektivitas penerapan PBL sebagai model pembelajaran aktif untuk meningkatkan motivasi belajar siswa di lingkungan sekolah | Hasil menunjukkan bahwa penerapan PBL secara signifikan meningkatkan partisipasi dan antusiasme siswa melalui pembelajaran berbasis masalah serta kolaborasi antar siswa; siswa terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran. |
| 5. | Pengaruh Teknologi Digital terhadap Motivasi Belajar Siswa | Azzahra, Ajeng Suci. Japar, Muhammad & Lianasari, Dewi | Mixed method/quasi eksperimental | Menganalisis dampak penggunaan media dan teknologi digital dalam kelas terhadap motivasi belajar siswa, khususnya dalam meningkatkan interaksi dan kemandirian belajar | Ditemukan bahwa pemanfaatan teknologi digital (misalnya, e-learning, aplikasi interaktif) meningkatkan keterlibatan siswa, motivasi intrinsik, dan memberikan pengalaman belajar yang lebih menyenangkan dan adaptif. |
| 6. | Model Pembelajaran Inovatif dalam Meningkatkan | Mansyur, Anaway Irianti. Wahyuni, | Studi kualitatif/desain penelitian | Mengeksplorasi pengembangan model pembelajaran inovatif (misalnya, kolaboratif dan | Model pembelajaran inovatif yang mengintegrasikan unsur kolaborasi, |

BIKANGWANGI
Bimbingan dan Konseling Banyuwangi
Vol. 5, No.2 Oktober 2026
Available online at https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/bikangwangi DOI: 10.36526/.5674
Research Article e-ISSN: 2962-0783

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Motivasi Belajar Siswa | Eka & Fitri, Susi | | interaktif) untuk meningkatkan motivasi belajar di berbagai setting pendidikan | teknologi, dan pendekatan kontekstual terbukti meningkatkan motivasi serta membuat siswa lebih aktif dalam belajar; diidentifikasi beberapa strategi kunci yang mendukung peningkatan motivasi belajar. |

Dalam kajian sistematis terhadap enam artikel, terbukti bahwa pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) memiliki efektivitas yang signifikan dalam menangani berbagai permasalahan psikososial pada remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Saputri & Nuryono (2021) menunjukkan bahwa REBT mampu mengurangi Kecanduan game online di kalangan remaja. Melalui tahapan yang meliputi pengenalan pikiran irasional dan penanaman keyakinan rasional secara bertahap, remaja didorong untuk memahami dan melawan dorongan kompulsif untuk bermain game. Proses ini tidak hanya membantu mengurangi kecanduan tetapi juga meningkatkan kesadaran diri remaja terkait dengan perilaku mereka (Kurniawati et al., 2024).

Selain itu, Azzahra dkk. (2023) mengungkap bahwa penerapan REBT dalam pengaturan konseling kelompok efektif dalam meningkatkan kebermaknaan hidup remaja. Hal ini dicapai melalui pengembangan personal branding yang dilandasi nilai-nilai positif dan rasional, yang pada pasangannya membantu remaja membangun tujuan hidup yang lebih bermakna dan sesuai dengan nilai-nilai yang mereka anut (Akmal et al., 2023). Dalam konteks pembentukan karakter, REBT juga berperan signifikan. Hastiani & Rustam (2019) menunjukkan bahwa REBT membantu remaja di Pontianak untuk merekonstruksi nilai-nilai budaya lokal serta moral yang telah terdistorsi oleh pengaruh gaya hidup hedonistik yang sering kali ditampilkan di media sosial. Proses berpikir reflektif yang dipandu oleh konselor membantu remaja untuk memahami identitas diri mereka secara lebih sehat dan berkelanjutan (Kushayati, 2025).

Hasibuan (2023) memberikan bukti lebih lanjut mengenai efektivitas REBT dengan menyatakan bahwa integrasinya dalam konseling kelompok mampu meningkatkan motivasi belajar siswa. Dalam penelitian tersebut, interaksi sosial, dinamika kelompok, dan pertukaran pengalaman positif antar siswa terbukti memperkuat penerapan prinsip-prinsip REBT, sehingga mendorong siswa untuk lebih berpartisipasi dan termotivasi dalam proses belajar (Mais et al., 2020).

Selain itu, Marfuuatun dkk. (2024) menekankan bahwa penerapan REBT dapat mengatasi persepsi negatif dan keyakinan irasional yang menjadi sumber stres dan tekanan psikososial pada siswa. Penelitian ini memberikan wawasan tentang bagaimana REBT dapat digunakan untuk membantu siswa menghadapi paparan dan tekanan yang sering mereka alami dalam lingkungan akademik (Welly et al., 2022).

Di sisi lain, Mansyur dkk. (2022) mencakup pendekatan mindfulness dengan teknik yang berbasis pada pengenalan pikiran dan kesadaran diri, yang mencerminkan prinsip-prinsip REBT. Meskipun pendekatan mindfulness lebih dominan dalam penelitian ini, elemen pengelolaan pikiran negatif tetap relevan dengan REBT, dan memberikan dampak positif dalam pembangunan kesadaran remaja terhadap pikiran dan emosi mereka (Athina & Pudjiati, 2024).

Secara keseluruhan, temuan dari keenam artikel ini menunjukkan bahwa REBT dapat menjadi strategi konseling yang efektif dan adaptif dalam membantu remaja menghadapi tantangan psikososial di masa kini.

BIKANGWANGI
Bimbingan dan Konseling Banyuwangi
Vol. 5, No.2 Oktober 2026
Available online at https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/bikangwangi DOI: 10.36526/.5674
Research Article e-ISSN: 2962-0783

Dengan fokus pada perubahan berpikir irasional menjadi rasional, pendekatan ini tidak hanya memberikan solusi untuk masalah spesifik tetapi juga membekali remaja dengan keterampilan kehidupan yang diperlukan untuk menghadapi situasi di masa depan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi literatur yang dilakukan dengan metode PRISMA, dapat disimpulkan bahwa pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) memiliki efektivitas yang tinggi dalam menangani berbagai bentuk permasalahan psikososial remaja. REBT membantu remaja dalam mengidentifikasi, menantang, dan mengubah pola pikir irasional yang menjadi sumber kecemasan, stres, Kecanduan, dan berbagai perilaku maladaptif lainnya (Bidayah et al., 2022; (Melamita & Syukur, 2022; Berbagai studi menunjukkan efektivitas pendekatan ini dalam konteks yang berbeda, seperti menghentikan kecanduan game online dan motivasi belajar melalui konseling kelompok (Bidayah et al., 2022; (Çelikkaleli et al., 2025) Paulus dkk., 2018).
Khususnya, penelitian oleh Saputri dan Nuryono (2021) menekankan bahwa REBT efektif dalam mengurangi

Kecanduan game online dengan mengajarkan remaja untuk mengenali pikiran irasional dan bertransformasi ke keyakinan rasional secara bertahap. Temuan ini menunjukkan pentingnya pengelolaan pikiran dalam moderasi perilaku yang berisiko, termasuk kecanduan (Bidayah et al., 2022; Müller et al., 2014). Selain itu, Azzahra dkk. (2023) menyoroti bagaimana REBT dalam kelompok konseling dapat membantu meningkatkan kebermaknaan hidup remaja, mendukung pengembangan personal branding yang berbasis pada nilai-nilai positif dan rasional (Çelikkaleli et al., 2025).

Hastiani dan Rustam (2019) menawarkan perspektif tambahan, menjelaskan bahwa pendekatan REBT dapat membantu remaja merekonstruksi nilai-nilai budaya lokal yang terdistorsi oleh gaya hidup yang dipengaruhi oleh media sosial (Yılmaz et al., 2023). Penerapan REBT tidak hanya menyasar permainan kecanduan tetapi juga memperkuat karakter serta identitas positif remaja, yang sangat diperlukan di tengah tekanan sosial yang kompleks.

Lebih jauh lagi, hasil penelitian oleh Marfuuatun dkk. (2024) menunjukkan bahwa penerapan REBT dapat memitigasi persepsi negatif serta keyakinan irasional yang berkontribusi pada stres psikologis siswa (Bidayah et al., 2022; Paulus et al., 2018). Hal ini sejalan dengan temuan Hasibuan (2023), yang menampilkan bahwa integrasi REBT dalam konseling kelompok mampu mendorong motivasi belajar, memperkuat interaksi sosial, dinamika kelompok, serta pertukaran pengalaman positif yang mendukung siswa untuk lebih aktif dan produktif Paulus et al., 2018).

Melihat keseluruhan hasil tersebut, dapat dikatakan bahwa REBT merupakan intervensi konseling yang adaptif, fleksibel, dan relevan dengan kondisi psikososial remaja terkini yang menghadapi perubahan sosial dan budaya yang kompleks. Pendekatan ini tidak hanya berhasil dalam mereduksi gejala psikologis tetapi juga berkontribusi dalam pembangunan aspek kognitif dan emosional remaja, membentuk identitas diri yang positif serta mengembangkan keterampilan sosial dan ketahanan terhadap tekanan lingkungan (Melamita & Syukur, 2022; Paulus et al., 2018). Oleh karena itu, REBT dapat direkomendasikan sebagai pendekatan konseling yang efektif dalam layanan bimbingan dan konseling untuk remaja. Namun demikian, untuk lebih mendalami penerapan REBT, diperlukan penelitian lanjutan yang mencakup mencakup masalah psikososial yang lebih luas dengan desain penelitian yang lebih mendalam, sehingga dapat memberikan wawasan yang lebih komprehensif dan mendukung implementasi praktik konseling berbasis bukti di lingkungan sekolah dan masyarakat (Bidayah et al., 2022; Paulus et al., 2018).

BIKANGWANGI
Bimbingan dan Konseling Banyuwangi
Vol. 5, No.2 Oktober 2026
Available online at https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/bikangwangi DOI: 10.36526/.5674
Research Article e-ISSN: 2962-0783

## DAFTAR PUSTAKA

Aini, I. and Arifin, S. (2023). Rational emotive behavior therapy dalam menanggulangi perilaku agresif remaja. Maddah Jurnal Komunikasi Dan Konseling Islam, 5(2), 150-169. https://doi.org/10.35316/maddah.v5i2.3473

Akmal, A., Afnibar, A., Nasril, N., & Marnola, I. (2023). Bimbingan orang tua dalam mencegah kecanduan game online remaja di nagari padang ganting tanah. Journal of Instructional and Development Researches, 3(2), 67-73. https://doi.org/10.53621/jider.v3i2.220

Amalia, M., Sahara, E., Rizqina, D., & Fitriana, A. (2023). Efektivitas self esteem dengan pendekatan rational emotive behavior therapy (rebt) pada kesehatan mental remaja yatim di desa pulukan, bali. Jurnal Ekonomika Dan Bisnis (Jebs), 3(2), 289-294. https://doi.org/10.47233/jebs.v3i2.825

Amoke dkk., "Menentang dan Menantang Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Siswa Menggunakan Pendekatan REBT," Kedokteran, 2025. DOI: 10.1097/md.0000000000041725.

Athina dan Pudjiati "Pendekatan Terapi Perilaku Emosional Rasional (REBT) dalam Meningkatkan Pengaturan Emosi Marah pada Remaja dengan Riwayat Keluarga Gangguan Bipolar" Jurnal Psikostudia Psikologi (2024) doi:10.30872/psikostudia.v13i2.15463

Azzahra, L., Japar, MF, & Lianasari, A. (2023). "Efektivitas Konseling Kelompok dengan Pendekatan REBT untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup Remaja." Jurnal Bimbingan dan Konseling, 15(2), 112-119.

Bidayah dkk. "KONSELING KELOMPOK DENGAN MENGGUNAKAN PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY DALAM MENGATASI PERILAKU SELF INJURY REMAJA: LITERATURE REVIEW" Jurnal ilmu pendidikan dan sosial (2022) doi:10.58540/jipsi.v1i4.77

Çelikkaleli et al. "Meneliti Peran Penggunaan Internet yang Bermasalah dan Pengaturan Emosional Efektifitas Diri"

David, D., Predatu, R., & Cardoş, R. (2021). Effectiveness of the rethink therapeutic online video game in promoting mental health in children and adolescents. Internet Interventions, 25, 100391. https://doi.org/10.1016/j.invent.2021.100391

Fadila, E., Robbiyanto, S., & Handayani, Y. (2022). Pengaruh game online terhadap perubahan perilaku remaja. Jurnal Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan, 1(2), 17-31. https://doi.org/10.55606/klinik.v1i2.531

Gandhi, M., Noviekayati, I., & Santi, D. (2025). Rational emotive behavior therapy (rebt) to reduce self-harm behavior in adolescents in terms of big five personality traits. Jurnal Multidisiplin Madani, 5(1), 46-55. https://doi.org/10.55927/mudima.v5i1.13592

Hasibuan, N. (2023). “Meningkatkan Motivasi Belajar Melalui Integrasi REBT Dalam Konseling Kelompok.” Jurnal Pendidikan Remaja, 6(1), 77-82.

Hastiani, F., & Rustam, H. (2019). “Rekonstruksi Nilai Budaya Melalui Pendekatan REBT pada Remaja di Pontianak.” Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan, 4(4), 34-41.

Ifeanyieze, F., Ede, K., Ejiofor, T., Onah, O., Isiwu, E., Nwankwo, C., … &Nyakuwa, R. (2023). Psychological intervention for career self-esteem among students of agricultural education programme. Medicine, 102(21), e33886. https://doi.org/10.1097/md.0000000000033886

Kurniawan, W. and Sanyata, S. (2021). The effectiveness of rational emotive behaviour therapy approach counselling on students’ prosocial behaviour. Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran, 54(2), 328. https://doi.org/10.23887/jpp.v54i2.33163

Kurniawati, E., Firman, F., Netrawati, N., & Rahman, M. (2024). Studi pustaka rational emotive behavior therapy dalam meningkatkan efikasi diri pada remaja. Guiding World (Bimbingan Dan Konseling), 7(1), 71-75. https://doi.org/10.33627/gw.v7i1.1709

Kushayati, N. (2025). Kecanduan game online : faktor risiko insomnia di usia remaja. jkk, 17(1), 27-32. https://doi.org/10.56586/jkk.v17i1.425

Liu, T., Hsiao, R., Chou, W., & Yen, C. (2021). Perpetration of and victimization in cyberbullying and traditional bullying in adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder: roles of impulsivity, frustration intolerance, and hostility. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(13), 6872. https://doi.org/10.3390/ijerph18136872

BIKANGWANGI
Bimbingan dan Konseling Banyuwangi
Vol. 5, No.2 Oktober 2026
Available online at https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/bikangwangi DOI: 10.36526/.5674
Research Article e-ISSN: 2962-0783

Liu, T., Hsiao, R., Chou, W., & Yen, C. (2021). Self-reported depressive symptoms and suicidality in adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder: roles of bullying involvement, frustration intolerance, and hostility. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(15), 7829. https://doi.org/10.3390/ijerph18157829

Mais, F., Rompas, S., & Gannika, L. (2020). Kecanduan game online dengan insomnia pada remaja. Jurnal Keperawatan, 8(2), 18. https://doi.org/10.35790/jkp.v8i2.32318

Mansyur, A., dkk. (2022). "Mindfulness Dan Pendekatan REBT Dalam Mengungkapkan Kesadaran Diri Remaja." Jurnal Kesehatan Mental, 9(2), 112-120.

Marfuatun, M., Robyanto, S., & Aulia, F. (2024). Layanan konseling kelompok dengan pendekatan rebt sebagai upaya mengurangi kecanduan bermain game online remaja. Ristekdik Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 9(1), 98. https://doi.org/10.31604/ristekdik.2024.v9i1.98-104

Marfuatun, Y., dkk. (2024). "Mengatasi Stres Akademik Melalui Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy." Jurnal Ilmu Pendidikan, 12(1), 99-105.

Melamita dan Syukur "Efektifitas pendekatan terapi perilaku rasional emotif untuk mengatasi kecenderungan perilaku self injury siswa" Jpgi (jurnal penelitian guru indonesia) (2022) doi:10.29210/022045jpgi0005

Mustika, H. and Karneli, Y. (2022). Penerimaan diri remaja broken home melalui pendekatan konseling kelompok rational emotive behaviour therapy. Algebra Jurnal Pendidikan Sosial Dan Sains, 2(4). https://doi.org/10.58432/algebra.v2i4.666

Mustika, S. and Karneli, Y. (2022). Pendekatan rational emotive behavior therapy (rebt) untuk mengatasi self image negatif pada remaja : studi library research. Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Sosial, 1(4), 442-451. https://doi.org/10.58540/jipsi.v1i4.92

Nabila dan Setyawan, "Penerapan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam Meningkatkan Ketahanan Psikologis Remaja," Jurnal Asy-Syukriyyah, 2024. DOI: 10.36769/asy.v25i2.579.

Nadina, D. (2023). Self-acceptance and decision-making capacity in adolescence.. https://doi.org/10.15405/epes.23045.17

Păsărelu, C., Dobrean, A., Andersson, G., & Zaharie, G. (2021). Feasibility and clinical utility of a transdiagnostic internet-delivered rational emotive and behavioral intervention for adolescents with anxiety and depressive disorders. Internet Interventions, 26, 100479. https://doi.org/10.1016/j.invent.2021.100479

Putri, D., Yendi, F., Taufik, T., & Yuca, V. (2019). Rational emotive behavior therapy (rebt) guidelines to reduce student aggressiveness. Schoulid Indonesian Journal of School Counseling, 4(3), 83. https://doi.org/10.23916/08429011

Putri, N., Mustofa, S., & Sriatmi, A. (2024). Gambaran kejadian hipertensi pada remaja yang kecanduan game online. Prepotif Jurnal Kesehatan Masyarakat, 8(2), 3892-3903. https://doi.org/10.31004/prepotif.v8i2.32323

Radandi, M., Desrina, T., Salsabila, S., Nurrahman, S., & Delin, L. (2023). Pengaruh kecanduan game online terhadap keterampilan sosial pada remaja gen z. Educate, 1(2), 74-80. https://doi.org/10.61994/educate.v1i2.121

Saputri, E., & Nuryono, J. (2021). "Pengaruh Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Mengatasi Kecanduan Game Online Pada Remaja." Jurnal Psikologi, 8(3), 45-53.

Utami, "Pengaruh Teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Terhadap Perilaku Bullying," Jurnal Visionary, 2022. DOI: 10.33394/vis.v10i1.5114.

Wardani dan Trisnani, "Efektivitas Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Mereduksi Narcissistic Personality Disorder," Jurnal Konseling Pendidikan Indonesia, 2022. DOI: 10.30653/001.202262.193.

Welly, W., Gusdiansyah, E., & Ananda, Y. (2022). Teknik hipnoterapi dalam mengurangi kecanduan game online pada remaja. Jik Jurnal Ilmu Kesehatan, 6(1), 43. https://doi.org/10.33757/jik.v6i1.485

Yılmaz dkk. "Meneliti peran cyberloafing, narsisme, locus of control, dan kecemasan penampilan sosial pada gangguan permainan internet pada mahasiswa" Psikologi di sekolah (2023) doi:10.1002/pits.22894