



Available online at www.journal.unrika.ac.id

Jurnal KOPASTA
Jurnal KOPASTA, 7 (1), (2020) 35 -46



P-ISSN : 2442-4323

E-ISSN :2599 0071

EFEKTIFITAS RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY DALAM MENANGGULANGI BERBAGAI KECEMASAN

THE EFFECTIVENESS OF RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY IN TACKLING VARIOUS ANXIETY

Aulia Fitri¹, Wahidah Fitriani²

¹(Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, pascasarjanas, Institut Agama Islam Negeri Batusangkar, Indonesia)

²(Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, pascasarjanas, Institut Agama Islam Negeri Batusangkar, Indonesia)

¹auliafitri5kaum@gmail.com, ²wahidahfitriani@iainbatusangkar.ac.id

Abstrak

Tujuan artikel ini yaitu untuk melihat sejauh mana rational emotive behavior therapy ini bisa meringankan kecemasan pada diri klien. Adapun metode yang digunakan yaitu kajian literatur dimana penulis menggunakan studi kepustakaan terhadap variabel-variabel yang dibahas. Adapun hasilnya yaitu Penelitian Andi Thahir, Dede Rizkiyani (2016) menemukan hasil penelitian bahwa seseorang mengalami penurunan kecemasan menghadapi masa depan melalui pendekatan REBT. Penelitian Eva, Karyono & Dian (2010) menemukan hasil penelitian bahwa seseorang mengalami penurunan kecemasan menghadapi masa depan pada penggunaan NAPZA melalui pendekatan REBT. Penelitian Puji, Hafiz, Randi (2019) menemukan hasil penelitian bahwa pendekatan konseling REBT bisa menanggulangi culture shock pada mahasiswa rantau. Penelitian Dwi, Fuad & Retno (2011) menemukan hasil penelitian bahwa pendekatan REBT bisa meningkatkan kualitas hidup penderita diabetes mellitus. Penelitian Vivi, Ike (2018) menemukan hasil penelitian bahwa REBT bisa mengatasi kecemasan orang tua terhadap masa depan anak retardasi mental. Berdasarkan penjabaran di atas dapat dipahami bahwa pendekatan behavior therapy efektif dalam meringankan berbagai kecemasan.

Kata Kunci: rational emotive behavior therapy, kecemasan

Abstract

The purpose of this article is to see the extent to which therapeutic emotive behavior can alleviate anxiety in the client. The method used is the study of literature where the authors use the study of literature on the variables discussed. The results are that Andi Thahir's research, Dede Rizkiyani (2016) found the results of research that a person experiences a decrease in anxiety facing the future through the REBT approach. Research Eva, Karyono & Dian (2010) found the results of research that a person experiences a decrease in anxiety facing the future on the use of drugs through the REBT approach. Research Praise, Hafiz, Randi (2019) found the results of research that the REBT counseling approach can overcome culture shock in overseas students. Research Dwi, Fuad & Retno (2011) found the results of research that the REBT approach can improve the quality of life of people with diabetes mellitus. Research Vivi, Ike (2018) found the results of research that REBT can overcome parental anxiety about the future of children with mental retardation. Based on the above explanation it can be understood that the behavioral therapy approach is effective in alleviating various anxiety.

Keywords: rational emotive behavior therapy, anxiety

PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk yang tidak bisa menghindari diri dari rasa yang disebut kecemasan. Ada saja situasi ataupun peristiwa yang membuat seseorang mengalami kecemasan. Kecemasan membuat seseorang tidak tenang dalam melakukan sesuatu. Sebagaimana yang di kemukakan oleh ahli yang bernama Kendall dan hammen (2010, h. 41) yang menjelaskan bahwa ada 4 aspek atau faktor yang menyebabkan seseorang mengalami kecemasan yaitu aspek kognitif, yang kedua aspek afektif, berikutnya aspek fisiologis dan terakhir aspek perilaku. Kecemasan yang dialami seseorang disebabkan oleh pemikiran dan keyakinan yang salah tentang dirinya.

Oltmanns dan Emery (dalam Azmul, Andi, 2017: 143), mendefenisikan kecemasan sebagai suasana yang berhungan dengan emosi seseorang agar mudah untuk dipahami. Kecemasan yang dirasakan oleh seseorang itu begitu dekat dan seperti realita. Kecemasan yang berlebihan membuat individu menanggapi suatu situasi dengan pemikiran yang irrasional.

Kecemasan yang dialami oleh setiap seseorang berbeda-beda, ada yang seseorang yang cemas tampil di depan umum, ada seseorang yang cemas dalam membuat skripsi dan ada seseorang yang cemas apakah bisa melanjutkan S2 setelah sarjana dan banyak hal lain yang membuat seseorang mengalami kecemasan. Untuk mengentaskan berbagai macam kecemasan ini, beberapa peneliti menggunakan pendekatan rational emotive behavior therapy agar kecemasan seseorang itu bisa berkurang. Adapun rational emotive behavior therapy (2011) adalah suatu pendekatan konseling yang berusaha mencakup dalam aspek pikiran, perasaan, dan perilaku.

METODOLOGI

Pada tulisan artikel ini penulis menggunakan beberapa jurnal dan juga buku sumber dengan kajian literatur dimana penulis menggunakan studi kepustakaan terhadap variabel-variabel yang dibahas. Adapun hasilnya penulis tampilkan dalam bentuk literatur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

PENGERTIAN KECEMASAN

Beberapa pengertian kecemasan menurut pendapat ahli yaitu sebagai berikut. Menurut Freud (dalam Andi & Dede, 2016: 260) mendefenisikan kecemasan sebagai suatu reaksi atau respon terhadap gangguan yang menimbulkan rasa sakit maupun dunia luar yang tidak dicegah dan berguna untuk memperingatkan seseorang yang akan mendapat bahaya. Chaplin juga menjelaskan bahwa kecemasan sebagai perasaan yang

campur aduk yang dipenuhi dengan rasa takut dan keprihatinan terhadap rasa-rasa yang akan datang tanpa adanya sebab khusus yang menyebabkan ketakutan tersebut.

Calhoun dan Acocella (dalam Andi & Dede, 2016) menjelaskan kecemasan sebagai rasa takut, baik rasa takut yang nyata maupun rasa takut yang tidak nyata) yang memberi dampak terhadap peningkatan reaksi psikologis. Kaplan ddk (dalam Vivi & Ike, 2018) menjelaskan bahwa kecemasan pada intensitas tertentu dapat membuat seseorang meningkatkan performa, namun saat kecemasan itu sangatlah besar maka akan membuat seseorang menjadi sangat terganngu. Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah rasa takut yang berlebihan yang disebabkan oleh rasa takut yang nyata maupun rasa takut yang tidak realistis yang meyebabkan terganggunya psikologis seseorang.

Spielberger memberi pendapat bahwa kecemasan itu terdiri dari dua yaitu:

1. Kecemasan dipandang sebagai suatu sifat, yaitu suatu kecenderungan yang dilakukan seseorang yang mersa terancam ataupun terganngu oleh sitausi yang tidak terlalu berbahaya ataupun berdampak buruk.
2. Kecemasan dipandang sebagai suatu situasi, dimana situasi emosional yang merasa tegang dan khawatir yang dihayati secara sadar serta bersifat subyektif, dan meningginya aktivitas sistem saraf otonom.

Menurut Nevid menjelaskan bahwa kecemasan itu adalah perasaan khawatir yang mengeluhkan sesuatu yang tidak disukai yang mungkin akan terjadi. Adapun Santrock (2016) menjelaskan bahwa kecemasan itu adalah suatu perasaan yang tidak menyenangkan yang membuat takut dan kekhawatiran yang tidak menentu. Menurut Nevid, Rathus dan Greene (dalam Azmul, 2017: 149) menjelaskan kecemasan sebagai suatu keadaan emosional yang berdampak pada kondisi fisik, perasaan tegang, tidak menyenangkan dan berfikir sesuatu yang negatif yang akan terjadi.

Zeidner (dalam Azmul dan Andi, 2017: 145) menjelaskan bahwa kecemasan adalah suatu hal yang membuat seseorang mengalami gangguan perhatian, memori siaga dan mengganggu pengembalian informasi yang telah ada sebelumnya, yang menyebabkan terganggunya proses belajar. Huberty (dalam Azmul dan Andi, 2017: 145) menjelaskan bahwa kecemasan adalah suatu respon yang normal pada saat-saat tertentu, namun apabila kecemasan itu sudah berlebihan maka akan menjadi sebuah masalah yang serius.

KARAKTERISTIK KECEMASAN

Menurut Davidson (dalam Vivi & Ike, 2018) ada beberapa karakteristik dari kecemasan diantaranya yaitu perasaan takut atau gelisah ataupun penuh kewaspadaan serta

kehati-hatian terhadap segala sesuatu yang tidak jelas dan tidak mengenakan. Menurut Fauziah, F & Widury (2018) kecemasan yang terjadi juga mempengaruhi terhadap kondisi fisik seseorang seperti sakit pada bagian kepala, jantung berdebar-debar dengan intensitas cepat, dada terasa sesak, sakit pada bagian perut, merasa tidak tenang dan tidak bisa duduk diam. Semua gejala yang ada bisa berbeda terhadap masing-masing orang.

Holmes (dalam Azmul dan Andi, 2017: 145) membagi kecemasan menjadi 4 karakteristik yaitu:

1. Psikologis yaitu individu yang mengalami gangguan kecemasan akan menyebabkan gangguan kecemasan seperti merasa khawatir, ketegangan, gangguan panik, dan rasa takut. Individu tersebut juga akan mengalami perasaan tidak tenang dan mudah tersinggung dengan perkataan orang lain serta mengalami depresi.
2. Kognitif yaitu individu yang mengalami gangguan kecemasan akan mudah sekali mengalami kekhawatiran terhadap setiap masalah yang di hadapi dan hal membuat individu tersebut akan sulit dalam berkonsentrasi atau mengambil keputusan, dan merasa bingung serta akan mengalami kesulitan dalam mengingat kembali.
3. Somatik yaitu, indivi yang mengalami kecemasan akan berdampak pada reaksi yang akan di timbulkan oleh fisik atau biologis. Adapun gejala somatik ini terdiri atas dua macam yaitu:
 - a. Gejala yang langsung terjadi yang ditandai dengan adanya keringat yang berlebihan, sesak pada nafas, detak jantung berubah menjadi cepat, tekanan darahpun meningkat menjadi cepat, kepala pusingdan otot terasa tegang.
 - b. Motorik, individu yang mengalami gangguan kecemasan akan mengalami gejala motorik dan dapat dilihat pada gangguan tubuh pada diri individu, yang ditandai dengan tangan yang gemetar, suara yang terbata-bata serta terburu-buru dalam mengerjakan sesuatu.

FAKTOR-FAKTOR KECEMASAN

Kartono (dalam Andi & Dede, 2016) menjelaskan bahwa kecemasan itu terdiri atas dua bagian yaitu: kecemasan yang bersifat ringan dan yang kedua yaitu kecemasan yang bersifat berat. Untuk lebih jelasnya dari kedua kecemasan tersebut adalah sebagaimana berikut:

1. Kecemasan ringan, kecemasan ringan juga memiliki bagian lainnya yaitu:

- a. Kecemasan yang datang dalam kurun waktu yang singkat yaitu suatu kecemasan yang bersifat wajar terjadi pada diri seseorang yang diakibatkan oleh kondisi-kondisi yang mengancam diri seseorang tersebut karena ketidakmampuannya dalam mengentaskan kecemasan yang datang.
 - b. Kecemasan yang ringan tapi dalam waktu yang lama yaitu kecemasan yang tidak dientaskan oleh individu saat itu terjadi sehingga membutuhkan proses dalam mengentaskan kecemasan tersebut.
2. Kecemasan Berat yaitu kecemasan yang begitu berat dan telah menjadi mengakar pada diri individu. Kecemasan berat juga memiliki bagian lainnya yaitu:
- a. Kecemasan yang berat yang membuat seseorang menjadi trauma apabila kejadian itu terjadi lagi
 - b. Kecemasan yang muncul dalam waktu yang lama yang menyebabkan seseorang mengalami gangguan kepribadian.

Berdasarkan jabaran di atas dapat dipahami bahwa kecemasan ada yang bersifat ringan dan ada juga yang bersifat berat semuanya membuat seseorang menjadi terganggu baik dalam jangka waktu yang singkat maupun dalam waktu yang lama dan kecemasan juga membuat kepribadian seseorang dapat terganggu dan yang lebih bahayanya dapat meninggalkan tramatis bagi seseorang yang mengalami.

Monarth dan Kase membagi empat faktor yang mempengaruhi seseorang mengalami kecemasan, terutama kecemasan di depan umum.

1. Faktor biologis

Ketika seseorang menghadapi kondisi yang membuat tidak nyaman. Efek fisiologis yang ditimbulkan dari kecemasan tersebut yaitu:

- a. Sistem saraf simpatis dan melepaskan adrenalin yaitu suatu hormon menghadapi dan menghindari situasi yang tidak menguntungkan.
 - b. Detak jantung berdatuk cepat, tekanan darah naik dan wajah bersemu merah.
 - c. Merasakan adanya sensasi dingin dan rasa gemetar pada bagian tangan dan juga kaki.
 - d. Nafas memburu dengan cepat dan merasa sakit kepala ringan serta tubuh berkeringat.
2. faktor pemikiran yang negatif, adapun pemikiran negatif seperti
- a. berbicara didepan umum itu menakutkan
 - b. adanya rasa takut tidak mampu mengatasi sesuatu dalam kondisi sulit.

3. faktor perilaku menghindar
 - a. menjauh dari situasi yang menakutkan
 - b. perilaku cemas yaitu perilaku yang sering tampil saat tampil di depan umum.
4. Faktor emosional

Pada faktor emosional seseorang tersebut cenderung merasakan perasaan cemas, takut, kuatir, merasa tidak mudah menghadapi kondisi, tegang, panik, dan gugup menghadapi situasi berbicara di masa depan.

Salah satu pendekatan bimbingan dan konseling yang efektif untuk menurunkan kecemasan menghadapi masa depan yaitu REBT.

PENGERTIAN REBT

Pendekatan RET ini dikemukakan oleh seorang ahli yang bernama Albert Ellis, pada tahun 1962. Namun kemudian Albert Ellis menambahkan *Behavior* (B) yaitu “perilaku” REBT karena Albert Ellis menemukan bahwa dengan menggunakan perilaku yang menyenangkan dapat membantu memotivasi orang lain agar selalu waspada dalam pemikiran yang baru. (Wibowo, 2019: 442)

Albert Elis (Desmita, 2014: 148-149) menyebutkan bahwa ia menemukan terapi rasional emotif secara alami, dimulai bahkan saat ia kecil karena itu merupakan kecenderungannya. Asal usul terapi rasional emotif dapat ditelusuri dari filosofi Stoicisme Yunani kuno, yang membedakan tindakan dari interoretasinya. Adapun tokoh Yunani kuno tersebut adalah *Enchiridion* yang menyatakan bahwa manusia tidak begitu banyak dipengaruhi oleh apa yang terjadi pada dirinya, melainkan dipengaruhi oleh cara pandangan ataupun cara manusia menafsirkan apa yang terjadi pada dirinya.

1. Perspektif Konsep Utama

Konsep dasar RET yang dikembangkan oleh Albert Ellis adalah sebagaimana berikut:

- a. Pemikiran manusia adalah penyebab dasar terjadinya gangguan emosional. Reaksi emosional yang sehat maupun yang tidak, bersumber dari pemikiran itu.
- b. Manusia mempunyai potensi pemikiran rasional dan irrasional. Dengan pemikiran rasional dan inteleknnya manusia dapat terbebas dari gangguan irrasional.
- c. Pemikiran irrasional bersumber pada disposisi biologis lewat pengalaman masa kecil serta pengaruh budaya tempat seseorang tinggal.
- d. Pemikiran dan emosi tidak dapat dipisahkan satu sama lainnya.
- e. Berfikir logis dan tidak logis dilakukan dengan simbol-simbol bahasa.
- f. Pada diri manusia sering terjadi *self-verbalization*. Yaitu mengatakan sesuatu terus menerus pada dirinya.
- g. Pemikiran yang tidak logis –irrasional dapat dikembalikan kepada pemikiran yang logis-rasional dengan reorganisasi persepsi.

REBT (Dwi Astuti, 2011) merupakan pendekatan konseling yang digunakan untuk mengatur masalah maladaptif dengan menfokuskan pada keyakinan irrasional yang menimbulkan emosi negatif dan melalui pendekatan terapi REBT bisa mengubah pemikiran irrasional menjadi rasional. Esensi rasional emotive terapi merupakan untuk mencari tahu, maladaptif dan merusak pemikiran, perasaan, merusak perilaku dan untuk memulai pertanyaan, tantangan, perselisihan dengan mengetahui keyakinan irrasional dan secara aktif dan tegas agar seseorang menjadi lebih rasional.

Menurut Puji Gusri Handayani (dalam Aulia, Mufidatul, 2019) menjelaskan bahwa rasional emotive terapi adalah suatu pendekatan terapi yang berusaha untuk mencakup pada pikiran, perasaan, dan perilaku. Adapun tujuan dari REBT ini adalah untuk membantu seseorang dalam memperjuangkan (menerima diri tanpa sebuah syarat tertentu), (menerima orang lain tanpa sebuah syarat tertentu), (menerima hidup tanpa sebuah syarat tertentu). Rasional emotive behavior terapi (Dwi Astuti, Fuad & Retno, 2011) merupakan *cognitive behavior and psychoeducational therapeutic system* dan pendekatan yang sangat komprehensif untuk meningkatkan keberfungsiaan

seseorang bisa diaplikasikan baik secara klinis ataupun bidang lainnya. Pendekatan Rasional emotive behavior terapi merupakan suatu terapi dalam konseling yang berfungsi untuk mengatur atau manajemen masalah maladaptif, yang berpatokan untuk mengubah pemikiran yang irrasional.

Rasional emotive behavior terapi (Dwi Astuti, Fuad & Retno, 2011) telah di uji coba oleh Ellis melalui praktek terhadap dirinya sendiri ataupun kepada orang lain yang mengalami DM. Rasional emotive behavior terapi (dalam Andi & Dede, 2016) adalah suatu pendekatan terapi yang berasumsi bahwa manusia sebagai makhluk yang berfikir, yang mempunyai perasaan, adapun perilakunya hanya sebatas simultan diantara keduanya, pikiran memberi efek terhadap perasaan dan juga pemikiran itu sendiri.

Adapun menurut George & Cristiani REBT merupakan suatu pendekatan terapi yang bersifat direktif yaitu, suatu pendekatan yang berusaha untuk mempelajari kembali klien agar memahami input kognitif yang mengakibatkan terjadinya gangguan emosional, yang berusaha mengubah pemikiran klien agar membiarkan saja pemikiran irrasional atau berusaha belajar mengatasi memanfaatkan atau konsekuensi dari tingkah laku.

Rasional emotive behavior terapi (dalam Andi & Dede, 2016) menurut Ellis merupakan sebuah rancangan terapeutik, dalam konseling atau psikoterapi, penggunaan rancangan REBT itu memfokuskan pada berfikir irrasional sebagai tujuan terapeutik, serta memfokuskan pada modifikasi atau mengubah pemikiran irrasional. Yang telah merupakan berbagai konsekuensi emosional dan tingkah laku.

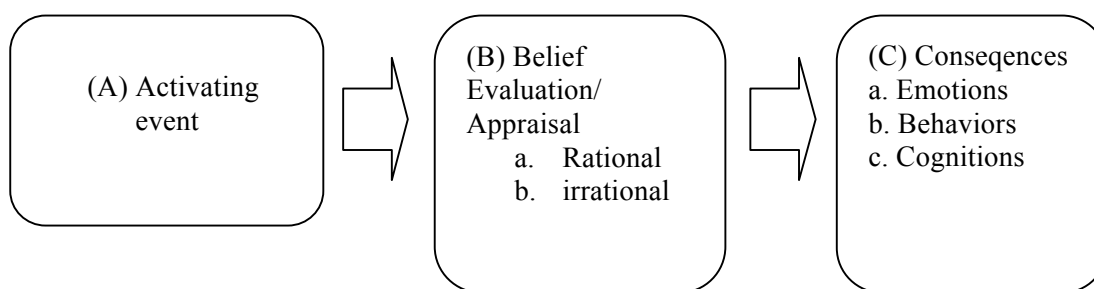
Rasional emotive behavior terapi (dalam Andi & Dede, 2016) menurut Latipun adalah seseorang yang mempunyai keyakinan yang irrasional, dalam menghadapi berbagai peristiwa akan mengalami hambatan emosi seperti perasaan cemas, menganggap ada bahaya yang sedang mengganggu dan pada akhirnya akan melakukan sesuatu yang tidak realistis.

TUJUAN REBT

Tujuan utama dari terapi konseling REBT adalah untuk membantu seseorang bisa menjalani hidup dengan berfikir yang rasional serta produktif. Sedangkan menurut Gladding REBT adalah lebih kerah memberi motivasi kepada klien untuk lebih toleransi terhadap dirinya sendiri, orang lain maupun lingkungan tempat seseorang itu berada. Eliis dan Benard (dalam Andi & Dede, 2016) menjelaskan bahwa ada beberapa sub tujuan dari terapi REBT, yaitu sebagai berikut:

- a. Mempunyai minat di dalam diri
- b. Mempunyai minat dalam lingkungan sosial
- c. Mempunyai pengarahan diri
- d. toleransi
- e. fleksibel
- f. Mempunyai penerimaan
- g. Mempunyai penerimaan ketidakpastian
- h. Dapat menerima diri sendiri
- i. Mempunyai keputusan dalam mengambil resiko
- j. Mempunyai pengharapan yang realistis.
- k. Mempunyai toleransi terhadap frustrasi yang tinggi.

Eliis (dalam Andi & Dede, 2016) menggambarkan bahwa pemikiran irrasional yang menjadi penyebab atau sumber malapetaka bagi guncangan emosi seseorang, sehingga membuat seseorang dalam perilaku yang bermasalah semua. Menurut Eliis adapun teori tradisional ABC dari konseling REBT:



Dapat di jabarkan bahwa REBT mempunyai tujuan mengentaskan pemikiran yang irrasional yang akan membuat seseorang menjadi berperilaku negatif serta bermasalah serta untuk mencapai perilaku dan pemikiran yang rasional.

TEKNIK-TEKNIK DALAM PENDEKATAN REBT (*RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY*)

Teknik-teknik yang dapat digunakan dalam konseling REBT mencakup teknik pada metode kognitif, emotif dan bahvior.

(1). Pendekatan Kognitif

- a. *Disputing Irrational Beliefs* (Membantah Keyakinan Irrasional)
- B. *Doing Cognitive Homework* (Melakukan Pekerjaan Rumah Kognitif)
- C. *Changing One's Language* (Mengubah Bahasa Seseorang)
- D. *Psychoeducational Methods*
- E. *Coping Self-Statements* (Mengatsi Pernyataan Diri)
- F. *Cost-Benefit Analysis*
- G. *Teaching Other* (Mengajar Orang Lain)
- H. *Problem Solving* (pemecahan masalah)

(2). Pendekatan Emotif

- a. *Rasional Emotif Imagery* (Membayangkan Emotif Rasional)
- b. *Using Humor* (Gunakan Humor)
- c. *Role Playing* (Bermain Peran)
- d. *Shame-Attacking Exercises* (Latihan Menyerang Rasa Malu)
- e. *Use Of Force And Vigor* (Penggunaan Kekuatan Dan Semangat)
- f. *Forceful Self-Statements* (Pernyataan Diri Kuat)
- g. *Forceful Self-Dialogue* (Dialog Diri Kuat)

(3). Pendekatan Behavioral

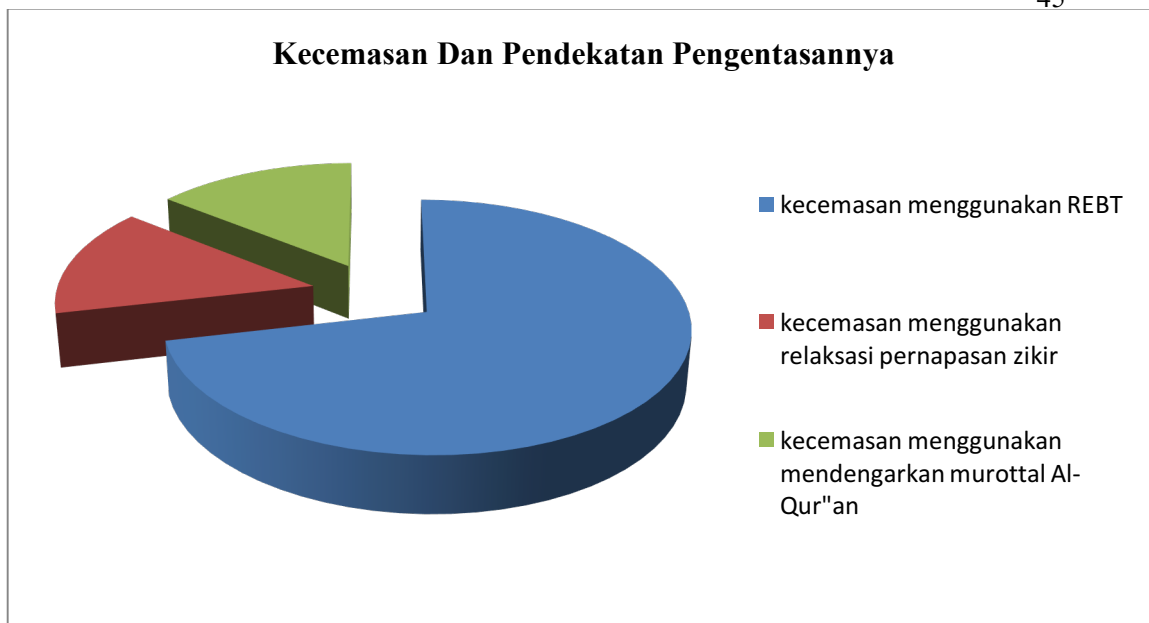
Prosedur konseling REBT menggunakan teknik operant conditing (pengkondisian operan), prinsip menejemen diri, desensitisasi sistematis, teknik relaksasi, dan pemodelan.

Teknik lain dapat dilakukan dengan teknik reinforcements and penalties (penguatan dan denda).

Menurut Gantina (Desmita, 2014: 180) teknik konseling REBT dapat juga digunakan untuk pendekatan kognitif, seperti dispute standar ganda (double standar dispute), skala katastrofi (catastrophe scale), devil's advocate atau role reversal, membuat frekuensi ulang. Teknik pada pendekatan kognitif dengan teknik kartu kontrol emosional (the emotional control), proyeksi waktu, dan teknik melebih-lebihkan (the bloup technique). Sedangkan teknik pada pendekatan behavioral diantaranya: peran rasional terbalik (rational work reversal), pengalaman langsung (exposure), menyerang rasa malu (shame attacking), dan pekerjaan rumah (home work assignment).

PENDEKATAN REBT DAN PENDEKATAN LAIN YANG DIGUNAKAN AGAR MENANGGULANGI BERBAGAI KECEMASAN

1. Penelitian Andi Thahir, Dede Rizkiyani (2016) menemukan hasil penelitian bahwa seseorang mengalami penurunan kecemasan menghadapi masa depan melalui pendekatan REBT.
2. Penelitian Eva, Karyono & Dian (2010) menemukan hasil penelitian bahwa seseorang mengalami penurunan kecemasan menghadapi masa depan pada penggunaan NAPZA melalui pendekatan REBT.
3. Penelitian Puji, Hafiz, Randi (2019) menemukan hasil penelitian bahwa pendekatan konseling REBT bisa menanggulangi culture shock pada mahasiswa rantau.
4. Penelitian Dwi, Fuad & Retno (2011) menemukan hasil penelitian bahwa pendekatan REBT bisa meningkatkan kualitas hidup penderita diabetes mellitus.
5. Penelitian Vivi, Ike (2018) menemukan hasil penelitian bahwa REBT bisa mengatasi kecemasan orang tua terhadap masa depan anak retardasi mental.
6. Azmul & Andi. (2017). menemukan hasil penelitian bahwa dengan mendengarkan murottal Al-Qur'an dapat menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa.
7. Aulia, Mufidatul & Setia. (2019). menemukan hasil penelitian bahwa relaksasi pernapasan dengan zikir dapat menurunkan kecemasan.



Berdasarkan gambar diagram di atas dapat di pahami bahwa banyak peneliti menggunakan REBT dalam mengentaskan atau menurunkan kecemasan dari pada menggunakan pendekatan yang lain. Sebab dari tujuh sumber review artikel terdapat lima peneliti menggunakan pendekatan REBT, satu menggunakan relaksasi pernapasan dengan zikir dan terakhir satu juga yang menggunakan mendengarkan murottal Al-Qur'an.

KESIMPULAN

Pendekatan REBT mempunyai banyak sekali keunggulan dalam mengentaskan masalah siswa ataupun klien. Selain itu teknik yang digunakan dalam mengentaskan masalah siswa juga banyak varian dan menarik. REBT membantu konseli agar dapat mengentaskan berbagai kecemasan.

REBT juga bisa diterapkan di luar sekolah contohnya untuk orang dewasa yang mengalami kecemasan seperti , penurunan kecemasan menghadapi masa depan pada penggunaan NAPZA, pendekatan REBT bisa meningkatkan kualitas hidup penderita diabetes mellitus, REBT bisa mengatasi kecemasan orang tua terhadap masa depan anak retardasi mental dan banyak hal lainnya. jadi dari pembahasan di atas dapat dipahami bahwa REBT ini dapat digunakan di sekolah maupun diluar sekolah dalam mengentaskan masalah kecemasan.

REFERENSI

Desmita, (2014). *Model-Model Konseling*. Batusangkar. Stain Batusangkar Press.

Wibowo, (2019). *Konselor Profesional Abad 21*. Semarang. UNNES PRESS.

Andi et al.,. (2016). Pengaruh Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)

Dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VII SMP Gajah Mada Bandar Lampung. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*.3/1. 259-270.

Eva et al., .(2010). Pengaruh Rational Emotive Bahavior Therapy (REBT) Dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Masa Depanpada Penyalahguna NAPZA Di Panti Rehabilitasi. *Jurnal Psikologi Undip*. 7/1. 40-49.

Puji et al., .(2019). Pendekatan Counseling REBT Dalam Menanggulangi Culture Shock Mahasiswa Rantau. *Jurnal KOPASTA*. 6/2. 91-98

Dwi et al.,(2011). Rational Emotive Bahavior Therapy Sebagai Upaya Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita Diabetes Mellitus. *Jurnal Intervensi Psikologi*. 3/2. 211-231.

Vivi & Ike. (2018). Efektivitas REBT Mengatasi Kecemasan Orang Tua Terhadap Masa Depan Anak Retardasi Mental. *Jurnal RAP UNP*. 9/2. 195-204.

Azmul Andi. (2017). Apakah Mendengarkan Murottal Al-Qur'an Dapat Menurunkan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi*.9/2. 141-154.

Aulia Et Al., (2019).Relaksasi Pernafasan Dengan Zikir Untuk Mengurangi Kecemasan Mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi*. 11/1. 18.