

Mengatasi Rasa Kecemasan Terhadap Kegagalan yang Menyebabkan Self Injury dengan Menggunakan Teknik Rebt: rational emotive behavioral therapy

Riska Aziza¹, Yenti Arisini², Siti Hajar³, Nurhayati Harahap⁴

Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan Jln. Jl. William Iskandar Ps. V, Medan Estate,
Kec. Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli
Serdang, Sumatera Utara 20371

E-mail: riskaaziza09@gmail.com yentiarsini@uinsu.ac.id

sitihajar202003@gmail.com nurhytihrp0203@gmail.com

Abstrak

Tujuan artikel ini adalah untuk memberikan penjelasan penelitian mengenai efektivitas konseling REBT dalam mengurangi kecemasan dan ketakutan akan kegagalan. Siapapun bisa menderita kecemasan dan ketakutan akan kegagalan. Orang yang cemas sering kali merasa terlalu gugup dan memiliki ketakutan yang sangat kuat. Gejala fisik yang sering muncul antara lain sakit kepala, detak jantung cepat, kelelahan, susah tidur, dan gelisah. Mereka sering khawatir tentang berbagai potensi masalah, sulit fokus, dan kesulitan membuat penilaian. Oleh karena itu, konseling sangat penting dalam memerangi kekhawatiran yang berlebihan. Kecemasan dan ketakutan sering kali disebabkan oleh pemikiran logis yang meresahkan. Tujuan dari pendekatan terapi REBT adalah mengubah pola pikir logis menjadi lebih rasional dengan mengatasi masalah emosional, kognitif, dan perilaku. Untuk membantu masyarakat mengembangkan diri mereka dengan lebih baik, tujuan utama REBT adalah memperbaiki dan mengubah pemikiran irasional dan irasional menjadi proses berpikir yang lebih rasional dan logis. Temuan penelitian secara konsisten menunjukkan efek menguntungkan dari konseling REBT dalam menurunkan kecemasan dan ketakutan yang mengarah pada cedera fisik. Hal ini ditunjukkan dengan mengubah cara berpikir klien menjadi lebih logis sehingga perilaku dan emosi klien dapat berkembang lebih sukses dan optimal.

Abstract

The purpose of this article is to provide an explanation of research regarding the effectiveness of REBT counseling in reducing anxiety and fear of failure. Anyone can suffer from anxiety and

fear of failure. Anxious people often feel overly nervous and have very strong fears. Physical symptoms that often appear include headaches, fast heartbeat, fatigue, insomnia, and restlessness. They often worry about potential problems, have difficulty focusing, and have difficulty making judgments. Therefore, counseling is essential in combating excessive worry.

Anxiety and fear are often caused by unsettling logical thinking. The goal of the REBT therapy approach is to change logical thinking patterns to more rational ones by addressing emotional, cognitive and behavioral problems. To help people develop themselves better, the main goal of REBT is to correct and change irrational and irrational thoughts into more rational and logical thought processes.

Research findings consistently demonstrate the beneficial effects of REBT counseling in lowering anxiety and fear that lead to physical harm. This is demonstrated by altering the client's thought process to become more logical, which subsequently enables the client's behavior and emotions to develop more successfully and optimally.

Kata Kunci: *Rational Emotive Behavior Therapy, Kecemasan, Rasa takut, Self injury*

A. Pendahuluan

Setiap orang mempunyai kemampuan untuk mengalami kecemasan, yang bermanifestasi sebagai perasaan yang terlalu intens. Emosi cemas ini biasanya disalahartikan sebagai perasaan takut, terutama ketika orang berada dalam keadaan tegang atau berbahaya. Kecemasan memerlukan reaksi emosional dan sering kali disertai dengan pola pikir negatif. Salah satu penyakit mental yang paling umum adalah kecemasan, yang bermanifestasi dalam berbagai gejala seperti ketakutan, serangan panik, mimpi buruk, dan lain sebagainya.

Gangguan kecemasan ditandai dengan kekhawatiran terus-menerus dan seringnya reaksi berlebihan terhadap pemicunya. Gejala fisik yang sering dialami antara lain sakit kepala, mual, pusing, kelelahan, detak jantung cepat, dan sulit tidur. Selain itu, orang-orang

ini sering mengalami kecemasan yang terus-menerus terhadap berbagai potensi masalah dan kesulitan untuk fokus atau membuat penilaian (Atkinson, 2009). Menurut teori psikoanalitik, kecemasan mempunyai penyebab internal yang tidak disadari. Menurut Freud, kecemasan adalah metode ego untuk mengingatkan orang akan potensi bahaya sehingga mereka dapat bereaksi dengan tepat.

Menurut Nelson-Jonew dan Corey, pendekatan terapi perilaku emotif rasional (REBT) merupakan pendekatan kognitif yang menyarankan bahwa permasalahan individu disebabkan oleh keyakinan yang tidak realistis. REBT digunakan oleh konselor untuk mengajari klien bagaimana memahami dan menerapkan keyakinan rasional untuk mengurangi gejala depresi klien.

Masuk ke masa remaja dan dewasa tidak selalu berarti sukses dalam mengelola pikiran dan emosi.

Terkadang, ini juga dapat menyebabkan stres, kecemasan, depresi, dan masalah lainnya. Akibatnya, seseorang mungkin mengambil tindakan merugikan pada diri sendiri sebagai mekanisme koping, seperti self injury. Self injury adalah tindakan melukai diri sendiri tanpa niat untuk bunuh diri, yang dapat melibatkan tindakan seperti memukul diri, mencabut rambut, membenturkan kepala, mencubit, menggaruk, menggigit, atau membakar kulit.

Penting untuk berupaya mengurangi kecenderungan ini untuk menghentikan seseorang agar tidak menyakiti dirinya sendiri. Terapi Perilaku Emosi Rasional (REBT) adalah strategi yang berguna untuk mengubah proses berpikir tidak logis menjadi rasional. Orang dapat memecahkan masalahnya sendiri dengan mengenali permasalahan umum dan memberikan kritik yang bermanfaat.

B. Metode

Penelitian ini menggunakan metodologi studi literatur. Kegiatan yang melibatkan penarikan kesimpulan dari satu artikel ke artikel lain yang bertujuan untuk memberi informasi kepada pembaca dan mengembangkan pendapat dari artikel lain dikenal dengan kegiatan studi literatur. (Zed, 2008)

C. Pembahasan

a) Konseling REBT dalam Mengurangi Kecemasan terhadap

kegagalan yang menyebabkan self injury

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan, yang didefinisikan sebagai keadaan ketidakpastian dan ketidakberdayaan, pada dasarnya adalah ketakutan atau kekhawatiran terhadap sesuatu. Reaksi fisiologis, perilaku, dan psikologis merupakan bagian dari kecemasan. Dari sudut pandang perilaku, hal ini dapat menghambat kapasitas seseorang untuk bertindak, berkomunikasi, atau menangani keadaan sehari-hari. Kecemasan terhadap masa depan merupakan emosi tidak menyenangkan yang muncul dari berbagai permasalahan yang harus ditangani selama perkembangan dan berdampak pada perilaku, kognisi, dan efektivitas.. (Siburian, 2010)

Kecemasan dikaitkan dengan emosi seperti ketakutan akan pengalaman, yang seringkali tidak menyenangkan, tidak selalu berhubungan dengan ancaman, dan sering kali didorong oleh perasaan takut akan apa yang akan terjadi. Tubuh mengalami reaksi fisiologis nyata akibat emosi tersebut. Dari perspektif evolusi, kecemasan tidak selalu merugikan seseorang.. (firyal nurul jannah, 2023)

2. Jenis-jenis kecemasan

Kecemasan dibagi menjadi tiga jenis :

- Risiko yang tidak pasti dapat menyebabkan kecemasan neurotik,

yang juga dikenal sebagai kecemasan gugup. Kecemasan diakibatkan oleh ketidakmampuan seseorang untuk mengatasinya. Karena keadaan, egolah yang menjadi sumber kegelisahan itu sendiri.

- Kecemasan yang bersifat realistis (realistic anxiety) Perasaan tidak menyenangkan dan tidak jelas terhadap kemungkinan terjadinya hal buruk merupakan ciri khas dari kecemasan ini.
- Kepedulian Etis Sumber dari kegelisahan ini adalah hati nurani dan persepsi diri seseorang. Kegagalan dan ketidakkonsistenan dengan keyakinan kita yang lurus secara moral adalah sumber dari kekhawatiran ini.moral.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Kecemasan dialami oleh seseorang karena berbagai faktor yang mempengaruhinya. Kecemasan dipengaruhi oleh beberapa faktor berikut:

- Usia Meskipun tidak selalu demikian, tingkat kematangan seseorang meningkat seiring bertambahnya usia.
- Kondisi kesehatan fisik dan mental Masalah kesehatan fisik atau mental dapat melemahkan pertahanan seseorang.
- Cita-cita spiritual dan budaya Mentalitas seseorang

dipengaruhi oleh budaya dan spiritualitasnya; semakin besar pengendalian diri yang mereka miliki, semakin besar kemungkinan mereka memandang masalah secara positif dan berupaya mencari solusi..

- Reaction to coping A person will attempt to defend themselves when anxiety attacks by employing healthy coping strategies to get over the anxiety. Poor coping strategies lead to pathological behavior in individuals.
- Social assistance Coping mechanisms include support and surroundings; social interaction lowers anxiety, and behavior is influenced by surroundings.
- Fase-fase perkembangan Perbedaan individu dalam tahapan perkembangan berdampak pada kapasitas individu untuk menyesuaikan diri terhadap pemicu stres.
- Pertemuan sebelumnya Pendekatan individu dalam menangani situasi tertentu dipengaruhi oleh pengalaman masa lalunya.
- Kecemasan terhadap Informasi berasal dari ketidaktahuan, dan seseorang dapat menggunakan pengetahuan yang baik untuk melawan kecemasan..

4. Penyebab dan tingkat kecemasan

Ada empat tingkat kecemasan ,yaitu :

- Kecemasan ringan dikaitkan dengan ketegangan yang dirasakan seseorang setiap hari dan membuat mereka lebih sadar dan memperluas bidang persepsinya.
- Kecemasan sedang: orang tersebut mempersempit bidang penglihatannya, memusatkan perhatian pada kekhawatirannya, dan masih mampu melaksanakan tugas di bawah bimbingan orang lain.
- Kecemasan yang ekstrim sehingga mengakibatkan rentang persepsi yang sangat terbatas. tidak dapat memikirkan hal lain sambil berkonsentrasi pada detail kecil.
- Dalam keadaan panik, orang tersebut kehilangan kendali diri dan terganggu oleh detail, sehingga tidak mungkin baginya untuk mengikuti instruksi atau mengambil tindakan apa pun. (Wayan Dharmayana, Padang, 22 April 2017)

5. Pengertian self injury

Beberapa orang percaya bahwa melukai diri sendiri adalah satu-satunya cara untuk melepaskan ketegangan. Ketika berurusan dengan rasa sakit psikologis atau emosional, hal ini dianggap lebih baik bagi mereka yang memilih untuk melukai diri sendiri secara fisik. Kurniawaty menekankan betapa pentingnya membedakan antara bunuh diri dan melukai diri sendiri karena alasan masing-masing tindakan sangat berbeda. Penelitian ini mengamati lebih dekat siswa yang terlibat dalam perilaku menyakiti diri

sendiri setelah putus cinta, dibandingkan sebagai upaya bunuh diri.. (Arigi Ade Purwandura, 2022)

Sebagaimana didefinisikan oleh International Society for the Study of Self-Injury (ISSI), melukai diri sendiri adalah tindakan yang sengaja melukai tubuh sendiri dengan maksud untuk menunjukkan ketidaksetujuan dalam konteks sosial atau budaya, bukan dengan maksud untuk melakukan bunuh diri. . Menyakiti diri sendiri dapat terjadi karena berbagai alasan, termasuk hukuman terhadap diri sendiri karena merasa tidak berdaya. Whitlock mengklaim bahwa orang dewasa muda yang menyakiti diri sendiri sebagai bentuk hukuman, pengalihan perhatian, atau mencari perhatian menggunakannya sebagai mekanisme mengatasi emosi negatif yang intens. Mereka juga melakukannya untuk menimbulkan perasaan ketika mereka merasa mati rasa. Menurut Fliege dkk., tindakan menyakiti diri sendiri terutama dilakukan untuk mengurangi efek stres emosional. Keinginan akan perhatian, stres, masalah pribadi atau keluarga, perasaan depresi, marah, dan jengkel, serta keinginan untuk menghukum diri sendiri, ketidakbahagiaan, perasaan gagal, ketidakpuasan terhadap diri sendiri, dan ekspektasi terhadap reaksi orang lain setelah melakukannya, semuanya merupakan penyebab potensial tambahan untuk menyakiti diri sendiri.

Ada dua kategori tindakan menyakiti diri sendiri: tindakan menyakiti diri sendiri yang parah dan tindakan menyakiti diri sendiri yang ringan. Dalam kasus yang lebih parah, tindakan menyakiti diri sendiri melibatkan metode yang lebih drastis seperti menato, membakar, mengikis, atau mengelupas kulit. Tindakan yang tidak terlalu parah seperti memukul diri sendiri, mencabut atau mencabut rambut, menempelkan benda di bawah kuku atau kulit ari, atau bahkan mengorek luka atau bagian tubuh hingga berdarah, semuanya dianggap sebagai tindakan melukai diri sendiri yang ringan.. (Fadhila & Syafiq, 2020)

Memiliki teman yang menyakiti diri sendiri, mengalami masa-masa sulit dalam hidup, memiliki masalah kesehatan mental, dan menyalahgunakan obat-obatan atau alkohol merupakan faktor risiko untuk menyakiti diri sendiri. Tindakan menyakiti diri sendiri dapat terjadi secara bertahap selama beberapa hari, minggu, atau bulan, dan kemudian berhenti. Oleh karena itu, orang tua dari orang yang melakukan tindakan melukai diri sendiri mungkin tidak yakin apakah perilaku ini akan berakhir secara permanen. Secara umum, tindakan menyakiti diri sendiri tidak memiliki gejala yang dapat dibedakan; sebaliknya, tujuan utamanya adalah mengubah keadaan emosi seseorang melalui tindakan menyakiti diri sendiri atau secara fisik.

Konsep Pokok Teknik Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Asumsi Dasar

1. Konsep dasar Teori REBT

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), menurut Gerald Corey, adalah pendekatan direktif yang menekankan keterampilan berpikir, penilaian, dan pengambilan keputusan dengan kurang menekankan pada perasaan dibandingkan pada dimensi berpikir (Corey). Dalam hal mengatasi dan mengubah pola pikir klien, REBT—yang diciptakan oleh Albert Ellis pada tahun 1955—membedakan dirinya dari terapi terkemuka lainnya pada masa itu (Ackerman). Untuk menyoroti gagasan bahwa pemikiran irasional adalah sumber masalah emosional dan bahwa pemikiran rasional adalah kunci untuk menyelesaikannya, Albert Ellis bahkan memberi praktik tersebut julukan "terapi rasional" (Ellis).

Menurut REBT, keyakinan kita tentang keadaan di sekitar kesulitan seperti kehilangan pekerjaan adalah yang menyebabkan emosi tidak berfungsi seperti depresi, bukan keadaan sebenarnya. Ellis dan Dryden. Lebih tepatnya, REBT menyadari bahwa keyakinan yang tidak logis adalah akar penyebab emosi tidak sehat seperti kecemasan dan perilaku maladaptif yang menyertainya seperti penarikan diri. Di sisi lain, emosi konstruktif seperti kepedulian dan perilaku positif

seperti ketegasan berasal dari keyakinan logis. (Ellis & Dryden). (Bastomi, 2018)

Ada empat kategori keyakinan irasional dalam kerangka REBT: dasar (tuntutan) dan tiga sekunder (ketakutan, rendahnya toleransi, depresiasi diri, dan frustrasi), di mana keyakinan dasar berfungsi sebagai landasan bagi keyakinan sekunder. Namun, ada juga empat jenis keyakinan rasional: tiga keyakinan sekunder (ketakutan, toleransi tinggi, dan penerimaan diri) dan satu keyakinan dasar (preferensi), dengan keyakinan sekunder yang sekali lagi berasal dari keyakinan dasar (Dryden).

2. Pandangan tentang sifat manusia

Menurut REBT, manusia terdiri dari sistem berpikir dan perasaan yang dipengaruhi oleh psikologi mereka. Kutipan Epictetus yang dikutip oleh Ellis mencontohkan filosofi inti dari Terapi Perilaku Rasional Emotif (REBT) yang berkaitan dengan manusia: "Manusia diganggu bukan oleh pikiran, tetapi oleh pandangan yang mereka ambil terhadapnya." Hal ini menyiratkan bahwa orang-orang terganggu oleh persepsi mereka terhadap sesuatu, bukan oleh sesuatu itu sendiri. Praduga Mendasar Ellis menyebutkan sejumlah praduga mendasar REBT, seperti:

1) interaksi dan pengaruh yang konstan antara pikiran, perasaan, dan perilaku.

- 2) Manusia dipengaruhi oleh orang lain dan lingkungannya, baik faktor biologis maupun lingkungan dapat menyebabkan gangguan emosi.
- 3) Orang merugikan pikiran, emosi, dan perilakunya sendiri. Orang-orang mempercayai hal-hal yang merugikan diri mereka sendiri dan orang lain. Ketika hal yang tidak menyenangkan terjadi, individu cenderung menciptakan keyakinan yang irasional tentang kejadian tersebut.
- 4) Gangguan kepribadian individu bermula dari keyakinan yang tidak rasional.
- 5) Mayoritas orang mempunyai kecenderungan kuat untuk mengembangkan dan mempertahankan gangguan emosional.
- 6) Ketika orang bertindak dengan cara yang merugikan mereka (perilaku merugikan diri sendiri) (Netrawati, 2023).

Orang secara alami ingin menjaga dirinya sendiri, merasa puas, berpikir dan berbicara, mencintai, berhubungan dengan orang lain, serta mengembangkan dan menyadari siapa dirinya. Selain itu, Ellis berpendapat bahwa orang cenderung menyalahkan orang lain atau dirinya sendiri jika tidak segera mendapatkan apa yang diinginkannya. Mengingat manusia adalah makhluk biologis dengan kecenderungan bawaan yang kuat untuk berperilaku tertentu, Ellis tidak

sepenuhnya menganut pandangan eksistensial tentang kecenderungan mengaktualisasikan diri.

Ellis berpendapat bahwa keliru jika menganggap sesi terapi eksistensial dengan terapis yang autentik, menerima, dan permisif biasanya mengakibatkan rusaknya pola perilaku penyangkalan diri yang sudah mendarah daging. (Corey, 2010).

3. Tujuan konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)

Tujuan utama dari konseling terapi perilaku emosi rasional, yang menggunakan berbagai teknik, adalah untuk membantu orang menyadari bahwa mereka mampu menjalani kehidupan yang lebih logis dan bermanfaat. Sejumlah sub-tujuan yang selaras dengan prinsip dasar pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) diuraikan oleh Ellis dkk. Tujuan-tujuan ini termasuk mementingkan diri sendiri, sadar sosial, mandiri, toleran, mudah beradaptasi, menerima ketidakpastian, menerima diri sendiri, mengambil risiko, menetapkan harapan yang masuk akal, sangat toleran terhadap kekecewaan, dan mengambil tanggung jawab pribadi. (Karsih, 2011).

4. Tahap-tahap konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)

Menurut George & Cristiani, ada beberapa langkah yang harus

diselesaikan oleh konselor dan konseli ketika menggunakan pendekatan perilaku rasional emotif dalam konseling. Langkah-langkah tersebut adalah sebagai berikut:

Langkah 1:

Metode yang digunakan untuk menunjukkan kepada klien bahwa mereka tidak rasional dan tidak logis. Melalui proses ini, klien dapat mempelajari bagaimana dan mengapa mereka bertindak tidak rasional. Klien sekarang diajari bahwa mereka dapat membuat perbedaan dalam hal ini.

Tahap 2:

Klien diberi dukungan untuk menerima bahwa gagasan dan sentimen yang tidak menyenangkan ini dapat dipertanyakan dan diubah. Pada titik ini, klien menyelidiki konsep untuk mengidentifikasi tujuan yang masuk akal.

Tahap 3 :

Konseli menerima dukungan berkelanjutan dalam menumbuhkan pola pikir rasional dan cara hidup yang rasional agar tidak terperosok dalam permasalahan yang disebabkan oleh pola pikir yang tidak logis. (Karsih, 2011).

5. Teknik-teknik Emotif (Efektif)

metode untuk mendidik, memotivasi, dan memperkenalkan klien akan kebutuhan untuk terus-menerus menyesuaikan diri dengan perilaku yang diinginkan. Latihan yang ditawarkan lebih fokus

membantu klien mengembangkan disiplin diri.

1) Memerankan peran

Metode untuk mengekspresikan berbagai jenis perasaan stres (perasaan negatif) dalam lingkungan terkondisi dimana klien bebas mengekspresikan dirinya melalui peran tertentu.

2) Imitasi

Teknik untuk terus menyempurnakan model pembelajaran tertentu dengan secara sistematis mengatasi dan mengurangi tujuan pembelajaran negatifnya (Wayan Dharmayana, Padang, 22 April 2017).

6. Teknik-teknik Behavioristik

1) Reinforcement

Tujuan dari teknik ini adalah mengganti sistem nilai dan kepercayaan klien yang tidak logis dengan yang positif dengan cara membongkarnya. Klien akan menginternalisasi sistem nilai yang diharapkan dengan menerima penghargaan atau hukuman.

2) Social Modeling

Pendekatan untuk membantu klien mengembangkan perilaku baru. Dengan permasalahan khusus yang telah disiapkan konselor, teknik tersebut digunakan untuk membantu konseli hidup dalam model sosial yang diharapkan dengan cara menyuruhnya meniru, mengamati, dan beradaptasi dengan norma-norma sistem model sosial. (Habsy, 2018).

KESIMPULAN

Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa kecemasan merupakan suatu kondisi yang mempengaruhi setiap orang dan memanifestasikan dirinya dalam bentuk perasaan yang kuat. Perasaan cemas ini biasanya disalahartikan sebagai perasaan takut, terutama ketika orang berada dalam keadaan tegang atau berbahaya. Salah satu gangguan emosi yang paling umum adalah kecemasan, yang bermanifestasi dalam berbagai gejala seperti ketakutan, serangan panik, mimpi buruk, dan lain sebagainya. Gangguan kecemasan ditandai dengan kekhawatiran terus-menerus dan seringnya reaksi berlebihan terhadap pemicunya.

Gejala fisik biasanya meliputi kesulitan tidur, kelelahan, sakit kepala, mual, pusing, dan jantung cepat. Selain itu, orang-orang ini sering kali terjebak dalam diskusi terus-menerus tentang berbagai kemungkinan masalah dan mengalami kesulitan dalam menjaga ketenangan atau mengutarakan pendapatnya. REBT digunakan oleh penasihat untuk mengajari klien bagaimana memahami dan menerapkan keyakinan rasional untuk mengurangi kerugian klien. Cedera diri mengacu pada tindakan menikmati diri sendiri tanpa ada faktor eksternal yang mempengaruhi penampilan seseorang. Contoh perbuatan tersebut antara lain berdandan, merias wajah, memperbaiki

hidung, menguatkan otot, bahkan mematahkan leher.

Terapi Perilaku Emosional Rasional adalah strategi yang berguna untuk mengubah proses berpikir yang tidak logis menjadi proses berpikir yang logis. Masyarakat dapat menyelesaikan masalahnya sendiri dengan mengenali permasalahan umum dan memberikan umpan balik yang sesuai. Konseli menerima bantuan berkelanjutan dalam menumbuhkan cara berpikir rasional dan filosofi hidup yang rasional untuk membantu mereka menghindari terperosok dalam masalah yang disebabkan oleh pemikiran tidak logis.

DAFTAR PUSTAKA

- Arigi Ade Purwandura, Y. W. (2022). Self Esteem dengan Kecenderungan Self Injury pada Mahasiswa yang Mengalami. *Jurnal Social Philantropic*, 9-15.
- Atkinson, R. L. (2009). *Pengantar Psikologi*. Jakarta : erlangga.
- Bastomi, H. (2018). Konseling Rational Emotif Behaviour Therapy. *Journal of Guidance and Counseling*, 28-29.
- Corey, G. (2010). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Fadhila, N., & Syafiq, M. (2020). PENGALAMAN PSIKOLOGIS SELF INJURY PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 167-184.
- firyal nurul jannah, W. C. (2023). gambaran kecemasan karier mahasiswa tingkat akhir dimasa pandemi covid-19. *Indonesia Journal of Guidance Counseling: Theory and Application*, 45-57.
- Habsy, A. B. (2018). KONSELING RASIONAL EMOTIF PERILAKU: SEBUAH. *INDONESIAN JOURNAL OF EDUCATIONAL COUNSELING*, 24.
- Karsih, K. G. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta Barat: Indeks.
- Netrawati, d. (2023). PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) UNTUK MENGATASI SELF IMAGE NEGATIF PADA REMAJA: STUDI LIBRARY RESEARCH. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sosial (JIPSI)*, 446-447.
- Siburian, E. K. (2010). pengaruh rational emotive behavioral therapy (REBT) dalam menurunkan kecemasan menghadapi masa depan pada penyalahgunaan napza di panti rehabilitas. *jurnal Psikologi Undip*, 7(1)., 40-49.

Wayan Dharmayana, R. S. (Padang, 22 April 2017). Efektivitas Penerapan Konseling REBT untuk menghilangkan kecemasan pada klien. *PROSIDING|Semarak 50 Tahun Jurusan BK FIP UNP*, 38-46.

Zed, M. (2008). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.