

Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Peserta Didik

Lisa Anggraini^{1*}, Netrawati², Yeni Karneli³

^{1,2,3} Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

lisaanggraini@student.unp.ac.id^{1*}, netrawati@fip.unp.ac.id², yenikarneli@fip.unp.ac.id³

Korespondensi penulis: lisaanggraini@student.unp.ac.id

Abstract: *Emotion regulation is an important skill that every learner must have. The inability to manage good emotions will potentially interfere with the learning process and learners' well-being. The purpose of this literature review is to identify the effectiveness of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) in improving learners' emotion regulation. The method used in this research is literature review with research data sourced from Google Scholar and Springer publication databases. The results of the review show that REBT therapy can significantly improve learners' ability to manage their emotions. This research confirms that REBT can be an effective therapy in helping learners cope with negative emotions in an educational context.*

Keyword: *Emotion Regulation, Rational Emotive Behavior Therapy, Students*

Abstrak: Regulasi emosi merupakan kemampuan penting yang harus dimiliki setiap peserta didik. Ketidakmampuan mengelola emosi yang baik akan berpotensi mengganggu proses pembelajaran dan kesejahteraan peserta didik. Tujuan literature review ini adalah untuk mengidentifikasi efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam meningkatkan regulasi emosi peserta didik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah literature review dengan data penelitian yang bersumber dari database publikasi Google Scholar dan Springer. Hasil review menunjukkan bahwa terapi REBT secara signifikan dapat meningkatkan kemampuan peserta didik dalam mengelola emosi mereka. Penelitian ini mengonfirmasi bahwa REBT dapat menjadi terapi yang efektif dalam membantu peserta didik mengatasi emosi negatif dalam konteks pendidikan.

Kata Kunci: Pengaturan Emosi, Terapi Perilaku Emosional Rasional, Mahasiswa

1. PENDAHULUAN

Manusia diciptakan sebagai makhluk paling sempurna dengan kemampuan berpikir dan emosi yang kompleks. Setiap individu memiliki emosi beragam yang merupakan bagian penting dari kehidupan manusia. Emosi dapat memotivasi tindakan, membantu berkomunikasi, dan merespons lingkungan sekitar. Menurut Salovey & Sluyter (1997), emosi diartikan sebagai respon-respon yang mengarahkan tingkah laku individu dan menyediakan informasi yang dapat menolong individu mencapai tujuannya. Pernyataan tersebut dipertegas Damon dan Eisenberg dalam (Syam et al., 2019) yang menyebutkan, bahwa emosi sebagai usaha individu untuk menentukan, mempertahankan, atau mengubah hubungan antara individu dengan lingkungan agar sesuai dengan keinginan individu dalam kelompoknya. Adapun menurut Sunarto dan Hartono (2013:26) emosi merupakan gejala perasaan disertai dengan perubahan atau perilaku fisik (Miraza, Simarmata, and Azrai 2020). Berdasarkan beberapa definisi tersebut, dapat diketahui bahwa emosi merupakan perasaan yang dapat mempengaruhi tingkah laku seseorang untuk mencapai tujuannya.

Emosi terbagi menjadi dua jenis, yakni emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif merujuk pada perasaan yang membawa kebahagiaan baik bagi individu yang merasakannya maupun orang-orang di sekitarnya. Sementara itu, emosi negatif mencakup perasaan yang seringkali tidak menyenangkan dan dapat menghasilkan dampak negatif pada individu yang mengalaminya, bahkan dapat memengaruhi orang lain. Seseorang yang terjebak dalam emosi negatif ini mungkin akan menunjukkan perilaku yang berlebihan, seperti marah tanpa kendali, terlibat dalam konflik fisik, merasa sedih hingga menangis meraung-raung, bersikap curiga, gelisah, tertawa secara berlebihan, hingga bisa menimbulkan tindakan kriminal (Nisak 2019). Berdasarkan hal tersebut, maka penting bagi setiap individu untuk memiliki regulasi emosi yang baik.

Regulasi emosi, atau kemampuan untuk mengelola dan mengendalikan emosi, dapat mempengaruhi kehidupan individu. Menurut Garrison (Mappiare, 1984) kebahagiaan individu dalam menjalani kehidupan dipengaruhi oleh kemampuan memahami dan menguasai emosi. Menurut Fridja (Salamah, 2012) regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengelola dan mengekspresikan perilakunya. Menurut (Gross, 1998) regulasi emosi merupakan proses individu dalam menguasai emosi dalam dirinya, kapan individu merasakannya, dan bagaimana individu mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut. Pernyataan tersebut dipertegas oleh Gross (Kurniasih & Pratisti, 2013) proses regulasi emosi merupakan suatu cara dan strategi dalam menurunkan dan meningkatkan emosi. Menurut (Thompson, 1994) regulasi emosi merupakan kemampuan mengontrol emosi dan perilaku sebagai cara mengekspresikan emosi yang sesuai dengan lingkungan sekitarnya. (Goleman, 2017). Dari beberapa definisi di atas dapat diketahui bahwa regulasi emosi adalah kemampuan individu dalam memahami, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi mereka, serta mengatur perilaku sesuai dengan lingkungan sekitarnya.

Regulasi emosi memainkan peran penting dalam banyak aspek kehidupan, terutama dalam konteks pendidikan. Peserta didik yang mampu mengatur emosi mereka dengan baik cenderung lebih sukses dalam belajar, berinteraksi sosial, dan mengatasi tantangan yang muncul. Dalam lingkup akademis, peserta didik akan dihadapkan pada tantangan akademis yang dapat mempengaruhi kondisi emosional peserta didik, seperti pada saat ujian, mengerjakan tugas yang melebihi batas kemampuan, kegiatan belajar yang membosankan karena guru kurang memiliki keterampilan dalam mengajar, mendapat komentar serta kritik dari guru, atau umpan balik yang membuat individu merasa terkucilkan (Tyson, Linnenbrink-Garcia, & Hill, 2009). Dalam penelitian sebelumnya oleh Chahya (2020),

menunjukkan sebanyak 70% dari 10 orang siswa di SMA Negeri 5 Yogyakarta, memiliki regulasi emosi yang rendah, selain itu diperkuat dengan hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling bahwa beberapa siswa belum bisa mengontrol emosi dengan baik. Selain itu, dalam penelitian (Syam et al., 2019), juga menunjukkan sering dijumpai siswa dan siswi bermasalah di SMA Negeri 3 Bantaeng disebabkan regulasi emosinya yang belum stabil. Dalam hal ini, apabila peserta didik tidak memiliki kemampuan mengelola emosinya dengan baik akan dapat memunculkan perilaku negatif seperti malas belajar, menurunnya motivasi belajar, hingga stres akademik. Hal ini dapat mempengaruhi prestasi akademik peserta didik. Oleh sebab itu, diperlukan strategi yang efektif untuk membantu peserta didik meningkatkan regulasi emosi, salah satunya dengan penggunaan *rational emotive behavior therapy (REBT)*.

Rational emotive behavior therapy (REBT) adalah terapi yang telah merancang dan menekankan interaksi berpikir yang rasional, perasaan atau emosi dan tingkah laku (Erismon & Karneli, 2021). Teori REBT menyatakan bahwa pikiran irasional dapat menimbulkan emosi dan perilaku disfungsional atau irasional yang dapat menghambat pencapaian terbaik dari situasi atau peristiwa tertentu (Ezegbe et al., 2018). Geldard (2012) menjelaskan pendekatan REBT pada dasarnya memandang individu mempunyai kemampuan di dalam diri sendiri untuk mengontrol pikiran, emosi, dan tindakan (Melamita & Syukur, 2022). Dengan begitu, terapi REBT dimaksudkan agar peserta didik dapat memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik.

2. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *literature review* yaitu metode yang ditinjau secara teliti dan mendetail dengan bersumber pada berbagai literatur jurnal yang relevan. Menurut Radolph (2009), metode *literature review* melibatkan pengumpulan informasi dari penelitian sebelumnya untuk melihat perkembangan pengetahuan dan menemukan jawaban atas pertanyaan penelitian. Hal ini dilakukan dengan cara mencari dan menganalisis literatur yang relevan secara sistematis, sehingga dapat memberikan kerangka kerja secara global untuk topik yang sedang diteliti (Sumartiningsih & Prasetyo, 2019). Adapun langkah-langkah dalam pencarian jurnal bersumber dari database publikasi Google Scholar dan Springer Link. Berdasarkan referensi yang relevan tersebut, kemudian peneliti mengkaji dan membandingkan satu penelitian dengan penelitian lainnya. Sehingga diperoleh hasil yang komprehensif sesuai topik yang dibahas.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan literature review jurnal yang relevan dengan topik pembahasan, diperoleh hasil bahwa REBT adalah pendekatan terapeutik yang berfokus pada perubahan pola pikir dan perilaku yang tidak sehat, dan telah terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi peserta didik.

Regulasi emosi merupakan kemampuan mengontrol emosi dan perilaku sebagai cara mengekspresikan emosi yang sesuai dengan lingkungan sekitarnya (Thompson, 1994; Syam et al., 2019). Sejalan dengan pengertian tersebut, Goleman (2016) dalam (Ningtyas & Wiyono, 2022), mendefinisikan kecerdasan emosi merujuk pada kemampuan individu dalam mengenali perasaan yang ada dalam diri sendiri dan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain. Adapun menurut Gross, regulasi emosi merupakan proses individu dalam menguasai emosi dalam dirinya, kapan individu merasakannya, dan bagaimana individu mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut.

Goleman menjelaskan, kemampuan individu dalam meregulasi emosi dapat dilihat ketika individu memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri dari emosi, kemampuan untuk membangun hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain disekitarnya, kemampuan untuk membangun kelompok dan beradaptasi dengan perubahan, kemampuan dalam membangun keterampilan sosial, kemampuan merasakan emosi positif dan negatif dalam diri sendiri dan orang lain, serta memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri dan lingkungan disekitarnya (Ningtyas & Wiyono, 2022). Adapun menurut Gross dalam (Habsy et al., 2019) regulasi mempunyai lima aspek yang berperan penting dalam proses pembentukan perilaku yang ditampakkan. Lima aspek tersebut antara lain: (1) penilaian emosi (situation selection), (2) usaha-usaha yang dilakukan dalam rangka merubah dampak emosi yang ditimbulkan dari situasi tertentu (situation modification), (3) cara individu mengarahkan perhatiannya terhadap situasi tertentu dalam rangka mempengaruhi emosi yang dirasakan (attentional deployment), (4) perubahan makna dari situasi tertentu yang dapat menimbulkan dampak emosional (cognitive change), (5) respon secara psikis atau perilaku terhadap emosi tertentu yang muncul (response modulation).

Regulasi emosi atau kemampuan untuk mengelola dan mengendalikan emosi, dapat mempengaruhi kehidupan individu. Menurut Garrison (Mappiare, 1984) kebahagiaan individu dalam menjalani kehidupan dipengaruhi oleh kemampuan memahami dan menguasai emosi. Dalam lingkup pendidikan, peserta didik yang mampu mengatur emosi mereka dengan baik cenderung lebih sukses dalam belajar, berinteraksi sosial, dan

mengatasi tantangan yang muncul. Sebaliknya, peserta didik yang memiliki regulasi emosi rendah akan kesulitan menghadapi tantangan akademik dan berpotensi mengalami stres akademik, seperti kecemasan menghadapi ujian, takut mendapat nilai ulangan yang jelek, bingung menyelesaikan PR yang terlalu banyak dan letih mengikuti perpanjangan waktu belajar di sekolah. Sehingga hal tersebut 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 (Wahyuni & Wahyuni, 2023). Selain itu, peserta didik dengan karakteristik regulasi emosi rendah diantaranya, memiliki permasalahan dengan teman sebaya disekitar lingkungan mereka. Karakteristik peserta didik dengan regulasi emosi rendah cenderung bertindak tidak sesuai norma yang ada, misalnya menjadi pelaku bullying antar teman, pesimis, tidak percaya diri, mudah menyalahkan orang lain, meluapkan emosinya dengan hal-hal negatif, berkelahi dengan teman, dendam, pasrah, mudah marah dan putus asa (Habsy et al., 2019).

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) merupakan salah satu terapi yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi peserta didik. REBT adalah pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku, dan pikiran. Pendekatan Rational Emotive Behavioral Therapy dikembangkan oleh Albert Ellis melalui beberapa tahapan. Pandangan dasar pendekatan ini tentang manusia adalah bahwa individu memiliki tendensi untuk berpikir irrasional yang salah satunya didapat melalui belajar sosial. Di samping itu, individu juga memiliki kapasitas untuk belajar kembali untuk berpikir rasional (Syam et al., 2019). Menurut REBT, keyakinan irasional menyebabkan gangguan emosi secara signifikan seperti depresi, kecemasan berlebihan, rasa bersalah yang ekstrem, dan kemarahan. Keyakinan irasional juga menyebabkan respons perilaku negatif termasuk agresi, penarikan diri, impulsif, dan kurangnya ketahanan emosional dan akademis. Keyakinan rasional, sebaliknya, umumnya menghasilkan kestabilan emosi yang membantu mencapai tujuan dan kepuasan hidup. Oleh karena itu, membantu peserta didik mengubah keyakinan irasional mereka adalah fokus utama REBT dalam lingkungan pendidikan (Banks & Zions, 2009).

Tahapan REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) untuk meningkatkan regulasi emosi peserta didik (Wahyuni & Wahyuni, 2023), antara lain:

- a. Mengidentifikasi dan mengubah pola pikir irasional terkait dengan emosi negatif peserta didik Intervensi REBT bertujuan untuk membantu siswa mengenali pikiran-pikiran irasional berupa emosi negatif, 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 perasaan negatif yang berkaitan dengan akademik.

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

Adapun teknik-teknik pendekatan REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) 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.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil literature review beberapa jurnal yang relevan dengan topik pembahasan, dapat disimpulkan bahwa Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) terbukti efektif dalam meningkatkan regulasi emosi peserta didik. Penggunaan REBT dalam konteks pendidikan efektif dalam meningkatkan kemampuan peserta didik dalam mengatur dan mengendalikan emosi mereka. Dengan menggunakan tahapan-tahapan dalam REBT, seperti mengidentifikasi pikiran irasional dan mengubahnya menjadi pikiran rasional, membangun keterampilan pengaturan emosi, dan memperkuat self-acceptance, membantu peserta didik mengatasi emosi negatif dan berperilaku lebih sehat.

Kemampuan regulasi emosi yang baik memiliki dampak signifikan dalam keberhasilan peserta didik di bidang akademik. Kemampuan mengatur emosi yang baik membantu peserta didik dalam belajar, interaksi sosial, dan mengatasi tantangan akademik. Sebaliknya, regulasi emosi yang buruk dapat berdampak negatif pada prestasi akademik dan kesejahteraan psikologis peserta didik. Beberapa teknik yang digunakan dalam pendekatan REBT untuk membantu peserta didik dalam mengatasi emosi negatif, seperti teknik ABC, mengidentifikasi dan menantang pikiran irasional, penggunaan alat-alat disputasi, afirmasi rasional, role-playing, tugas rumah, dan penggunaan humor. Penggunaan teknik-teknik ini membantu peserta didik mengembangkan pola pikir yang lebih sehat dan adaptif.

Dengan demikian, kesimpulan utama adalah bahwa REBT adalah pendekatan terapeutik yang efektif dalam membantu peserta didik meningkatkan kemampuan regulasi emosi mereka. Penggunaan teknik-teknik REBT dalam pendidikan dapat memberikan manfaat signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan dan prestasi peserta didik. Selain itu, REBT juga dapat diintegrasikan dalam berbagai konteks untuk meningkatkan regulasi emosi dan kesejahteraan individu secara umum.

REFERENSI

- Banks, T., & Zions, P. (2009). REBT used with children and adolescents who have emotional and behavioral disorders in educational settings: A review of the literature. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, 27(1), 51–65. <https://doi.org/10.1007/s10942-008-0081-x>
- Chahya, I. (2020). Pengaruh secure attachment terhadap regulasi emosi pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Universitas Ahmad Dahlan*, 2, 12–22.
- Habsy, B. A., Faricha, I. N., & Suroso, D. H. (2019). Konseling kelompok rasional emotif perilaku dalam membantu mengatasi regulasi emosi siswa SMP, efektifkah? *Jurnal Pendidikan (Teori dan Praktik)*, 4(1), 25–32. <https://doi.org/10.26740/jp.v4n1.p25-32>
- Hadi, S. (2020). Konseling kelompok Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dengan nilai tafakkur untuk meningkatkan kecerdasan emosional remaja putra Panti Asuhan Darul Ihsan Prambanan Yogyakarta. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 10(2), 155–165. <https://doi.org/10.29080/jbki.2020.10.2.155-165>
- Melamita, A., & Syukur, Y. (2022). Efektivitas pendekatan rational emotive behavior therapy untuk mengatasi tendensi perilaku self injury siswa. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 7(1), 162. <https://doi.org/10.29210/022045jpgi0005>
- Ningtyas, A. A., & Wiyono, B. D. (2022). Efektivitas konseling kelompok Rational-Emotive Behavior Therapy untuk meningkatkan regulasi emosi peserta didik SMA. *Jurnal BK UNESA*, 12(4), 1071–1080.
- Nisak, C. (2019). Konseling Islam melalui pendekatan cognitive behavior therapy dalam regulasi emosi pada santri Madrasah Aliyah Bilingual di Krian Sidoarjo [Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya]. *Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya*.
- Şoflău, R., & David, D. O. (2018). The impact of music-based rational-emotive and cognitive-behavioral education on positive and negative emotions: A preliminary investigation in ecological conditions. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, 36(1), 89–97. <https://doi.org/10.1007/s10942-017-0275-1>
- Sumartiningsih, M. S., & Prasetyo, Y. E. (2019). A literature review: Pengaruh cognitive therapy terhadap post traumatic stress disorder akibat kekerasan pada anak. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 5(2), 167–176. <https://doi.org/10.17509/jpki.v5i2.17429>
- Syam, R., Saman, A., & Sanisa. (2019). Penerapan Rational Emotive Behavior Therapy dalam konseling kelompok untuk mengatasi emosi marah pada siswa di SMA Negeri 3 Bantaeng. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 4(2), 77. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v4i2.5817>
- Wahyuni, F., & Wahyuni, E. (2023). Efektivitas Rational Behavior Therapy (REBT) untuk mereduksi akademik stress pada peserta didik: Literature review. [Nama Jurnal Tidak Dicantumkan], 6. [Informasi tambahan diperlukan].

- Widiasmara, N. (2023). Remapping rational self: Rational emotive behavior therapy meningkatkan penyesuaian diri mahasiswa (Remapping rational self: Rational emotive behavior therapy improves students' adjustment). *Jurnal Pendidikan Sosial dan Budaya*, 5(1). <https://ejurnal.iainpare.ac.id/index.php/ALMAARIEF/index>
- Young, P., Chow, V., Haslam, C., Wood, A., & Barker, J. (2023). Can Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) and mindfulness be integrated effectively within high performance settings? *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, 41(2), 411–431. <https://doi.org/10.1007/s10942-022-00475-x>