Konseling Kelompok Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Pelaku Bullying

Aprianti[1], Hasan[2], Ridwan Syahran[3], Munifah[4]
[1,2,3,4] Universitas Tadulako, Indonesia
E-mail : apriantianisa17@gmail.com[1] , sir.hasanhasan@gmail.com[2] , ridwansyahran@gmail.com[3] , mouneeff.psi@gmail.com[4]

Article History:
Received: 07 Agustus 2025
Revised: 13 Oktober 2025
Accepted: 13 November 2025

Keywords: Konseling Kelompok, Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT), Regulasi Emosi

Abstract: *Penelitian ini bertujuan untuk melaksanakan layanan konseling kelompok Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dalam meningkatkan regulasi emosi pada siswa. Subjek penelitian ini berjumlah 12 orang siswa yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen yang terdiri dari 6 orang sampel dan kelompok kontrol terdiri dari 6 orang sampel. Jenis analisis data menggunakan analisis kuantitatif menggunakan uji Mann Whiney hasil analisis data sebelum diberikan konseling kelompok Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) menunjukkan 5 orang siswa berada pada klasifikasi rendah sedangkan 1 orang siswa berada pada klasifikasi sangat rendah dan Sesudah diberikan konseling kelompok Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) menunjukkan 6 orang siswa berada pada klasifikasi tinggi. Hasil analisis menggunakan uji Mann Whiney menunjukkan bahwa nilai signifikansi atau Sig. (2-tailed) sebesar 0,004 yang berarti bahwa nilai signifikansi < 0,005. Maka Ho ditolak dan Ha diterima. Jadi dapat dibuktikan bahwa konseling kelompok Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) efektif untuk meningkatkan regulasi emosi siswa.*

PENDAHULUAN

Bullying masih menjadi masalah serius di lingkungan sekolah Indonesia. Data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) dan Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI) mencatat sebanyak 2.355 kasus pelanggaran perlindungan anak pada bulan Januari–Agustus 2023, dengan jenis bullying terbanyak berupa kekerasan fisik (55,5%), verbal (29,3%), dan psikologis (15,2%). Siswa sekolah dasar (SD) menjadi kelompok yang paling banyak mengalami bullying (26%), diikuti oleh siswa SMP (25%) dan SMA (18,75%) (Asyifah et al., 2024).

Bullying merupakan perilaku agresif yang dilakukan secara berulang oleh individu atau kelompok yang memiliki kekuasaan lebih besar terhadap individu yang lebih lemah. Tindakan ini dapat terjadi dalam bentuk fisik, verbal, maupun psikologis, dan dapat berdampak jangka panjang pada perkembangan mental dan sosial siswa (Arifyadi et al., 2023). Siswa sering kali menunjukkan karakteristik seperti rendahnya keterampilan sosial, kesulitan dalam mengelola

emosi, serta kecenderungan untuk menanggapi situasi sosial secara negatif dan agresif (Lestari et al., 2024).

Dalam konteks ini, kemampuan regulasi emosi sangat penting untuk membantu individu mengelola tekanan emosional. Individu dengan regulasi emosi yang baik cenderung mampu menekan emosi negatif dan berpikir secara rasional, sementara regulasi emosi yang rendah dapat memicu perilaku impulsif dan destruktif seperti bullying (Dewi & Savira, 2021; Rusmaladewi et al., 2020). Oleh karena itu, intervensi psikologis yang bertujuan meningkatkan kemampuan regulasi emosi sangat dibutuhkan, khususnya bagi siswa.

Salah satu pendekatan yang dianggap efektif dalam mengembangkan kemampuan regulasi emosi adalah Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT). Pendekatan ini membantu individu mengenali dan mengganti pola pikir irasional dengan pola pikir yang rasional, serta mengembangkan keterampilan dalam mengendalikan emosi dan menyelesaikan masalah secara adaptif (Armayanti et al., 2023; Nadila & Syarif, 2021). REBT menekankan interaksi antara pikiran, perasaan, dan perilaku sebagai fondasi terbentuknya respons individu terhadap berbagai situasi sosial.

Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) sering digunakan dalam Pendidikan dan bimbingan konseling untuk mengatasi masalah psikologis siswa, terutama melalui konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh konselor untuk membantu anggota kelompok dalam memahami diri, dan lingkungan mereka melalui interaksi intensif, Kerjasama, dan interaksi psikologis untuk mencapai tujuan bersama serta memperoleh wawasan dan keputusan pribadi (Mardatilla et al., 2025). Tujuan dilakukannya konseling kelompok adalah agar individu mampu mengubah perilaku negatif menjadi positif, membantu mengambil keputusan yang bijak, mencegah masalah dan meningkatkan keterampilan sosial (Hasan et al., 2019).

Beberapa penelitian sebelumnya mendukung efektivitas REBT dalam konteks pengelolaan emosi dan perilaku menyimpang. Penelitian Ningtyas dan Wiyono (2022) menunjukkan bahwa penerapan REBT secara kelompok mampu menurunkan perilaku agresif siswa di tingkat SMA. Studi oleh Putri et al. (2020) juga menemukan bahwa REBT efektif dalam meningkatkan regulasi emosi siswa yang mengalami gangguan penyesuaian sosial. Selain itu, penelitian oleh Muthia et al. (2024) menekankan bahwa regulasi emosi yang dibentuk melalui REBT berperan penting dalam membantu siswa mengontrol pikiran negatif dan reaksi emosional yang berlebihan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat efektivitas penerapan konseling kelompok Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dalam meningkatkan regulasi emosi pada siswa dan menguji secara empiris efektivitas pendekatan REBT sebagai intervensi konseling untuk meningkatkan regulasi emosi pada siswa tersebut.

LANDASAN TEORI

Konseling kelompok merupakan salah satu pendekatan efektif dalam membantu individu mengatasi masalah emosional dan perilaku melalui interaksi sosial yang terarah dalam suatu kelompok kecil. Dalam konteks pelaku bullying, konseling kelompok memberikan ruang untuk refleksi diri, umpan balik, dan pengembangan empati.

Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT), yang dikembangkan oleh Albert Ellis, merupakan pendekatan terapi kognitif yang berfokus pada identifikasi dan perubahan keyakinan irasional yang mendasari emosi negatif dan perilaku maladaptif. Melalui model ABC (Activating

Event, Belief, Consequence), REBT membantu individu mengenali bagaimana keyakinan mereka memengaruhi respons emosional dan tindakan mereka.

Regulasi emosi adalah kemampuan penting yang memungkinkan individu untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara adaptif. Pelaku bullying umumnya memiliki masalah dalam regulasi emosi, seperti kesulitan mengelola amarah, impulsivitas, dan ketidakmampuan memahami perasaan diri maupun orang lain. REBT dalam format kelompok dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan regulasi emosi pada pelaku bullying melalui proses kognitif, emosional, dan interaksi sosial dalam kelompok.

Dengan demikian, integrasi konseling kelompok dan pendekatan REBT menjadi upaya strategis dalam membantu pelaku bullying mengembangkan kontrol diri, berpikir lebih rasional, dan berperilaku lebih adaptif dalam lingkungan sosialnya.

METODE PENELITIAN (Times New Roman, size 12)

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis quasi eksperimen, yang bertujuan untuk menguji efektivitas layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dalam meningkatkan regulasi emosi pada siswa. Desain yang digunakan adalah Nonequivalent Control Group Design, yaitu melibatkan dua kelompok yang tidak dipilih secara acak. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik REBT, sedangkan kelompok kontrol hanya menerima layanan konseling kelompok tanpa pendekatan khusus.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket regulasi emosi. Instrumen ini diberikan kepada kedua kelompok pada dua tahap, yaitu sebelum perlakuan (pre-test) dan sesudah perlakuan (post-test), dengan tujuan untuk mengetahui perubahan tingkat regulasi emosi yang terjadi. Skor yang diperoleh dari angket digunakan untuk melihat tingkat awal dan akhir regulasi emosi pada masing-masing subjek penelitian.

Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan dua teknik. Pertama, analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan profil regulasi emosi peserta didik sebelum dan sesudah perlakuan. Kedua, analisis inferensial menggunakan Uji Mann Whitney digunakan untuk mengetahui perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Seluruh proses pengolahan data dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 25.0, dengan tingkat signifikansi (α) sebesar 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan dengan melibatkan 12 siswa yang dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen menerima layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT), sedangkan kelompok kontrol diberikan layanan konseling tanpa pendekatan khusus. Instrumen berupa angket regulasi emosi diberikan pada tahap pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan.

Hasil pre-test menunjukkan bahwa rata-rata skor regulasi emosi pada kelompok eksperimen adalah 43 (29,89%), dengan sebagian besar siswa berada pada kategori rendah hingga sangat rendah. Sementara itu, kelompok kontrol memiliki rata-rata skor sebesar 48,66 (33,80%), yang juga masuk dalam kategori rendah.

Deskripsi hasil pre-test regulasi emosi pada siswa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum diberikan layanan konseling kelompok Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) ditunjukkan pada tabel 1:

Tabel 1. Data Skor Pre-Test Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol Sebelum Diberikan Layanan Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)

No.	Nama	Kelompok Eksperimen		Klasifikasi
		Skor	%	
1.	A	36	25,00%	Sangat Rendah
2.	MA	45	31,25%	Rendah
3.	SDAZ	49	34,03%	Rendah
4.	H	37	25,69%	Rendah
5.	DF	48	33,33%	Rendah
6.	MAR	43	29,89%	Rendah
	Rata-rata	43	29,89%	Rendah
No.	Nama	Kelompok Kontrol		Klasifikasi
		Skor	%	
1.	BAD	50	34,72%	Rendah
2.	FA	45	31,25%	Rendah
3.	NA	49	34,03%	Rendah
4.	NM	50	34,72%	Rendah
5.	SNA	48	33,33%	Rendah
6.	MF	50	34,72%	Rendah
	Rata-rata	48,66	33,80%	Rendah

Selanjutnya, frekuensi klasifikasi regulasi emosi pada pre-test menunjukkan perbedaan antara kelompok eksperimen dan kontrol. Kelompok eksperimen didominasi kategori rendah (83,33%) dan satu siswa sangat rendah (16,66%), sedangkan seluruh siswa pada kelompok kontrol berada dalam kategori sangat rendah (100%). Hal ini menunjukkan perbedaan awal tingkat regulasi emosi antar kelompok.

Data hasil pre-test siswa pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol diisajikan dalam tabel 2 menurut klasifikasi dan persentasi tingkat regulasi emosi siswa.

Tabel 2. Klasifikasi dan Persentase Hasil Pre-Test Tingkat Regulasi Emosi Pelaku Bullying Kelompok Eksperiment Dan Kelompok Kontrol

Kelompok Eksperimen					Kelompok Kontrol		
No.	Klasifikasi	F	%	No.	Klasifikasi		%
1.	Sangat tinggi	-	-		Sangat Tinggi		-

				.			
2.	Tinggi	-	-	.	Tinggi		-
3	Rendah	5	83,33%	.	Rendah		-
4.	Sangat Rendah	1	16,66%	.	Sangat Rendah		-
	Jumlah	6	100		Jumlah		100

Setelah diberikan perlakuan, hasil post-test menunjukkan bahwa skor rata-rata kelompok eksperimen meningkat secara signifikan menjadi 89,5 (98,55%) dan seluruh siswa berada dalam kategori tinggi. Di sisi lain, kelompok kontrol hanya menunjukkan peningkatan skor menjadi 62,17 (43,17%) yang masih dalam kategori rendah. Data peroleh hasil post-test tingkat regulasi emosi siswa dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Data Skor Post-Test Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol Setelah Diberikan Layanan Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)

No.	Nama	Kelompok Eksperimen		Klasifikasi
		Skor	%	
1.	A	95	65,97%	Tinggi
2.	MA	90	62,5%	Tinggi
3.	SDAZ	89	61,81%	Tinggi
4.	H	78	54,16%	Tinggi
5.	DF	94	65,27%	Tinggi
6.	MAR	91	63,19%	Tinggi
	Rata-rata	89,5	98,55%	Sangat Tinggi
No.	Nama	Kelompok Kontrol		Klasifikasi
		Skor	%	
1.	BAD	54	37,50%	Rendah
2.	FA	59	40,97%	Rendah
3.	NA	65	45,14%	Rendah
4.	NM	70	48,61%	Rendah
5.	SNA	58	40,28%	Rendah
6.	MF	67	46,53%	Rendah
	Rata-rata	62,17	43,17%	Rendah

Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, diketahui terdapat peningkatan regulasi emosi baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Namun, peningkatan yang signifikan dialami oleh kelompok eksperimen yang diberikan layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT). Hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT memberikan pengaruh yang lebih besar dalam meningkatkan regulasi emosi siswa.

Hasil analisis deskriptif peningkatan regulasi emosi siswa ditinjau dari hasil pre-test dan post-test ditampilkan pada tabel 4:

Tabel 4. Peningkatan Tingkat Regulasi Emosi Siswa Ditinjau Dari Hasil Pre-Test Dan Post- Test

Nama	Pre-test		Post-test		Kelompok	Keterangan
	Skor	%	Skor	%		
A	36	25,00%	95	65,97%	Eksperimen	Meningkat Signifikan
MA	45	31,25%	90	62,5%	Eksperimen	Meningkat Signifikan
SDAZ	49	34,03%	89	61,81%	Eksperimen	Meningkat Signifikan
H	37	25,69%	78	54,16%	Eksperimen	Meningkat Signifikan
DF	48	33,33%	94	65,27%	Eksperimen	Meningkat Signifikan
MAR	43	29,86%	91	63,19%	Eksperimen	Meningkat Signifikan
BAD	50	34,72%	54	37,50%	Kontrol	Meningkat tidak signifikan
FA	45	31,25%	59	40,97%	Kontrol	Meningkat tidak signifikan
NA	49	34,03%	65	45,14%	Kontrol	Meningkat tidak signifikan
NM	50	34,72%	70	48,61%	Kontrol	Meningkat tidak signifikan
SNA	48	33,33%	58	40,28%	Kontrol	Meningkat tidak signifikan
MF	50	34,72%	67	46,53	Kontrol	Meningkat tidak signifikan

Lebih lanjut, Pada post-test, seluruh siswa kelompok eksperimen (100%) berada pada klasifikasi tinggi, sedangkan kelompok kontrol seluruhnya (100%) berada pada klasifikasi rendah, menunjukkan perbedaan hasil antar kelompok.

Tabel 5. Klasifikasi dan Persentase Hasil Post-Test Tingkat Regulasi Emosi Pelaku Bullying Kelompok Eksperiment Dan Kelompok Kontrol

Kelompok Eksperimen				Kelompok Kontrol			
No.	Klasifikasi		%	No.	Klasifikasi		%
1.	Sangat Tinggi	-	-	1.	Sangat Tinggi	-	-
2.	Tinggi	6	100	2.	Tinggi	-	-
3.	Rendah	-	-	3.	Rendah	6	100
4.	Sangat Rendah	-	-	4.	Sangat Rendah	-	-
Jumlah		6	100%		Jumlah	6	100%

Selanjutnya, hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi pada kelompok eksperimen (0,002 dan 0,003) dan kelompok kontrol (0,002) < 0,005, sehingga data post-test tidak berdistribusi normal dan memenuhi syarat untuk digunakan dalam uji Mann Whitney. Hasil uji normalitas disajikan dalam tabel 6.

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas

Tests Of Normality							
Kolmogorov-Smirnov					Shapiro-Wilk		
Kelompok		Statistic	df	Sig	Statistic	Df	Sig
Hasil	Eksperimen	.251	6	.002	.927	6	.003
	Kontrol	.223	6	.002	.908	6	.002

Uji Mann Whitney (uji hipotesis) menunjukkan nilai signifikansi 0,004 < 0,005, sehingga H0 ditolak dan Ha diterima. Artinya, terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol, membuktikan bahwa konseling kelompok REBT efektif meningkatkan regulasi emosi siswa. Hasil uji hipotesis menggunakan uji mann whitney yang diperoleh pada penelitian ini disajikan pada tabel 76:

Tabel 7. Hasil Uji Mann whitney

Test Statistica	
Hasil Posttest Regulasi Emosi Pada Kelompok Eksperimen Dan Kontrol	
Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	21.000
Z	-2.898
Asymp Sig. (2-tailed)	.004
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)	.002b
Grouping Variable: Kelompok Not corrected for ties.	

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) efektif dalam meningkatkan regulasi emosi pada siswa. Hal ini sejalan dengan temuan Hassler dan Kats (2010) dalam Gani et al. (2025), yang menyatakan bahwa remaja yang tidak mampu mengatur emosi lebih rentan melakukan tindakan berisiko seperti bullying.

Kurangnya kematangan emosi membuat siswa cenderung impulsif, sulit mengendalikan amarah, dan kurang memiliki empati terhadap korban.

Dalam penelitian ini, peningkatan regulasi emosi pada kelompok eksperimen disebabkan oleh kemampuan pendekatan REBT dalam mengubah pola pikir irasional menjadi lebih logis dan rasional. Hal ini sejalan dengan teori REBT yang dikembangkan oleh Albert Ellis, bahwa perilaku bermasalah dipengaruhi oleh keyakinan irasional, dan perubahan kognitif dapat mengarah pada perubahan perilaku.

Konseling kelompok juga memberikan manfaat tambahan melalui interaksi sosial yang mendukung. Menurut Palenza et al. (2025), dinamika kelompok dalam REBT memungkinkan siswa untuk saling berbagi pengalaman, membangun empati, dan meningkatkan kesadaran diri dalam lingkungan yang suportif. Hasil penelitian Koenang (2024) juga menunjukkan bahwa pendekatan REBT dalam format kelompok efektif untuk menangani perundungan verbal dan meningkatkan keterampilan regulasi emosi siswa.

Dengan adanya peningkatan signifikan pada kelompok eksperimen, terlihat bahwa konseling kelompok dengan teknik REBT tidak hanya membantu mengelola emosi negatif, tetapi juga mendorong siswa untuk mengembangkan pola pikir yang lebih sehat. Hal ini menunjukkan bahwa REBT merupakan pendekatan yang relevan dan aplikatif dalam lingkungan sekolah, terutama dalam menangani kasus bullying dan membentuk karakter siswa yang lebih adaptif secara emosional.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan layanan konseling kelompok Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT), enam siswa menunjukkan tingkat regulasi emosi yang sangat rendah. Namun, setelah mengikuti layanan konseling REBT, keenam siswa tersebut mengalami peningkatan signifikan dan seluruhnya berada pada kategori regulasi emosi tinggi. Dengan demikian, layanan konseling kelompok REBT terbukti efektif dalam meningkatkan regulasi emosi siswa.

DAFTAR REFERENSI

Amaliyah, N. (2025). Strategi Konseling Individual Berbasis Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Penguatan Self-Esteem Siswa. Jurnal Konseling, 6(3), 77–82. https://doi.org/10.31960/konseling.v6i3.2686

Ariefa Efianingrum, S., & Dwiningrum, S. I. A. (2021). Cyberbullying pelajar SMA di media sosial: Prevalensi dan rekomendasi. Jurnal Pembangunan Pendidikan: Fondasi dan Aplikasi, 8(1), 144–153. https://doi.org/10.21831/jppfa.v8i2.38300

Arifyadi, A., Lestari, M., Riyadi, N. E. W., & Hasan, H. (2023). Pengaruh Orang Tua dan Guru Bimbingan dan Konseling Terhadap Perilaku Cyberbullying. Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam dan Kemasyarakatan, 7(1), 97-104.

Asyifah, C., Firmansyah, M. A., & Budiman, D. A. (2024). Kasus bullying dunia pendidikan di Indonesia dari perspektif media dan pemberitaannya. Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia, 9(1), 374–383. https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v9i1.14855

Dewi, A., & Savira, S. I. (2021). Hubungan antara regulasi emosi dengan asertivitas pada siswa sekolah menengah pertama. Chapter: Jurnal Penelitian Psikologi, 8(6), 1–10.

Gani, A. A., Pramintari, R. D., & Nurhidayah, S. (2025). Kesulitan regulasi emosi dan bystander terhadap perilaku bullying remaja. Jurnal Psikologi Remaja, 17(1), 31–47.

Hasan, H., Sugiharto, D. Y. P., & Sunawan, S. (2019). Group counseling of cognitive behavior with self instruction technique on self efficacy and academic burnout. Jurnal Bimbingan Konseling, 8(1), 91-96.

Koenang, A. A. Q. (2024). Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam mengurangi perilaku bullying verbal pada peserta didik kelas VII di SMP Negeri 4 Kotabumi. Jurnal Konseling Sekolah, 4(1), 55– 63.

Lestari, M., Hanurawan, F., Muslihati, M., Hambali, I., Irawan, A. W., & Hasan, H. (2024). Internalizing an Islamic culture of inner and social peace to reduce student aggression in higher education. Islamic Guidance and Counseling Journal, 7(2). https://doi.org/10.25217/0020247488800

Mariyam, S. H., Elliya, R., & Triyoso, T. (2025). Hubungan perilaku bullying terhadap kemampuan interaksi sosial dan kepercayaan diri pada siswa/siswi di SMP Negeri 26 Bandar Lampung. Malahayati Nursing Journal, 7(2), 847–861. https://doi.org/10.33024/mnj.v7i2.16749

Mardatilla, M., Hasan, H., Syahran, R., Zuniati, M., & Latief, A. (2025). Effectiveness of Group Counseling Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) To Reduce Abuse of Smartphones by Students. Grief and Trauma, 3(1), 8–16. https://doi.org/10.59388/gt.v3i1.690

Maria Natalia Bete, A. (2023). Peran guru dalam mengatasi bullying di SMA Negeri Sasitamean Kecamatan Sasitamean Kabupaten Malaka. Jurnal Ilmu Pendidikan (JIP), 8(1), 15–25.

Muthia, S., Sarry, S. M., & Purna, R. S. (2024). Pengaruh self-efficacy terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa yang mengikuti program Generasi Berencana (Genre). Jurnal Psibernetika, 17(1), 10–22. https://doi.org/10.30813/psibernetika

Nadila, E. Y., & Syarif, S. (2021). Analisis konseling Rational-Emotive Behavior. JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi, 1(September), 99–110.

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.

Palenza, N. R., Karneli, Y., & Netrawati, N. (2025). Penerapan konseling kelompok REBT dalam menangani disfungsi emosional remaja. Jurnal Konseling dan Psikologi Remaja, 5(2), 115–127.

Putri, T., & Arisona, A. (2024). Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy dalam konseling kelompok. Jurnal Konseling Universitas Negeri Surabaya, 9(1), 105–118.

Rusmaladewi, I., Kamala, I., & Anggraini, H. (2020). Regulasi emosi pada mahasiswa selama proses pembelajaran daring di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR. Jurnal Pendidikan dan Psikologi Pintar Harati, 16(2), 43–52.

Santosa, M., & Sugiarti, R. (2022). Studi literatur: Perilaku bullying terhadap regulasi emosi pada remaja di sekolah. Jurnal Psikologi Remaja, 4, 474– 481.