



Strategi Konseling Individual Berbasis Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Penguatan Self-Esteem Siswa

Nurul Amaliyah

Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

Corresponding, E-mail: amaliyahn73@gmail.com

Abstrak. Rational emotive behavior therapy (REBT) merupakan pendekatan terapi yang berfokus pada mengubah pola pikir irasional yang dapat mengganggu kesejahteraan psikologis individu. Rendahnya self esteem pada siswa sering kali mempengaruhi performa akademik, keterampilan sosial, serta kesehatan mental mereka. Artikel ini menggunakan metode literature review untuk menganalisis berbagai penelitian terkait efektivitas REBT dalam meningkatkan self esteem siswa. Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa REBT efektif dalam membantu siswa mengidentifikasi dan mengubah keyakinan irasional menjadi lebih rasional, sehingga memperkuat self esteem mereka. Penerapan REBT yang terstruktur dan berfokus pada pola pikir positif mampu membangun kepercayaan diri siswa secara bertahap. Artikel ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi konselor sekolah dalam mengimplementasikan REBT untuk mendukung perkembangan psikologis siswa secara optimal.

Keywords: Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Self Esteem

Abstract. Rational emotive behavior therapy (REBT) is a therapeutic approach that focuses on changing irrational thought patterns that can disrupt an individual's psychological well-being. Low self-esteem in students often affects their academic performance, social skills, and mental health. This article uses a literature review method to analyze various studies related to the effectiveness of REBT in improving students' self-esteem. The results of the literature review show that REBT is effective in helping students identify and change irrational beliefs to be more rational, thereby strengthening their self-esteem. The implementation of REBT that is structured and focuses on positive thought patterns can build students' self-confidence gradually. This article is expected to be a reference for school counselors in implementing REBT to support students' psychological development optimally.

Keywords: Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Self Esteem



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2025 by author.

Pendahuluan

Self esteem merupakan aspek fundamental yang memengaruhi perkembangan kepribadian siswa, serta berperan penting dalam membentuk motivasi belajar, interaksi sosial, dan keberhasilan akademik. *Self-esteem* yang rendah pada siswa seringkali menimbulkan berbagai permasalahan, seperti rendahnya rasa percaya diri, kecemasan berlebihan, dan kecenderungan menghindari tantangan yang dapat berdampak negatif terhadap potensi mereka. Oleh karena itu, peningkatan *self esteem* menjadi hal krusial untuk mendukung kesejahteraan psikologis dan perkembangan optimal siswa.

Rendahnya *self esteem* atau harga diri yang rendah sering kali berdampak negatif pada kehidupan individu, terutama dalam hubungan sosial, performa akademis atau pekerjaan, dan kesehatan mental. Seseorang dengan *self-esteem* rendah cenderung memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri, merasa

tidak berharga, dan sulit menerima kekuatan atau pencapaian mereka sendiri. Hal ini dapat menimbulkan perasaan ragu-ragu, kecemasan, dan ketidakpuasan yang berkelanjutan. Rendahnya *self esteem* juga terkait dengan berbagai masalah emosional, seperti depresi, kecemasan, bahkan kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan sosial. Pada remaja, *self esteem* yang rendah dapat mengarah pada perilaku berisiko seperti penyalahgunaan zat dan perilaku destruktif lainnya, karena mereka mungkin berusaha mencari validasi atau mengatasi rasa tidak percaya diri dengan cara yang tidak sehat.

Meningkatkan *self esteem* menjadi salah satu fokus penelitian yang diminati di berbagai bidang. Hal ini disebabkan oleh peran penting self-esteem yang tinggi dalam mengurangi perilaku bermasalah pada remaja, seperti putus sekolah, penyalahgunaan narkoba, kecanduan alkohol, serta hubungannya dengan masalah kecemasan sosial, depresi, dan kecenderungan perilaku bunuh diri. (Risnawati, dkk, 2021).

Salah satu pendekatan konseling yang efektif untuk meningkatkan *self esteem* adalah *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Dikembangkan oleh Albert Ellis, REBT berfokus pada pengidentifikasian dan pengubahan pola pikir irasional yang menghambat individu dalam menghadapi tantangan. Melalui proses konseling ini, siswa diajak untuk memahami dan mengatasi keyakinan negatif serta mengembangkan perspektif yang lebih rasional dan positif. Pendekatan ini tidak hanya mendukung perbaikan *self esteem*, tetapi juga membantu siswa untuk menghadapi situasi sulit dengan lebih matang.

Artikel ini bertujuan untuk mengulas efektivitas konseling individual pendekatan REBT dalam meningkatkan self esteem siswa dengan menggunakan metode literature review. Melalui analisis dari berbagai penelitian yang relevan, artikel ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi konselor sekolah dan praktisi pendidikan mengenai pentingnya penerapan REBT dalam membangun kepercayaan diri dan kesejahteraan mental siswa.

Metode

Metode yang digunakan dalam artikel ini adalah *literature review*. Menurut Randolph (Sumartiningsih dan Prasetyo, 2019), *literature review* adalah metode yang menyediakan kerangka kerja berkaitan dengan temuan baru dan temuan sebelumnya untuk mengidentifikasi indikasi ada atau tidaknya kemajuan dari hasil suatu kajian melalui penelitian komprehensif dan hasil interpretasi dari literatur yang berhubungan dengan topik tertentu dimana di dalamnya mengidentifikasi pertanyaan penelitian dengan mencari serta menganalisa literatur yang relevan menggunakan pendekatan sistematis. Dalam *literature review* ini, penulis mengumpulkan sumber dan melakukan kajian secara cermat. Selanjutnya, dilakukan pemilihan kalimat-kalimat yang relevan dengan tema yang akan dibahas. Setelahnya menganalisis kalimat-kalimat yang akan disusun dalam bentuk paragraph dengan memperhatikan kesesuaian dengan tema *literature review*. Tahap akhir membuat kesimpulan berdasarkan *literature review* yang telah dilakukan dan meninjau kembali keseluruhan *literature review* yang telah disusun.

Tabel 1. Deskripsi Data *Literature Review*

No.	Data Teks	Sumber Data
1.	Konseling Individu	- Indari, T. (2023). Konseling Individu Teknik Behavior Contract untuk Mengurangi Perilaku Membolos Sekolah di SMK. <i>Jurnal Pembelajaran, Bimbingan dan Pengelolaan Pendidikan</i>. 3 (1), 12-21. - Zulamri & Juki, M. A. (2019). Pengaruh Layanan Konseling Individual Terhadap Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas II B Pekanbaru. <i>Jurnal At-Taujih</i>. 2 (2), 19-36. - Fadoli, R.S. & Yenni, K. (2021). Pelaksanaan Layanan Konseling Individu terhadap Siswa di SMAN 3 Batusangkar. <i>Risdektik (Jurnal Bimbingan dan Konseling)</i>. 6 (2), 172-177.
2.	Pendekatan Rational Emotive Therapy (REBT)	- Armayani, E., Rawi, H.W., Ainun, N., & Arsini, Y. (2023). Systematika Review: Penerapan Konseling Individu dengan Teknik REBT dalam Membentuk Karakter Disiplin Siswa. <i>Jurnal Pendidikan</i>. 2 (2), 230-237. - Pratiwi, C., Purwanti, I.Y. & Wangid, M.N. (2021). Teknik Rational Emotive Behavior Therapy dalam Meningkatkan Kemampuan Self Regulated Learning. <i>Jurnal Kajian dan Pengembangan Umat</i>. 4 (1).
3.	Self Esteem	Fauziah, M., Setyowati, A. & Muyana, S. (2019). Self Esteem Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri Se-Kota Yogyakarta. <i>Jurnal Pendidikan</i>. 20-29.

		2. Rosani, W., Fatimah, S. & Supriatna, E. (2021). Studi Deskriptif Self Esteem pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Margaasih. <i>Jurnal Pendidikan</i> . 4 (5), 330-337.
4.	Langkah-Langkah Pendekatan REBT	1. Seplyana, D. (2019). Implementasi Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam Membantu Mengatasi Kebiasaan Terlambat Siswa SMA Negeri 6 Model Lubuklinggau. <i>Jurnal Bimbingan dan Konseling</i> . 17 (2), 41-60.
5.	Hasil yang Diharapkan dalam Konseling Individu Pendekatan REBT	1. Saiful & Nikmarijal. (2020). Meningkatkan Self-Esteem Melalui Layanan Konseling Individual Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). <i>Indonesian Journal of Counseling and Education</i> . 1 (1), 6-12. 2. Selvia, M. & Siregar, A. (2023). Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Meningkatkan <i>Self Esteem</i> pada Siswa Madrasah Aliyah Kota Medan. <i>Jurnal Ilmu Pendidikan</i> . 6 (2), 338-347.

Hasil dan Pembahasan

Konseling Individu

Menurut Prayitno (Indari, 2023), layanan konseling individu adalah proses di mana seorang pembimbing atau konselor bekerja secara langsung dengan seorang konseli untuk membantu menyelesaikan masalah pribadi yang dihadapinya. Konseling individu ini juga berfungsi sebagai sarana untuk mendukung individu dengan karakter unik, di mana konselor membantu mengembangkan potensi yang dimiliki konseli. Layanan ini sangat penting dalam rangka memberikan pelayanan yang optimal dalam bimbingan dan konseling (BK).

Menurut Zulamri dan Juki (2019), layanan konseling individu bertujuan untuk membentuk pribadi yang mampu menjalani kehidupan sehari-hari dengan baik, mengatasi, dan menyelesaikan masalah yang memengaruhi kehidupannya, baik dalam lingkungan keluarga maupun sosial. Singkatnya, konseling perorangan ditujukan untuk membantu konseli mengatasi permasalahan yang sedang dihadapinya.

Pada konseling individu, diharapkan konseli dapat mengubah sikap dan membuat keputusan yang lebih baik, sehingga ia mampu beradaptasi dengan lingkungannya dan mencapai kesejahteraan pribadi serta harmonisasi dengan masyarakat di sekitarnya. Pemilihan dan penyesuaian yang tepat memungkinkan perkembangan individu secara optimal, yang pada gilirannya membuatnya dapat berkontribusi lebih baik atau berperan lebih positif dalam lingkungannya (Fadoli dan Karneli, 2021).

Berdasarkan pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individu merupakan proses pendampingan yang dilakukan oleh konselor untuk membantu konseli dalam mengatasi permasalahan pribadi serta mengembangkan potensinya. Selain berfokus pada penyelesaian masalah, layanan ini bertujuan membentuk pribadi yang mampu beradaptasi dengan lingkungannya, mencapai kesejahteraan, dan memberikan kontribusi positif kepada keluarga maupun masyarakat. Dengan perubahan sikap dan pengambilan keputusan yang tepat, konseli diharapkan dapat berkembang secara optimal dan berperan lebih baik dalam lingkungannya.

Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)

Rational Emotive Behavior Therapy menurut Armayani (2023), adalah jenis terapi psikologis yang menitikberatkan pada pengembangan keterampilan dalam memecahkan masalah dan mengendalikan emosi dengan mengubah pola pikir yang tidak sehat atau irasional menjadi lebih rasional dan positif. Terapi ini melibatkan proses kognitif dan perilaku serta menekankan tanggung jawab individu atas tindakan dan emosinya. Dikembangkan oleh Albert Ellis pada 1950-an, REBT kini banyak diterapkan dalam konseling dan terapi psikologis.

Menurut Giri (Pratiwi dkk, 2021), tujuan utama dari pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah mengubah sikap, persepsi, pola pikir, keyakinan, dan pandangan yang tidak rasional dan tidak logis pada siswa menjadi lebih logis. Hal ini bertujuan agar siswa dapat mengembangkan diri, meningkatkan kemampuan pengaturan diri dalam belajar, dan mengatasi gangguan emosional yang merugikan, seperti rasa takut, rasa bersalah, dan kecemasan.

Dapat disimpulkan bahwa REBT adalah terapi psikologis yang berfokus pada perubahan pola pikir tidak sehat atau irasional menjadi lebih rasional dan positif, melalui pengembangan keterampilan dalam pemecahan masalah dan pengendalian emosi. Terapi ini melibatkan aspek kognitif dan perilaku serta menekankan tanggung jawab individu atas tindakan dan emosinya. Tujuan utama REBT adalah membantu individu, khususnya siswa, mengubah pola pikir yang tidak logis menjadi logis, memungkinkan mereka untuk mengembangkan diri, meningkatkan pengaturan diri dalam belajar, dan mengatasi gangguan emosional yang mengganggu kesejahteraan diri, seperti rasa takut, rasa bersalah, dan kecemasan.

Self Esteem

Simmons & Simmons (Fauziah dkk, 2019) mendefinisikan *self esteem* sebagai kecenderungan untuk menilai dan menerima diri sendiri. *Self esteem* mencerminkan seberapa besar seseorang menyukai dirinya dan seberapa positif pandangannya terhadap dirinya sendiri.

Secara umum, *self esteem* terbagi menjadi dua tingkatan, yaitu tinggi dan rendah. Rosenberg dan Owens (Rosani dkk, 2018) menyatakan bahwa individu dengan *self esteem* tinggi cenderung optimis, mengenali dan menghargai kemampuannya, kompeten, menerima keadaan, belajar dari setiap masalah, jarang mengalami emosi negatif (seperti kesedihan atau depresi), loyal, mampu berinteraksi dengan baik, tidak takut mengambil risiko, bersikap ramah, dan bertanggung jawab atas keputusannya. Sebaliknya, rendahnya *self esteem* ditandai dengan rasa rendah diri, pesimisme, kesulitan menjalin hubungan sosial, takut gagal yang mengarah pada putus asa dan depresi, merasa diabaikan oleh orang lain, kesulitan mengekspresikan diri, ketidakkonsistenan, kurangnya kompetensi, mudah mengaku salah, dan sering menggunakan mekanisme pertahanan diri.

Langkah-Langkah Pendekatan REBT

Corey (Seplyana, 2019), menyatakan bahwa pelaksanaan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terdiri dari 4 langkah yaitu: (1) Langkah pertama, konselor membantu klien memahami bahwa masalah yang dihadapinya terkait dengan keyakinan yang tidak rasional. Klien diajarkan untuk membedakan antara keyakinan rasional dan tidak rasional. Pada tahap ini, konselor berperan sebagai motivator yang mendorong, meyakinkan, bahkan mengarahkan klien agar mau menerima gagasan yang lebih logis dan rasional. Tujuannya adalah menyadarkan klien bahwa masalahnya disebabkan oleh pola pikir yang tidak logis; (2) Langkah kedua, konselor menekankan bahwa tanggung jawab atas penyelesaian masalah berada pada klien sendiri. Dalam konseling *rational emotive*, konselor menunjukkan bahwa perasaan emosional yang dialami klien akan terus muncul selama pola pikirnya tetap tidak logis. Dengan demikian, klien diajak untuk menerima tanggung jawab penuh atas masalah yang dihadapinya; (3) Langkah ketiga, konselor berperan mengajak klien untuk menghilangkan pola pikir dan gagasan yang tidak rasional. Selain menunjukkan ketidaklogisan pola pikir tersebut, konselor secara aktif membantu klien untuk mengubah cara berpikirnya dengan menggantikan gagasan yang tidak rasional; (4) Langkah keempat, konselor mengembangkan pandangan realistik pada klien dan mendorongnya untuk menghindari keyakinan tidak rasional. Konselor bertugas mengidentifikasi dan menantang pola pikir yang tidak rasional, sambil mengajarkan klien cara menggantinya dengan pola pikir yang lebih rasional.

Hasil yang Diharapkan dalam Konseling Individu Pendekatan REBT

Dalam konseling individu menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk meningkatkan *self esteem* siswa, diharapkan siswa dapat mengalami peningkatan kesadaran diri yang mendalam terhadap pola pikir dan keyakinan yang mempengaruhi pandangan mereka terhadap diri sendiri. Proses ini diharapkan dapat mengubah pola pikir negatif menjadi lebih realistis, sehingga siswa merasa lebih percaya diri dan aktif berpartisipasi dalam kegiatan akademik maupun sosial. Selain itu, siswa akan belajar keterampilan koping yang konstruktif untuk mengatasi stres dan tantangan, yang pada gilirannya meningkatkan *self-esteem* mereka. Hasilnya, siswa diharapkan mampu membangun hubungan yang lebih positif dengan teman sebaya dan guru, serta mengembangkan resiliensi emosional dan pemecahan masalah yang efektif.

Berdasarkan hasil penelitian (Saiful dan Nikmarijal, 2020), penggunaan konseling *rational emotive behavior therapy* sangat cocok dalam menangani masalah *self esteem* yang rendah. Siswa yang mengalami *self esteem* yang rendah langsung bisa ditangani melalui layanan konseling dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* supaya pemikiran-pemikiran yang irasional yang menimbulkan penilaian negatif tentang dirinya bisa diubah atau menggantikannya dengan pemikiran-pemikiran yang rasional sehingga dapat memunculkan penilaian yang positif pada dirinya sehingga *self esteem*nya meningkat. Menurut Albert Ellis bahwa pendekatan REBT adalah usaha untuk membantu individu yang mengalami kehilangan rasa berharga, depresi, kebencian akan diri dan orang lain.

Penelitian yang dilakukan oleh Selvia dan Siregar (2023) bertujuan untuk mengatasi masalah rendahnya *self esteem* yang dialami siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan REBT terbukti efektif dalam meningkatkan harga diri siswa. Peningkatan ini dapat dilihat dari hasil skala angket *self esteem* yang menunjukkan perbaikan setelah data diolah, serta tercapainya indikator yang ditetapkan pada kelas eksperimen setelah menerima layanan konseling.

Pembahasan

REBT yang dikembangkan oleh Albert Ellis, berfokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Pendekatan ini mengajarkan siswa untuk mengenali pola pikir negatif yang tidak rasional dan menggantinya dengan pikiran yang lebih positif dan realistis. Dalam konteks konseling, konselor membantu siswa mengidentifikasi keyakinan yang merugikan, seperti rasa malu, ketidakmampuan, atau perbandingan sosial yang tidak sehat, yang sering kali menjadi penyebab rendahnya self esteem. Dengan cara ini, siswa dapat belajar untuk mengubah cara mereka memandang diri sendiri dan situasi yang mereka hadapi. Penelitian menunjukkan bahwa penerapan REBT dalam konseling individu di lingkungan sekolah dapat menghasilkan peningkatan yang signifikan dalam self esteem siswa. Sesi konseling yang terstruktur, di mana siswa diajarkan untuk melakukan disputing terhadap pikiran negatif dan melatih keterampilan coping, terbukti efektif dalam membantu siswa mengembangkan pandangan diri yang lebih positif.

Meskipun beberapa penelitian menunjukkan hasil yang positif, ada beberapa faktor yang perlu diperhatikan untuk meningkatkan efektivitas pendekatan ini. Pertama, konselor perlu memiliki pemahaman yang mendalam tentang teknik REBT dan mampu menerapkannya dengan baik. Kedua, penting untuk menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung selama sesi konseling, di mana siswa merasa nyaman untuk berbagi perasaan dan pengalaman mereka. Dukungan dari pihak sekolah dan orang tua juga sangat krusial dalam proses ini, karena mereka dapat memberikan dukungan tambahan yang memperkuat perubahan positif yang terjadi pada siswa.

Konseling individu dengan pendekatan REBT adalah metode yang efektif untuk meningkatkan *self esteem* siswa. Hal ini dibuktikan dengan perubahan pikiran negatif siswa menjadi pikiran yang positif. Pendekatan konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) sangat sesuai untuk menangani masalah rendahnya self-esteem. Siswa dengan self esteem rendah dapat langsung dibantu melalui konseling berbasis REBT untuk mengubah pola pikir irasional yang menyebabkan pandangan negatif tentang diri sendiri, menggantinya dengan pemikiran yang lebih rasional, sehingga muncul penilaian diri yang lebih positif dan meningkatkan self-esteem mereka. Menurut Albert Ellis, REBT bertujuan untuk membantu individu yang mengalami perasaan kehilangan harga diri, depresi, serta kebencian terhadap diri sendiri maupun orang lain (Saiful dan Nikmarijal, 2020).

Simpulan

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa konseling individu dengan pendekatan REBT dapat meningkatkan self esteem siswa. REBT bekerja dengan mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang irasional menjadi keyakinan yang lebih realistis dan mendukung, yang memungkinkan siswa memandang diri mereka dengan lebih positif. Melalui konseling individu yang terstruktur, siswa dapat belajar mengatasi pemikiran negatif dan mengembangkan keterampilan coping yang sehat, sehingga self-esteem mereka dapat meningkat secara signifikan. Dukungan dari konselor yang terlatih, serta lingkungan yang aman dan mendukung, sangat penting dalam mencapai keberhasilan pendekatan ini. Dengan demikian, konseling REBT dapat berperan penting dalam mendukung perkembangan emosional dan kesehatan mental siswa, memberikan dampak positif bagi kehidupan akademik dan sosial mereka.

Daftar Rujukan

- Armayani, E., Rawi, H.W., Ainun, N., & Arsini, Y. (2023). Systematika Review: Penerapan Konseling Individu dengan Teknik REBT dalam Membentuk Karakter Disiplin Siswa. *Jurnal Pendidikan*. 2 (2), 230-237.
- Fadoli, R.S. & Yenni, K. (2021). Pelaksanaan Layanan Konseling Individu terhadap Siswa di SMAN 3 Batusangkar. *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 6 (2), 172-177.
- Fauziah, M., Setyowati, A. & Muyana, S. (2019). Self Esteem Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri Se-Kota Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan*. 20-29.
- Indari, T. (2023). Konseling Individu Teknik Behavior Contract untuk Mengurangi Perilaku Membolos Sekolah di SMK. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan dan Pengelolaan Pendidikan*. 3 (1), 12-21.
- Pratiwi, C., Purwanti, I.Y. & Wangid, M.N. (2021). Teknik Rational Emotive Behavior Therapy dalam Meningkatkan Kemampuan Self Regulated Learning. *Jurnal Kajian dan Pengembangan Umat*. 4 (1).
- Risnawati, E., Nuraqmarina, F. & Wardani, L.M.I. (2021). Peran Father Involvement terhadap Self Esteem Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. 8 (1), 143-152.
- Rosani, W., Fatimah, S. & Supriatna, E. (2021). Studi Deskriptif Self Esteem pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Margaasih. *Jurnal Pendidikan*. 4 (5), 330-337.

- Saiful & Nikmarijal. (2020). Meningkatkan Self-Esteem Melalui Layanan Konseling Individual Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). *Indonesian Journal of Counseling and Education*. 1 (1), 6-12.
- Selvia, M. & Siregar, A. (2023). Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Meningkatkan *Self Esteem* pada Siswa Madrasah Aliyah Kota Medan. *Jurnal Ilmu Pendidikan*. 6 (2), 338-347.
- Septyana, D. (2019). Implementasi Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam Membantu Mengatasi Kebiasaan Terlambat Siswa SMA Negeri 6 Model Lubuklinggau. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 17 (2), 41-60.
- Sumartiningsih, M.S. & Prasetyo, Y.E. (2019). Literature Review: Pengaruh Cognitive Behavior Therapy terhadap Posttraumatic Stress Disorder Akibat Kekerasan pada Anak. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*. 5 (2), 167-176.
- Zulamri & Juki, M. A. (2019). Pengaruh Layanan Konseling Individual Terhadap Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas II B Pekanbaru. *Jurnal At-Taujih*. 2 (2), 19-36.