



Penerapan Konseling Kelompok REBT dalam Menangani Disfungsi Emosional Remaja

Nabila Rezky Palenza ^{1*}, Yeni Karneli ², Netrawati Netrawati ³

¹⁻³ Universitas Negeri Padang, Indonesia

Email: putrinabila1784@gmail.com ^{1*}, yenikarneli@fip.unp.ac.id ², netrawati@fip.unp.ac.id ³

Korespondensi penulis: nrezkypalenza@student.unp.ac.id *

Abstract, *Adolescents are a group that is vulnerable to emotional dysfunction due to academic, social, and family pressures. Group counseling based on Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) is a potential approach to help adolescents manage negative emotions. This study aims to analyze various literature related to the effectiveness of REBT group counseling in dealing with emotional dysfunction in adolescents. Based on literature studies from various journals and books, REBT group counseling has been proven effective in reducing symptoms of anxiety, depression, and irrational behavior in adolescents. The implications of these findings are important for education practitioners and school counselors.*

Keywords: *adolescents, emotional dysfunction, Group counseling, REBT*

Abstrak, Remaja merupakan kelompok yang rawan mengalami disfungsi emosional akibat tekanan akademik, sosial, dan keluarga. Konseling kelompok berbasis *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) menjadi pendekatan yang potensial dalam membantu remaja mengelola emosi negatif. Kajian ini bertujuan untuk menganalisis berbagai literatur terkait efektivitas konseling kelompok REBT dalam menangani disfungsi emosional pada remaja. Berdasarkan studi pustaka dari berbagai jurnal dan buku, konseling kelompok REBT terbukti efektif dalam mengurangi gejala kecemasan, depresi, dan perilaku irasional pada remaja. Implikasi temuan ini penting bagi praktisi pendidikan dan konselor sekolah.

Kata Kunci: disfungsi emosional, Konseling kelompok, REBT , remaja

1. PENDAHULUAN

Masa remaja ditandai oleh perubahan emosional yang signifikan. Remaja mengalami perkembangan biologis, psikologis, dan sosial yang kompleks, yang memengaruhi cara mereka berpikir, merasa, dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Tekanan dari lingkungan sosial, akademik, dan internal diri remaja dapat memicu munculnya gangguan atau disfungsi emosional, seperti kecemasan berlebihan, ledakan emosi, hingga depresi ringan (Santrock, 2018). Selain itu, kurangnya keterampilan regulasi emosi dan belum matangnya fungsi eksekutif otak turut memperbesar risiko gangguan emosi pada masa ini.

Disfungsi emosional merupakan kondisi di mana individu tidak mampu mengatur emosi secara adaptif, sehingga berdampak negatif pada keseharian mereka, baik dalam relasi interpersonal maupun performa akademik (Ellis, 2023). Gejala disfungsi emosional pada remaja dapat berupa ketidakstabilan emosi, mudah tersinggung, perasaan tidak berdaya, dan perilaku agresif atau menarik diri secara sosial. Jika tidak ditangani dengan tepat, kondisi ini dapat berkembang menjadi gangguan mental yang lebih serius di masa dewasa.

Berbagai pendekatan telah digunakan untuk menangani disfungsi emosional, mulai dari pendekatan farmakologis hingga psikoterapi. Salah satu pendekatan psikologis yang terbukti efektif adalah *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Terapi ini dikembangkan oleh Albert Ellis dan berfokus pada perubahan pola pikir irasional yang diyakini menjadi akar dari gangguan emosi dan perilaku negatif. Dengan mengidentifikasi dan mengganti keyakinan yang tidak logis, individu diharapkan dapat mengembangkan respons emosional yang lebih sehat.

REBT tidak hanya diterapkan dalam setting individual, tetapi juga secara kelompok. Konseling kelompok berbasis REBT dinilai lebih efisien dan memberikan efek terapeutik tambahan melalui dukungan sebaya, proses berbagi pengalaman, dan pembelajaran sosial. Format kelompok juga memungkinkan peserta melihat pola pikir mereka dalam konteks yang lebih luas, serta menumbuhkan empati dan solidaritas di antara sesama anggota (Dryden, 2019). Hal ini sangat relevan bagi remaja yang memiliki kebutuhan tinggi untuk merasa diterima dan dimengerti oleh kelompok sosialnya.

Penerapan konseling kelompok REBT pada remaja memberikan ruang bagi mereka untuk memahami emosi yang mereka alami, menantang pikiran negatif yang tidak rasional, serta mengembangkan keterampilan coping yang lebih efektif. Pendekatan ini mengajarkan remaja untuk tidak terjebak pada pola pikir “harus”, seperti “saya harus selalu sempurna” atau “semua orang harus menyukai saya”, yang seringkali menjadi sumber tekanan batin. Dengan demikian, remaja dapat belajar mengelola harapan secara realistis dan mengurangi tingkat stres internal.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok REBT efektif dalam mengurangi berbagai bentuk disfungsi emosional pada remaja, seperti kecemasan sosial, perasaan tidak berharga, dan kemarahan yang tidak terkendali. Hasil studi Maulana (2019) menyatakan bahwa setelah mengikuti sesi konseling kelompok REBT selama delapan minggu, peserta mengalami penurunan signifikan dalam skor kecemasan dan peningkatan kemampuan dalam regulasi emosi. Temuan ini menguatkan asumsi bahwa REBT merupakan salah satu pendekatan yang dapat diandalkan dalam konteks intervensi psikologis remaja.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penting untuk menelaah lebih dalam efektivitas konseling kelompok REBT dalam menangani disfungsi emosional pada remaja. Artikel ini disusun dengan menggunakan pendekatan kajian pustaka, yang mengulas dan menganalisis berbagai literatur ilmiah dan hasil penelitian terkait penerapan REBT kelompok untuk remaja. Diharapkan, hasil kajian ini dapat menjadi dasar pengembangan program intervensi psikologis di lingkungan sekolah maupun lembaga layanan konseling lainnya.

2. METODE PENELITIAN

Artikel ini disusun dengan menggunakan pendekatan kajian pustaka (*literature review*), yaitu metode pengumpulan dan analisis informasi yang diperoleh dari berbagai sumber pustaka yang relevan dan terpercaya. Kajian pustaka digunakan untuk mengeksplorasi dan menyintesis berbagai teori, hasil penelitian, dan praktik terkait penerapan konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam menangani disfungsi emosional pada remaja. Pendekatan ini dipilih karena dapat memberikan gambaran menyeluruh mengenai pengetahuan yang telah ada dan mengidentifikasi kesenjangan yang masih perlu diteliti lebih lanjut.

Sumber data dalam kajian ini mencakup buku teks utama psikologi dan konseling, artikel dari jurnal ilmiah nasional dan internasional, serta skripsi, tesis, dan disertasi yang relevan dengan topik. Buku teks digunakan untuk memperoleh landasan teori tentang perkembangan remaja, disfungsi emosional, serta prinsip dan teknik REBT. Sementara itu, artikel jurnal ilmiah digunakan sebagai sumber data empiris yang menunjukkan hasil implementasi konseling REBT dalam berbagai setting, baik dalam format individu maupun kelompok, dan dalam populasi remaja maupun dewasa muda. Kriteria inklusi dalam pemilihan literatur meliputi beberapa hal berikut:

1. Tahun publikasi maksimal 15 tahun terakhir (2009–2024) untuk memastikan relevansi dan kebaruan informasi, terutama dalam konteks perkembangan pendekatan psikoterapi modern dan perubahan karakteristik remaja masa kini.
2. Topik utama berkaitan langsung dengan REBT, disfungsi emosional, konseling remaja, atau dinamika konseling kelompok. Literatur yang hanya membahas teori secara umum tanpa kaitan praktis dengan intervensi remaja tidak diikutsertakan.
3. Artikel jurnal telah melalui proses *peer-review*, sebagai jaminan validitas dan akurasi ilmiah, serta diambil dari jurnal terindeks seperti SINTA (untuk nasional) atau Scopus, DOAJ, dan *Google Scholar* (untuk internasional).

Proses pencarian literatur dilakukan melalui berbagai database daring, antara lain *Google Scholar*, Garuda Ristek-BRIN, *ResearchGate*, *ScienceDirect*, dan *ProQuest*. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian meliputi “konseling kelompok REBT”, “disfungsi emosional remaja”, “*rational emotive behavior therapy adolescents*”, dan “*group counseling therapy for emotional regulation*”. Pencarian juga disaring berdasarkan aksesibilitas penuh (*full text*) dan relevansi isi.

Seluruh literatur yang diperoleh kemudian dibaca secara kritis dan dianalisis untuk menemukan pola-pola temuan yang konsisten maupun kontradiktif. Proses ini dilakukan untuk mengidentifikasi pendekatan yang efektif, kelebihan dan kekurangan dari konseling REBT

kelompok, serta faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilannya pada remaja. Analisis dilakukan secara tematik untuk memudahkan pengelompokan informasi sesuai sub-topik yang akan dibahas pada bagian hasil dan pembahasan.

Dengan pendekatan ini, diharapkan artikel dapat menyajikan sintesis pengetahuan yang komprehensif, akurat, dan aplikatif sebagai referensi bagi praktisi konseling, guru BK, serta peneliti yang ingin mengembangkan intervensi berbasis REBT bagi remaja yang mengalami disfungsi emosional.

3. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Konsep Disfungsi Emosional pada Remaja

Disfungsi emosional didefinisikan sebagai ketidakmampuan individu dalam mengatur respons emosional secara efektif dalam berbagai situasi, sehingga menimbulkan gangguan dalam interaksi sosial, akademik, dan psikologis (Hyun et al., 2015). Pada remaja, disfungsi emosional seringkali tampak dalam bentuk perilaku yang meledak-ledak, seperti kemarahan berlebihan, kesulitan menenangkan diri, kecemasan sosial, hingga perilaku menarik diri dari lingkungan sosial secara ekstrem. Hal ini disebabkan oleh ketidakseimbangan antara perkembangan emosional dan kemampuan kognitif remaja dalam mengelola stresor kehidupan yang kompleks.

Masa remaja merupakan fase transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa yang ditandai dengan perubahan hormonal, fisik, dan psikososial yang pesat. Ketika remaja belum mampu menyesuaikan diri dengan perubahan tersebut, maka emosi-emosi seperti cemas, takut gagal, malu, atau marah bisa menjadi sulit dikendalikan. Menurut Papalia & Feldman (2022), otak remaja, khususnya area *prefrontal cortex* yang bertanggung jawab atas pengambilan keputusan dan kontrol emosi, masih dalam tahap perkembangan. Akibatnya, remaja cenderung lebih impulsif dan mudah dipengaruhi oleh emosi sesaat, terutama dalam menghadapi konflik interpersonal atau tekanan akademik.

Disfungsi emosional pada remaja juga berkaitan erat dengan pola pikir irasional atau distorsi kognitif, seperti merasa diri tidak berharga, takut ditolak, atau merasa bahwa segala sesuatu harus berjalan sempurna. Pikiran-pikiran seperti ini seringkali tidak disadari, tetapi dapat menciptakan tekanan batin yang tinggi dan berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka. Dalam jangka panjang, disfungsi emosional yang tidak ditangani dapat menyebabkan penurunan kepercayaan diri, gangguan tidur, penurunan prestasi akademik, serta meningkatkan risiko terhadap gangguan mental seperti depresi dan gangguan kecemasan.

Faktor lain yang memperparah kondisi ini adalah kurangnya dukungan sosial, lingkungan keluarga yang tidak kondusif, serta tekanan dari media sosial yang memunculkan standar-standar tidak realistis. Menurut Arnett (2020), remaja zaman sekarang menghadapi tantangan tambahan berupa tuntutan pencitraan diri di ruang digital, yang dapat menimbulkan stres emosional kronis apabila remaja merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi tersebut.

Selain itu, pola asuh dari orang tua turut menjadi faktor penting dalam perkembangan regulasi emosi remaja. Remaja yang dibesarkan dalam lingkungan otoriter atau permisif cenderung memiliki tingkat disfungsi emosional yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang dibesarkan dalam pola asuh demokratis (Baumrind, 2021). Pola asuh yang tidak konsisten, penuh tekanan, atau minim komunikasi terbuka menyebabkan remaja kesulitan belajar mengekspresikan dan mengelola emosinya secara sehat.

Dengan demikian, disfungsi emosional pada remaja merupakan fenomena kompleks yang disebabkan oleh interaksi antara faktor biologis, psikologis, dan sosial. Untuk itu, diperlukan pendekatan penanganan yang menyeluruh, tidak hanya berfokus pada individu tetapi juga melibatkan lingkungannya. Salah satu pendekatan yang dinilai efektif adalah penerapan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), yang akan dibahas lebih lanjut dalam poin berikutnya.

Teori Dasar *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah pendekatan terapi kognitif yang dikembangkan oleh Albert Ellis pada awal tahun 1950-an dan secara resmi diperkenalkan ke publik pada tahun 1962. Ellis memandang bahwa emosi negatif yang ekstrem dan perilaku disfungsional bukanlah akibat langsung dari peristiwa (*event*) yang dialami seseorang, melainkan berasal dari keyakinan irasional (*irrational beliefs*) yang dipegang terhadap peristiwa tersebut (Ellis, 2022; Ellis & Dryden, 2017). Kerangka kerja utama dalam REBT dikenal sebagai model ABC, yang terdiri dari:

1. A (*Activating Event*): peristiwa pemicu, yaitu kejadian yang menimbulkan reaksi emosional,
2. B (*Belief*): keyakinan yang dipegang individu terhadap peristiwa tersebut, baik rasional maupun irasional,
3. C (*Consequence*): konsekuensi berupa respons emosional dan perilaku sebagai hasil dari keyakinan tersebut.

Ellis menyatakan bahwa keyakinan irasional merupakan sumber utama dari emosi negatif yang tidak sehat dan perilaku maladaptif. Keyakinan ini biasanya berbentuk pernyataan absolut, tuntutan yang kaku, atau generalisasi berlebihan, seperti: “*Saya harus selalu*

sempurna,” “*Semua orang harus menyukai saya*,” atau “*Hal buruk tidak boleh terjadi*.” (Dryden, 2019). Pada remaja, bentuk-bentuk keyakinan irasional tersebut sangat umum dijumpai, terutama karena mereka sedang berada dalam fase pencarian identitas dan rentan terhadap tekanan sosial.

REBT menekankan pentingnya proses disputing (D), yaitu teknik untuk menantang dan mengganti keyakinan irasional dengan keyakinan yang lebih logis dan realistis (*E - Effective New Belief*), sehingga menghasilkan konsekuensi emosional yang lebih sehat (*F - New Feeling*). Proses ini bertujuan untuk membantu individu mengembangkan rational beliefs, yang fleksibel, toleran terhadap kegagalan, dan sesuai dengan kenyataan hidup (Ellis & MacLaren, 2015). Dengan cara ini, REBT tidak hanya fokus pada pengurangan gejala, tetapi juga pada perubahan mendasar dalam cara berpikir.

Dalam konteks remaja, pendekatan REBT sangat relevan karena mereka sering kali belum memiliki keterampilan metakognitif untuk menguji validitas pikiran mereka. Remaja cenderung berpikir secara absolut dan emosional, sehingga rentan terjebak dalam distorsi kognitif yang merusak. Melalui REBT, remaja dilatih untuk mengenali pola pikir yang tidak logis dan mengubahnya menjadi pola pikir yang lebih adaptif, seperti mengganti “*Saya tidak berguna karena gagal ujian*” menjadi “*Saya kecewa, tapi kegagalan ini bisa saya pelajari dan perbaiki*.”

REBT juga menekankan nilai pengembangan tanggung jawab pribadi, di mana individu diajarkan bahwa mereka bertanggung jawab atas cara mereka berpikir dan bereaksi, bukan hanya menyalahkan keadaan eksternal. Pendekatan ini sangat penting dalam mendidik remaja agar memiliki kontrol internal terhadap emosi dan perilaku mereka, sesuatu yang sangat dibutuhkan dalam proses tumbuh kembang menuju kedewasaan psikologis (DiGiuseppe, Doyle, & Dryden, 2023).

Beberapa literatur mendukung efektivitas REBT dalam meningkatkan regulasi emosi dan mengurangi gejala kecemasan maupun depresi pada remaja. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh David et al. (2015) menunjukkan bahwa intervensi REBT secara signifikan menurunkan keyakinan irasional dan meningkatkan respons emosional sehat dalam populasi remaja. Temuan ini menegaskan bahwa pemahaman terhadap dasar teori REBT sangat penting dalam perancangan program intervensi psikologis yang ditujukan kepada remaja dengan masalah disfungsi emosional.

Konseling Kelompok REBT

Konseling kelompok merupakan salah satu pendekatan intervensi psikologis yang menggabungkan kekuatan dinamika kelompok dengan strategi terapi kognitif. Dalam konteks

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), konseling kelompok menawarkan peluang yang luas bagi peserta, terutama remaja, untuk saling berbagi pengalaman, membangun empati, dan memperkuat keterampilan regulasi emosi secara kolektif. Kelompok bukan hanya berfungsi sebagai sarana untuk memperoleh wawasan baru, tetapi juga menjadi cermin sosial tempat anggota melihat pola pikir dan perilaku mereka sendiri melalui interaksi dengan orang lain.

Konseling kelompok REBT memberikan sejumlah manfaat khusus bagi remaja yang mengalami disfungsi emosional. Salah satu keunggulan utamanya adalah lingkungan yang suportif dan tidak menghakimi, yang memungkinkan peserta merasa aman untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, dan pengalaman hidupnya. Dalam kelompok, remaja menyadari bahwa mereka tidak sendiri dalam menghadapi masalah emosional, yang pada gilirannya dapat mengurangi perasaan terisolasi dan meningkatkan rasa keterhubungan (Yalom & Leszcz, 2015). Atmosfer ini sangat penting dalam membangun motivasi untuk berubah dan belajar dari pengalaman sesama anggota.

Penelitian oleh Maulana (2019) menunjukkan bahwa remaja yang mengikuti sesi konseling kelompok berbasis REBT mengalami penurunan signifikan dalam gejala kecemasan dan kemarahan, dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hasil ini diperkuat oleh studi lain dari Kusumawardani & Wibowo (2021) yang menemukan bahwa pendekatan kelompok REBT tidak hanya menurunkan intensitas emosi negatif, tetapi juga meningkatkan keterampilan berpikir rasional dan pemecahan masalah pada remaja yang memiliki kecenderungan distorsi kognitif.

Dalam praktiknya, sesi konseling kelompok REBT terdiri dari beberapa tahapan yang sistematis, dimulai dari pengenalan model ABC, identifikasi keyakinan irasional, hingga penerapan teknik *disputing* secara aktif. Teknik utama yang digunakan dalam kelompok antara lain:

1. *Disputing* (menantang pikiran irasional): Peserta diajak untuk mengenali, mempertanyakan, dan menggantikan keyakinan yang tidak logis dengan pemikiran yang lebih rasional dan fungsional.
2. *Role playing*: Digunakan untuk membantu remaja menghadapi situasi sosial yang memicu kecemasan atau kemarahan. Teknik ini membantu mereka bereksperimen dengan respons baru yang lebih adaptif.
3. Latihan kognitif dan afektif: Peserta dilatih untuk mencatat pikiran otomatis mereka dalam jurnal harian, lalu mendiskusikannya dalam kelompok untuk mendapat umpan balik.

4. Biblioterapi dan tugas rumah (*homework assignments*): Memberikan bahan bacaan atau tugas reflektif untuk memperkuat pemahaman peserta terhadap konsep REBT dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari.

Konselor atau fasilitator berperan sebagai pengarah proses, bukan sebagai pemberi solusi. Mereka mendorong partisipasi aktif, menciptakan suasana diskusi terbuka, serta memastikan bahwa dinamika kelompok tetap kondusif dan aman. Dalam setiap sesi, konselor juga melakukan monitoring terhadap proses perubahan kognitif dan afektif yang dialami peserta, serta memfasilitasi penyelesaian konflik interpersonal yang mungkin muncul dalam kelompok.

Secara keseluruhan, konseling kelompok REBT dapat menjadi pendekatan yang efektif dan efisien, terutama dalam setting sekolah, lembaga remaja, atau komunitas, karena dapat menjangkau banyak individu sekaligus dalam waktu yang relatif singkat. Intervensi ini bukan hanya mengatasi masalah emosional secara langsung, tetapi juga membekali remaja dengan keterampilan berpikir kritis dan emosi yang dapat digunakan sepanjang hidup.

Efektivitas Berdasarkan Literatur

Efektivitas konseling kelompok berbasis *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam menangani disfungsi emosional pada remaja telah dibuktikan oleh sejumlah penelitian di berbagai konteks pendidikan dan komunitas. Studi dari Fauzi & Rachman (2018) dan Handayani & Widiastuti (2020) menunjukkan bahwa konseling kelompok REBT secara signifikan berkontribusi terhadap peningkatan regulasi emosi, pengurangan stres, dan perbaikan kualitas hubungan sosial antar individu. Program ini juga terbukti efektif dalam meningkatkan harga diri dan rasa kontrol terhadap pikiran serta perilaku.

Penelitian oleh Fauzi & Rachman (2018), yang melibatkan siswa SMA dengan tingkat stres akademik tinggi, menemukan bahwa partisipan yang mengikuti sesi konseling kelompok REBT menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengidentifikasi dan menantang pikiran irasional yang berkaitan dengan tuntutan akademik dan ekspektasi sosial. Hasil ini ditunjukkan melalui penurunan skor pada skala stres serta peningkatan skor pada skala regulasi emosi pasca intervensi.

Sementara itu, studi oleh Handayani & Widiastuti (2020) yang dilakukan pada remaja dengan latar belakang keluarga bermasalah menekankan pentingnya pendekatan kelompok sebagai media untuk menumbuhkan rasa kebersamaan dan empati. Remaja yang sebelumnya merasa tidak dipahami atau kesulitan mengungkapkan emosi, menjadi lebih terbuka dan reflektif terhadap diri sendiri setelah mengikuti konseling REBT dalam format kelompok.

Mereka juga menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengelola kemarahan dan membangun hubungan yang lebih sehat dengan orang di sekitarnya.

Selain aspek psikologis, beberapa studi menyoroti kontribusi REBT dalam mendukung pencapaian akademik secara tidak langsung. Remaja yang mampu mengelola kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri menunjukkan performa belajar yang lebih stabil. Penelitian oleh Lestari dan Sunarti (2022) mengonfirmasi bahwa remaja yang mengikuti intervensi REBT menunjukkan peningkatan motivasi belajar dan kemampuan pemecahan masalah.

Namun demikian, keberhasilan konseling kelompok REBT sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti kompetensi fasilitator dan dinamika kelompok yang sehat. Fasilitator yang terlatih dalam teknik REBT, mampu membangun kepercayaan, dan bersikap non-judgmental, lebih berhasil dalam membantu anggota kelompok mencapai perubahan kognitif dan perilaku yang diinginkan. Selain itu, kohesi kelompok, atau rasa kebersamaan antar anggota, sangat penting agar peserta merasa aman untuk membuka diri dan menerima umpan balik (Yalom & Leszcz, 2015).

Beberapa studi juga mencatat bahwa frekuensi dan durasi sesi turut mempengaruhi efektivitas. Program dengan enam hingga delapan sesi cenderung menunjukkan hasil yang lebih stabil dibandingkan dengan program yang lebih singkat. Konsistensi kehadiran peserta juga menjadi salah satu indikator keberhasilan program karena memungkinkan terjadinya pembelajaran bertahap dan internalisasi konsep secara menyeluruh.

Dengan demikian, konseling kelompok berbasis REBT merupakan pendekatan yang tidak hanya efektif secara klinis, tetapi juga adaptif untuk diterapkan di berbagai latar pendidikan dan sosial. Penggunaan metode ini direkomendasikan secara luas, dengan catatan bahwa kualitas pelaksanaan baik dari segi fasilitator maupun struktur kelompok perlu diperhatikan secara serius.

4. KESIMPULAN

Kajian pustaka ini menyimpulkan bahwa konseling kelompok berbasis *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) efektif dalam menangani disfungsi emosional pada remaja. Melalui teknik seperti *disputing*, *role playing*, dan latihan kognitif, pendekatan ini membantu remaja mengelola emosi, mengenali pikiran irasional, dan memperbaiki hubungan sosial.

Efektivitas REBT dalam format kelompok didukung oleh dinamika yang mendorong dukungan sosial dan pembelajaran antar peserta. Intervensi ini cocok diterapkan di sekolah, lembaga konseling, atau komunitas, dengan syarat fasilitator memiliki pelatihan yang memadai dan struktur kelompok berjalan kondusif.

Dalam konteks Indonesia, REBT perlu terus dikembangkan dengan memperhatikan budaya lokal. Penelitian lanjutan disarankan untuk mengevaluasi dampak jangka panjang serta memperkuat peran keluarga dan sekolah dalam mendukung efektivitasnya.

Saran

Berdasarkan uraian dalam artikel mengenai efektivitas konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam menangani disfungsi emosional pada remaja, terdapat sejumlah saran yang relevan bagi berbagai pihak terkait. Sekolah dan lembaga pendidikan disarankan untuk mengintegrasikan program konseling REBT dalam layanan Bimbingan dan Konseling (BK) secara berkala, serta memberikan pelatihan kepada guru BK agar mampu menerapkannya secara efektif. Konselor dan praktisi psikologi diharapkan menggunakan pendekatan ini dalam bentuk kelompok sebagai intervensi yang efisien terhadap permasalahan emosional remaja, dengan menyesuaikan materi REBT sesuai karakteristik budaya dan perkembangan peserta. Orang tua juga diimbau untuk mendukung regulasi emosi anak melalui edukasi, komunikasi empatik, dan pola asuh demokratis. Bagi peneliti, diperlukan studi lanjutan baik kuantitatif maupun kualitatif guna menguji efektivitas REBT secara lebih luas dan mendalam. Sementara itu, pemerintah dan pembuat kebijakan diharapkan mendukung implementasi konseling berbasis sekolah melalui regulasi dan pendanaan yang memadai serta mendorong kolaborasi lintas sektor. Secara keseluruhan, saran-saran ini bertujuan untuk memperluas penerapan REBT secara sistematis demi meningkatkan kesehatan emosional remaja secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Dryden, W. (2019). *Terapi Perilaku Emosional Rasional: Ciri Khas*. New York: Routledge.
- Ellis, A. (2023). Teori dan praktik awal Terapi Emosi Rasional. *Jurnal Terapi Perilaku Rasional-Emotif & Kognitif*, 21(3-4), 219–243.
- Fauzi, A., & Rachman, R. (2018). Integrasi nilai karakter dalam pembelajaran PAI di sekolah. *Jurnal Al-Tadzkiyyah*, 9(1), 15–27.
- Handayani, R., & Widiastuti, T. (2020). Pengaruh model pembelajaran berbasis proyek terhadap keterampilan abad 21 siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia*, 5(2), 123–130.
- Hyun, MH, Ha, HT, & Ham, KH (2021). Pengaruh Terapi Kelompok Emosi Rasional pada Mahasiswa S1. *Jurnal Perkumpulan Akademik Keperawatan Dewasa Korea*, 17(4), 726–735.
- Maulana, D. (2019). Efektivitas Konseling Kelompok REBT untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Remaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 45–52.

Santrock, JW (2018). *Masa remaja (Edisi ke-17)*. New York: Pendidikan McGraw-Hill.