

Analisis Pendekatan Rasional Emotif Behavior Therapy (REBT) Untuk Mengatasi Anxiety Siswa

Moh. Kamil Fikri

Bimbingan dan Konseling, Pascasarjana, Universitas Negeri Surabaya

Correspondent Author: Moh. Kamil Fikri, E-Mail: 24011355027@mhs.unesa.ac.id

Published: June, 2025

ABSTRAK

Pendidikan tidak hanya berfokus pada pengembangan aspek kognitif siswa, tetapi juga pada pengelolaan emosional, masalah gangguan Anxiety menjadi salah satu isu Kesehatan mental yang paling prevalen di seluruh dunia. Menurut laporan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2024, hampir 275 juta individu mengalami gangguan kecemasan, Tujuan dari **Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)** dalam mengatasi **anxiety (kecemasan) siswa** adalah untuk membantu siswa mengidentifikasi, menantang, dan mengubah pola pikir irasional yang menyebabkan atau memperburuk kecemasan mereka. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur untuk menganalisis penerapan Rasional Emotif Behavior Therapy (REBT) dalam meningkatkan kestabilan anxiety siswa di lingkungan Pendidikan Berdasarkan hasil kajian literatur yang telah dijelaskan jika penerapan layanan konseling melalui teknik behavior efektif dalam mengatasi anxiety terhadap siswa.

Kata Kunci:

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Pendidikan tidak hanya berfokus pada pengembangan aspek kognitif siswa, tetapi juga pada pengelolaan emosi mereka. Salah satu aspek penting dalam pendidikan adalah kestabilan emosi siswa, yang memengaruhi cara mereka belajar, berinteraksi dengan orang lain, serta mengatasi tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Emosi yang tidak stabil, seperti kecemasan, stres, dan rendahnya rasa percaya diri, dapat menghambat kemampuan siswa untuk belajar secara efektif. Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi dan mengatasi masalah emosional yang dihadapi siswa dalam konteks pendidikan

Masalah gangguan kecemasan tetap menjadi salah satu isu kesehatan mental yang paling prevalen di seluruh dunia. Kecemasan pada dasarnya adalah reaksi alami terhadap tekanan, tetapi sering kali bisa berkembang menjadi gangguan kecemasan yang lebih berat. Menurut laporan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2024, hampir 275 juta individu mengalami gangguan kecemasan, yang setara dengan sekitar 3,5% dari total populasi dunia. Angka ini menunjukkan seberapa meluas masalah kecemasan dan pentingnya adanya intervensi yang tepat.

Selama ini, kecemasan memang dianggap sebagai hal yang biasa. Akan tetapi, pengakuan dan penilaian gangguan kecemasan sebagai masalah medis yang terpisah mulai muncul pada akhir abad ke-

19 dan awal abad ke-20. Dalam beberapa tahun terakhir, jumlah diagnosis gangguan kecemasan semakin meningkat, terutama didorong oleh kesadaran yang lebih tinggi mengenai kesehatan mental dan perubahan sosial yang menyerosoti stres serta tantangan kehidupan modern.

Menurut Nixie (2020) dalam penelitiannya menunjukkan subjek mampu mengidentifikasi pemikiran negatif dan merubah menjadi lebih positif serta menurunkan tingkat kecemasan subjek saat berjalan sendiri di lingkungan ramai dalam setting sekolah sesuai target intervensi yang telah ditentukan (Rahmadiani, 2020). Sejalan dengan penelitian dari fatin & patricia (2018) Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam penelitian studi kasus ini, diketahui bahwa CBT efektif dalam meningkatkan self-esteem remaja. CBT membantu mengubah keyakinan diri, pikiran, dan emosi subjek yang cenderung negatif melalui teknik-teknik restrukturisasi kognitif dan relaksasi yang diajarkan (Wahidah & Adam, 2019).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Yang wang dkk (2022) Hasilnya menunjukkan bahwa fear of missing out sebagai mediator mengatur hubungan antara depresi, kecemasan, dan stres dengan gangguan permainan internet. Secara khusus, di bawah mediasi fear of missing out, remaja dengan kecemasan lebih mungkin mengembangkan gangguan permainan internet, sementara remaja dengan depresi atau stres mungkin rentan terhadap jenis gangguan penggunaan internet lainnya (Wang et al., 2022). Khesht masjedi dkk (2019) Disarankan agar kesehatan mental dikembangkan di lingkungan sekolah bersama dengan prestasi akademik menggunakan strategi pendukung seperti bimbingan dan konseling pendidikan, program pengajaran keterampilan hidup, dan psikoterapi. Disimpulkan bahwa ada kebutuhan mendesak untuk lebih memperhatikan kecemasan dan depresi remaja di Iran. Temuan penelitian ini akan berguna dalam membantu pendidik, konselor, dan psikolog untuk mengembangkan strategi guna meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa (Khesht-Masjedi et al., 2019).

Hafifatul & Muslimahayati (2021) Dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental menjadi salah satu hal yang penting untuk menunjang keberlangsungan hidup seseorang. Melalui peningkatan religiusitas, seseorang akan lebih optimis dan memiliki pemikiran yang positif dalam menghadapi keadaan. Di dalam Islam, semakin seseorang mendekatkan diri kepada Allah SWT maka akan semakin tentram pula jiwanya serta terhindar dari berbagai penyakit fisik maupun jiwa. Menurut Utami Syahdiah dkk (2022) Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja atau siswa mengalami kecemasan menghadapi ujian dan dengan melakukan terapi dzikir hati menjadi tenang hingga saat akan mengerjakan ujian menjadi fokus dan lancar (Khesht-Masjedi et al., 2019)

REBT merupakan suatu pendekatan didalam konseling yang dapat membantu mengubah cara pandang seorang klien serta mengubah keyakinan klien yang semula irasional menjadi rasional, membantu dalam mengubah sikap, pola pikir serta persepsi. Pendekatan ini diharapkan dapat mengubah perilaku siswa yang masih sering berpikir irasional untuk meningkatkan kecemasan dan kepercayaan dirinya, menjadi lebih rasional, tidak ada yang tidak bisa, kita semua bisa, lulus itu bila berusaha. Dengan pendekatan REBT diharapkan siswa akan siap menghadapi ujian

nasional. Untuk memperkaya pengetahuan tentang Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) kaitannya dengan penggunaannya dalam pendidikan di Indonesia. Peneliti akan membuka wawasan dengan memanfaatkan jurnal nasional dan internasional agar kepustakaan tentang pemanfaatan Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT) benar-benar dapat membantu peserta didik keluar dari masalahnya (David et al., 2005)

Ellis dalam (Habsy, 2018) Pandangan Ellis tentang sifat manusia meliputi keinginan untuk bertahan hidup, kekuatan diri yang rasional, mengejar kepuasan, pemikiran yang tidak rasional, perbandingan dengan diri sendiri, dan dipengaruhi oleh pendapat orang lain. Memahami kepribadian manusia melalui perspektif REBT memerlukan pemahaman teori konsep ABCDE Ellis. Teori ABCDE terdiri dari peristiwa antisipator, keyakinan, konsekuensi emosional, menyanggah keyakinan irasional, dan efek, yaitu kondisi psikologis yang diharapkan dalam konseling. Memahami teori Ellis sangat penting untuk memahami kepribadian manusia

Salah satu Teknik konseling yang di ambil dari pendekatan behavior kognitif adalah konseling REBT atau Rational-Emotive Behavior Therapy. Konseling Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran. Pendekatan Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT) di kembangkan dengan pandangan dasar bahwa manusia adalah individu yang memiliki tendensi untuk berpikir irasional yang salah satunya didapat melalui belajar sosial. “Di samping itu, individu juga memiliki kapasitas untuk belajar kembali untuk berpikir rasional (Young & Turner, 2023)

Tujuan dari **Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)** dalam mengatasi **anxiety (kecemasan) siswa** adalah untuk membantu siswa **mengidentifikasi, menantang, dan mengubah pola pikir irasional** yang menyebabkan atau memperburuk kecemasan mereka (Thahir & Rizkiyani, 2017).

Berikut adalah tujuan REBT pada siswa yang mengalami anxiety

1. Mengidentifikasi Pikiran Irasional yaitu Membantu siswa mengenali keyakinan atau pikiran negatif yang tidak logis
2. Mengubah Pola Pikir yaitu Mendorong siswa untuk mengganti pikiran irasional dengan pikiran yang lebih realistis dan rasional
3. Mengelola dan Mengurangi Kecemasan yaitu dengan mengubah cara berpikir, REBT membantu siswa mengurangi reaksi emosional negatif, seperti rasa takut berlebihan atau panik, yang sering muncul dalam situasi akademik atau sosial.
4. Meningkatkan Kemampuan Koping yaitu membekali siswa dengan strategi coping atau cara menghadapi stres dan tekanan secara lebih sehat dan produktif.
5. Meningkatkan Harga Diri dan Kemandirian yaitu dengan mengembangkan pola pikir rasional, siswa menjadi lebih percaya diri, tidak terlalu tergantung pada validasi orang lain, dan mampu mengelola emosinya sendiri.

6. Mengembangkan Tanggung Jawab Pribadi yaitu REBT mengajarkan bahwa emosi kita berasal dari pikiran kita sendiri, bukan dari orang lain atau situasi eksternal. Ini membantu siswa mengambil tanggung jawab atas perasaan dan reaksi mereka (Nuritawati et al., 2022)

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur untuk menganalisis penerapan Rasional Emotif Behavior Therapy (REBT) dalam meningkatkan kestabilan emosi siswa di lingkungan pendidikan. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana REBT dapat membantu siswa mengelola kecemasan mereka. Data dikumpulkan melalui pencarian buku, jurnal ilmiah, artikel, dan penelitian terkait penerapan REBT dalam pendidikan. Peneliti menganalisis berbagai sumber untuk mengidentifikasi konsep dasar REBT, penerapannya dalam mengatasi masalah kecemasan siswa, serta dampaknya terhadap motivasi belajar dan kestabilan kecemasan siswa (Yusuf, 2021). Dalam analisis data, peneliti mencari pola-pola umum terkait efektivitas REBT, dampaknya terhadap motivasi belajar, dan peningkatan kepercayaan diri siswa. Hasil penelitian ini disusun dalam bentuk temuan-temuan yang menggambarkan manfaat penerapan REBT dalam pendidikan, serta cara-cara yang dapat dilakukan oleh guru dan konselor untuk menerapkannya secara efektif. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan yang lebih dalam mengenai penggunaan REBT dalam pendidikan untuk meningkatkan kesejahteraan emosional siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

American Counseling Association mengartikan konseling sebagai hubungan profesional yang memberdayakan beragam individu, keluarga, dan kelompok untuk mencapai kesehatan mental, kesejahteraan, pendidikan dan tujuan karir. Konseling melibatkan pemberian bantuan pada individu dalam membuat perubahan yang diperlukan dalam cara berpikir, merasakan dan berperilaku. Konseling melibatkan dua pihak, konselor (pemberi bantuan) dan konseli (yang meminta bantuan). Konseling juga merupakan proses kolaborasi berbasis tujuan, yang melibatkan konselor suportif yang tidak menghakimi konseli dalam menceritakan kisahnya, menetapkan tujuan yang layak, dan mengembangkan strategi dan rencana yang diperlukan untuk mencapai tujuan ini. (Syafitri, 2020)

Corey, G. (2013) mengatakan behavioral ialah salah satu dari teori-teori konseling yang ada merupakan bentuk adaptasi dari aliran psikologi behavioristik, yang menekankan perhatiannya pada perilaku yang tampak. Pendekatan ini mengajarkan kepada individu tentang proses perubahan perilaku melalui belajar, menggunakan media-media yang menarik dan alat permainan edukatif, sehingga siswa menjadi menarik dalam mengikuti pembelajaran. (Atika & Andriati, 2023)

Behaviorisme adalah suatu pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia. Dalil dasarnya adalah bahwa tingkah laku itu tertib dan bahwa eksperimen yang dikendalikan dengan cermat akan menyingkapkan hukum – hukum yang mengendalikan tingkah laku. Behaviorisme menitik beratkan pada perilaku individu. Menurutnya, perilaku individu ada karena adanya stimulus (rangsangan eksternal). Reaksinya berupa gerak dan perubahan jasmani yang bisa diamati secara objektif, serta bisa dipelajari dari luar. Manusia dikatakan sebagai makhluk kebiasaan belaka sehingga dia bisa dijadikan sedemikian rupa, dengan jalan memberi perangsang-perangsang yang tepat dan momen yang baik, sehingga ada proses belajar dan berlatih (Sudyana et al., n.d.)

Dharsana (2018), Teori Konseling Behavioral (Tingkah laku) Teori behavioral adalah teori yang mempelajari mengenai prinsip dan tingkah laku dari manusia. Surya(2003) konseling behavioral adalah suatu bantuan yang dilakukan konselor kepada konseli untuk belajar menyelesaikan masalah, emosional, interpersonal dan keputusan tertentu. Menurut Cornier & Cornier (Dalam Erinawati, 2022) Self management adalah teknik mengubah perilaku seorang individu dengan mengarahkan perlakunya secara mandiri sesuai tujuan atau dapat berupa kombinasi terapeutik. Hal ini juga disampaikan oleh Gunarsa (1989: 225) (Dalam Khotimah, 2018) yang menyebutkan bahwa Self-management terdiri dari perjanjian diri, pengendalian, penguatan, dan monitor diri.(a) Pemantauan Diri (self-monitoring) adalah sebuah proses mengamati diri terhadap interaksi pada lingkungan serta mencatat berbagai perilaku yang menyebabkan masalah serta konsekuensinya. (b) Reinforcemen dilakukan oleh konseli dalam memperkuat pembentukan perilaku terhadap konsekuensi yang didapatkan, hal ini dapat berbentuk ganjaran diri (self reward) berupa penghargaan yang dapat menguatkan perilaku konseli yang diinginkan. (c) Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (self-contracting).Ada beberapa langkah dalam self-contracting ini yaitu: 1. Konseli menyusun konsep pikiran, perasaan dan perilaku yang diinginkan. 2. Menguatkan keyakinan dalam mengubah perilaku. 3. Konseli berkomitmen dengan keluarga/teman dalam konselingnya. 4. Menanggung berbagai konsekuensi yang muncul terhadap teknik konselingnya. 5. Perubahan yang dilakukan terhadap pikiran, perasaan dan perilaku ditujukan untuk diri sendiri. 6 menyusun peraturan selama melaksanakan self management untuk dirinya sendiri. d. Pengendalian rangsangan (self control) penyesuaian/ merubahan lingkungan sebagai isyarat merespon stimulus (Sinuhaji et al., 2023)

Dalam pandangan behavioral, kepribadian manusia itu pada hakikatnya adalah perilaku. Perilaku di bentuk berdasarkan hasil dari segenap pengalamannya berupa interaksi individu dengan lingkungan sekitarnya. Tidak ada manusia yang sama, karena kenyataannya manusia memiliki pengalaman yang berbeda dalam kehidupannya. Kepribadian seseorang merupakan cerminan dari pengalaman, yaitu situasi atau setimulus yang diterimanya.

Corey dalam Koeswara, (1988: 200) menyatakan ”bahwa pada dasarnya terapi tingkah laku diarahkan pada : a). Penetapan tujuan treatment secara rinci, yaitu treatment dispesifikasi dan diuraikan dalam sub-sub tujuan yang lebih khusus. Tujuan-tujuan tersebut dimaksudkan untuk memperoleh

tingkah laku yang maladaptif serta memperkuat serta mempertahankan tingkah laku yang diinginkan, b). Setelah tujuan terinci selanjutnya adalah menetapkan metode-metode yang paling sesuai untuk mencapai tujuan-tujuan itu, (c) hasil-hasil terapi selanjutnya bisa dievaluasi. (Sudyana et al., n.d.)

Teknik konseling behavioral diarahkan pada penghapusan respon yang telah dipelajari (yang membentuk tingkah laku bermasalah) terhadap perangsang, dengan demikian respon-respon yang baru (sebagai tujuan konseling) akan dapat dibentuk. Prinsip kerja teknik konseling behavioral adalah: a. Memodifikasi tingkah laku melalui pemberian penguatan, tujuannya agar klien terdorong untuk merubah tingkah lakunya, penguatan tersebut hendaknya mempunyai daya yang cukup kuat dan dilaksanakan secara sistematis dan nyata-nyata ditampilkan melalui tingkah laku klien. b. Mengurangi frekuensi berlangsungnya tingkah laku yang tidak diinginkan. c. Memberikan penguatan terhadap suatu respon yang akan mengakibatkan terhambatnya kemunculan tingkah laku yang tidak diinginkan. d. Mengkondisikan perubahan tingkah laku melalui pemberian contoh atau model (film, tape recorder, atau contoh nyata langsung). e. Merencanakan prosedur pemberian penguatan terhadap tingkah laku yang diinginkan dengan sistem kontrak (Siregar, 2024).

Menurut Krumboltz dan Thoresen bahwa teknik-teknik konseling itu harus disesuaikan dengan kebutuhan individual konseli dan tidak ada suatu teknikpun digunakan untuk semua kasus yang ada hanyalah mempertimbangkan teknik-teknik lain secara alternatif guna tercapainya tujuan konseling yaitu perubahan perilaku konseli. Konseling keluarga behavioral, terakhir masuk dalam bidang konseling keluarga, berupaya membawa metode ilmiah dalam proses-proses terapeutik mengembangkan monitoring secara tetap dan mengembangkan prosedur-prosedur intervensi berdasarkan data. Pendekatan ini mengambil prinsip-prinsip belajar manusia, seperti classical dan operant conditioning, penguatan positif dan negatif, pembentukan, extinction, dan belajar sosial. Pendekatan behavioral menekankan lingkungan, situasional, dan faktor-faktor sosial dari perilaku. Dalam tahun-tahun terakhir ini, pengaruh dari faktor-faktor kognitif, seperti peristiwa-peristiwa yang memediasi interaksi-interaksi keluarga juga diperkenalkan oleh sebagian besar penganut behavioral. Konselor yang berorientasi behavioral berupaya untuk meningkatkan interaksi yang positif diantara anggota-anggota keluarga, mengubah kondisi-kondisi lingkungan yang menentang atau menghambat interaksi-interaksi, dan melatih orang untuk memelihara perubahan-perubahan perilaku positif yang diperlukan (Thoresen, 1997)

Behavioral contract yaitu sebuah persetujuan yang dilakukan antara konselor dan konseli (bisa lebih) untuk bisa mengubah perilaku tertentu yang ada pada konseli (Latipun: 2008: 145). Dan menurut Lutfi Fauzan (2009: 27) behavioral contract adalah suatu perjanjian antara dua orang dan bisa lebih untuk bisa melakukan perilaku dengan cara-cara tertentu dan dapat menerima reward dalam melakukan perilaku itu. Erior Bredly T. (2017: 05) mengatakan bahwa behavioral contract adalah sebuah kesepakatan yang dilakukan oleh dua atau lebih individu dan mereka sepakat untuk berada dalam perilaku target. Berdasarkan beberapa penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa teknik behavioral

contract adalah salah satu teknik yang dilakukan untuk mengubah perilaku seseorang yang diharapkan dapat perilaku yang lebih baik (Fauziyah, 2021)

Menurut Erford (Busmayiril & Havilla, 2018) menjelaskan bahwa behavioral contract dapat digunakan untuk meningkatkan perilaku yang diinginkan, mengurangi perilaku yang tidak diinginkan, atau mengajarkan perilaku baru. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian dari Novitasari et al., (2018), yang mengklaim bahwa pendekatan kontrak perilaku diyakini dapat meningkatkan perilaku baru yang diprediksi dengan mengajarkan perilaku baru, mengurangi perilaku yang tidak diinginkan, atau keduanya. Diharapkan dengan adanya teknik kontrak perilaku, perilaku buruk siswa seperti kebiasaan membolos dapat dikurangi sehingga muncul perilaku yang lebih positif.

Teknik behavior contract menekankan pada penghargaan, penguatan, serta hukuman. Jika klien tidak dapat mematuhi kesepakatan yang telah dibuat, klien akan dikenakan penalti, serta sebaliknya, apabila klien bisa mengubah perilakunya sesuai kesepakatan dimana telah dibuat, hadiah ditawarkan agar klien dapat mempertahankan perilaku adaptif yang telah terbentuk (Saputra, 2019). Teknik kontrak perilaku dapat digunakan dalam 5 tahap, antara lain: 1) memilih perilaku dimana dapat diubah melalui analisis ABC (Antecedent, Behavior, Consequences), 2) penentuan data awal (perilaku yang akan diubah), 3) menentukan jenis penguatan yang akan digunakan, 4) memberikan penguatan untuk setiap perilaku yang diharapkan muncul sesuai dengan jadwal kontrak, dan 5). memberikan penguatan untuk setiap perilaku yang ditampilkan berulang kali. (ALL HABSY, 2022)

Teknik behavior contract mampu membantu siswa didalam mengubah perilaku maladaptive jadi perilaku adaptif dan untuk memotivasi transformasi perilaku diperlukan syarat-syarat yang mengikat untuk mencapai perubahan perilaku yang diinginkan. Teknik dilaksanakan menggunakan perjanjian ataupun kesepakatan antar kedua pihak yakni konseli serta konselor. (Fitri & Nefi Darmayanti, 2023)

Dengan behavior contract terjadi persetujuan antara dua orang atau lebih (konselor dan konseli) untuk mengubah perilaku tertentu pada konseli (Purnama et al., 2019). Konselor dapat memilih perilaku yang realistis dan dapat diterima oleh kedua belah pihak. Setelah perilaku di munculkan sesuai dengan kesepakatan, ganjaran dapat diberikan ke pada peserta didik (Fitriani et al., n.d.). Dalam teknik ini ganjaran positif terhadap perilaku yang dibentuk lebih di fokuskan dari pada pemberian hukuman jika behavior contract tidak berhasil. Dengan behavior contract ini membantu peserta didik menyusun rencana dalam membuat keputusan yang tepat sehingga berdampak positif bagi peserta didik yang nantinya dapat mengubah perilaku yang menyimpang. (Monica et al., 2022) konseling kontrak perilaku (behavior contract) adalah sebuah alat atau teknik yang digunakan dalam konseling untuk mengubah perilaku seseorang. Kontrak tersebut melibatkan kesepakatan antara konselor dan konseli untuk menetapkan perilaku tertentu yang diharapkan, baik itu untuk mengajarkan perilaku baru, mengurangi perilaku yang tidak diinginkan, maupun meningkatkan perilaku yang diharapkan. Kontrak perilaku ini disertai dengan penguatan atau ganjaran yang spesifik, dan sering kali berupa perjanjian tertulis antara kedua belah pihak. Dengan menggunakan pendekatan ini, diharapkan dapat terjadi perubahan perilaku

yang positif pada konseli. Menurut Lutfi Fauzan (dalam Fadila, Saman, dan Anas, 2023), tujuan kontrak perilaku adalah untuk menciptakan lingkungan belajar baru, yaitu tingkah laku baru, menghilangkan tingkah laku yang tidak sesuai, memperkuat dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan, dan tujuan utama adalah untuk meningkatkan pilihan pribadi dan menciptakan lingkungan belajar baru.(Putri et al., 2022)

Teknik desensitisasi sistematis merupakan teknik konseling behavioral yang memfokuskan bantuan untuk menenangkan klien dari ketegangan yang dialami dengan cara mengajarkan klien untuk rileks. Esensi teknik ini adalah menghilangkan perilaku yang diperkuat secara negatif dan menyertakan respon yang berlawanan dengan perilaku yang akan dihilangkan. Dengan pengkondisian klasik respon-respon yang tidak dikehendaki dapat dihilangkan secara bertahap. Jadi desensitisasi pada hakekatnya merupakan teknik relaksasi yang digunakan untuk menghapus perilaku yang diperkuat secara negative biasanya merupakan kecemasan, dan ia menyertakan respon yang berlawanan dengan perilaku yang akan dihilangkan. Secara lebih rinci menurut Willis (2012:969) bahwa desensitisasi sistematis adalah suatu teknik untuk mengurangi respon emosional yang menakutkan, mencemaskan atau tidak menyenangkan melalui aktivitas-aktivitas yang bertentangan dengan respon yang menakutkan. (Yusuf, 2021)

Cognitive behavior therapy merupakan gabungan dari pendekatan cognitive behavior dan behavior therapy. Proses CBT itu sendiri didasarkan atas konseptualisasi serta pemahaman dari individu atas keyakinan khusus pola perilaku. Harapan yang didapatkan dari pendekatan CBT itu sendiri yaitu untuk memunculkan restrukturisasi kognitif yang menyimpang dan sistem kepercayaan dari Individu serta membawa perubahan baik dilihat dari segi perubahan emosi dan perilaku kearah yang lebih baik (Safithry, 2022)

Data-data tentang kecemasan siswa mengisyaratkan bahwa tingkat kecemasan siswa di Indonesia masih tinggi, maka perlu kiranya kecemasan dan depresi remaja dikurangi, agar tidak mengganggu proses belajar dan kegiatan sehari-hari. Perlu dicarikan suatu intervensi yang bisa mengurangi kecemasan siswa tersebut salah satu intervensi yang bisadiberikan adalah melalui pemberian pendekatan layanan konseling REBT. Pendekatan konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah jenis konseling perilaku kognitif (CBT) yang dikembangkan oleh psikolog Albert Ellis. Pendekatan konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah pendekatan konseling yang berorientasi pada tindakan yang berfokus pada membantu orang dalam menghadapi keyakinan irasional dan belajar bagaimana mengelola emosi, pikiran, dan perilaku mereka dengan cara yang lebih sehat dan realistis. Ketika orang memegang keyakinan irasional tentang diri mereka sendiri atau dunia, masalah dapat terjadi. Tujuan dari konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah untuk membantu orang mengenali dan mengubah keyakinan dan pola berpikir negatif tersebut untuk mengatasi masalah psikologis dan tekanan mental. Berdasarkan pentingnya pengelolaan kecemasan akademik siswa dan kemungkinan dapat diintervensi melalui pendekatan konseling REBT, maka peneliti bermaksud

mendalaminya melalui kajian literatur sebagai jawaban keefektifan pendekatan konseling REBT dalam mengelola kecemasan akademik siswa. Dalam pelaksanaannya pendekatan konseling REBT banyak memiliki teknik. Dalam kegiatan bimbingan konseling banyak teknik yang dapat dipakai untuk memberi bantuan bagi anggota kelompok dalam memaksimalkan kapabilitas dirinya salah satunya dengan pendekatan konseling REBT.(Putri et al., 2022)

Perubahan perilaku harus diusahakan melalui proses belajar (learning) atau belajar kembali (relearning) yang berlangsung selama proses konseling. Proses konseling pada dasarnya juga dipandang sebagai proses belajar yang dimaksudkan belajar untuk bertingkah Berdasarkan penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan konseling behavioral adalah suatu teknik dalam konseling yang berlandaskan teori belajar berfokus pada tingkah laku individu untuk membantu konseli mempelajari tingkah laku baru dalam memecahkan masalahnya. Tujuan konseling behavioral yaitu :

- a. Menciptakan perilaku baru.
- b. Menghapus perilaku yang tidak sesuai.
- c. Memperkuat dan mempertahankan perilaku yang diinginkan (Nakita Augydia Lesmana et al., 2024)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur yang telah dijelaskan jika penerapan layanan konseling melalui teknik behavior efektif dalam mengatasi kecemasan terhadap siswa. Teknik behavior mampu membantu siswa didalam mengubah perilaku maladaptive jadi perilaku adaptif dan untuk memotivasi transformasi perilaku diperlukan syarat-syarat yang mengikat untuk mencapai perubahan perilaku yang diinginkan. Teknik dilaksanakan menggunakan perjanjian ataupun kesepakatan antar kedua pihak yakni konseli serta konselor.

DAFTAR PUSTAKA

ALL HABSY, B. (2022). *Panorama Teori-teori konseling Modern dan Post Modern*. Media Nusa Creative.

Atika, A., & Andriati, N. (2023). Konseling Kelompok dengan Teknik Behavioral untuk Meningkatkan Minat Belajar pada Siswa Slow Learner di Sekolah Dasar. *EDUKASIA: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 4(2), 1961–1968. <https://doi.org/10.62775/edukasia.v4i2.529>

David, D., Szentagotai, A., Eva, K., & Macavei, B. (2005). A Synopsis of Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT); Fundamental and Applied Research. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 23(3), 175–221. <https://doi.org/10.1007/s10942-005-0011-0>

Fauziyah, N. V. (2021). Efektivitas Layanan Konseling Individu dengan Teknik Behavior Contract Untuk Mengatasi Perilaku Membolos Siswa: Literature Review. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktiknya)*, 5(1), 17–21. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v5n1.p17-21>

Fitri, A. & Nefi Darmayanti. (2023). Literature Review: Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Behavior Contract Dalam Mengatasi Perilaku Membolos Siswa. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan*

Konseling, 7(02), 271–280. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v7i02.4590>

Fitriani, V. R. N., Hasanah, P. N., & Faozi, B. F. (n.d.). *HUBUNGAN HARGA DIRI DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA*.

Khesht-Masjedi, M., Shokrgozar, S., Abdollahi, E., Habibi, B., Asghari, T., Ofoghi, R., & Pazhooman, S. (2019). The relationship between gender, age, anxiety, depression, and academic achievement among teenagers. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8(3), 799. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_103_18

Monica, M. A., Erlina, N., & Rahmaniar, P. R. (2022). Penerapan Konseling Behavioral Menggunakan Teknik Kontrak Perilaku dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 49–54. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.146>

Nakita Augydia Lesmana, Yenti Arsini, & Abdur Razak. (2024). Pendekatan Konseling Behavior Dalam Mengembangkan Self Management Pada Siswa SMK Di Dunia Kerja. *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Ilmu Pendidikan*, 3(1), 136–143. <https://doi.org/10.58192/sidu.v3i1.1804>

Nuritawati, P., Malik, M. A., & Saniasa, S. (2022). Rational Emotif Behavioral Therapy (REBT) dalam Mengurangi Kecemasan Siswa dengan Konseling individu di SMA Negeri 15 Bandar Lampung. *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Pembelajaran*, 4(1), 377–181.

Putri, N. K. R. A., Suarni, N. K., & Dharsana, I. K. (2022). Efektivitas Konseling REBT Pendekatan Teknik Self-Talk Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Kelas X SMAN “A” Denpasar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 8(2), 215. <https://doi.org/10.29210/1202222633>

Rahmadiani, N. D. (2020). Cognitive Behavior Therapy dalam menangani kecemasan sosial pada remaja. *Procedia : Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 4(1). <https://doi.org/10.22219/procedia.v4i1.11961>

Safithry, E. A. (2022). EFEKTIFITAS COGNITIVE BEHAVIOR THERAPHY UNTUK MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN PADA SISWA: The Effectiveness Of Cognitive Behavior Therapy To Reduce Students' Examination Anxiety Level. *Suluh: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 35–44. <https://doi.org/10.33084/suluh.v8i1.4094>

Sinuhaji, B. C., Dharsana, I. K., & Suarni, N. K. (2023). Pengaruh Konseling Behavioral Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa di SMA Negeri 4 Singaraja. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(1), 452. <https://doi.org/10.29210/1202323017>

Siregar, R. (2024). Konseling Keluarga dalam Pendekatan behavioral Dalam Mengatasi Masalah Keluarga. *Al-Murabbi Jurnal Pendidikan Islam*, 2(1), 216–234. <https://doi.org/10.62086/al-murabbi.v2i1.671>

Sudyana, D. K., Satria, I. K., & Winantra, I. K. (n.d.). *KONSELING BEHAVIORAL DAN PENGUATAN POSITIF DALAM MENINGKATKAN PRILAKU SOSIAL PESERTA DIDIK*.

Syafitri, E. R. (2020). STUDI KEPUSTAKAAN TEORI KONSELING “DIALECTICAL BEHAVIOR THERAPY.” *Dialectical Behavior Therapy*.

Thahir, A., & Rizkiyani, D. (2017). Pengaruh Konseling Rational Emotif Behavioral Therapy (REBT) dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 197–206.

Thoresen, K. (1997). *C.E Counseling Methods*. New York Holt : Renhart and Winston.

Wahidah, F. R., & Adam, P. (2019). Cognitive Behavior Therapy untuk Mengubah Pikiran Negatif dan Kecemasan pada Remaja. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 57–69. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v3i2.6826>

Wang, Y., Liu, B., Zhang, L., & Zhang, P. (2022). Anxiety, Depression, and Stress Are Associated With Internet Gaming Disorder During COVID-19: Fear of Missing Out as a Mediator. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 827519. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.827519>

Young, P., & Turner, M. J. (2023). To (i)B or not to i(B), that is the question: On the differences between Ellis' REBT and Beck's CT. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 16, e16. Cambridge Core. <https://doi.org/10.1017/S1754470X23000090>

Yusuf, A. (2021). EFEKTIFITAS KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN SEMESTER MAHASISWA. *Jurnal Panrita*, 1(2), 62–67. <https://doi.org/10.35906/panrita.v1i2.141>