

Konseling Individu dengan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* dalam Mengatasi Perilaku *Toxic* pada Remaja di Desa Mangku Negara

Sepian Dista¹

¹UIN Raden Fatah Palembang

Corresponding Author: Sepian Dista, e-mail: distasepian@gmail.com

Published: August, 2025

ABSTRACT

This study aims to determine the effectiveness of individual counseling using Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) in overcoming toxic friendship behavior in adolescents. Toxic friendship behavior is a pattern of friendship characterized by a tendency to belittle, envy, emotionally depend on, and show a lack of empathy towards friends. The subject of this study is a teenager with the initials "A" who experiences various symptoms of toxic friendship, such as envy of friends' achievements, difficulty accepting criticism, and excessive emotional dependence. This study uses a descriptive qualitative approach with a case study method. The intervention process was conducted through individual counseling using the REBT technique, which consists of five stages of the ABCDE model: Activating Event, Beliefs, Consequences, Disputing, and Effective New Beliefs. Counseling was conducted in four sessions for one month. The results of the study indicate that individual counseling using REBT techniques is effective in reducing toxic friendship behaviors in clients. Clients experienced positive changes, such as being able to appreciate their friends' achievements, being more open to feedback, managing their emotions more healthily, and no longer relying solely on friendships for happiness. Additionally, clients demonstrated a decrease in negative emotional symptoms such as jealousy and excessive fear. REBT techniques were found to assist clients in identifying and replacing irrational thoughts with more logical and rational patterns of thinking. As a result, this technique can serve as an effective alternative in counseling services for adolescents facing challenges in their social relationships.

Keywords: *Konseling individu, Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), toxic friendship*

© 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

Dalam pandangan Islam, hubungan sosial yang baik dan pertemanan yang sehat sangat ditekankan. Islam menanamkan nilai-nilai kasih sayang, keadilan, dan ukhuwah Islamiyah sebagai fondasi dalam menjalin relasi antarmanusia. Menurut Luhuringbudi et al., (2020) Manusia, sebagai makhluk sosial, tidak dapat hidup sendiri tanpa dukungan dari orang lain. Interaksi sosial menjadi kebutuhan mendasar manusia, baik dalam bentuk komunikasi langsung maupun tidak langsung. Hubungan ini dimulai dari keluarga inti seperti orang tua dan saudara, lalu meluas kepada teman dan lingkungan sekitar.

Islam menegaskan bahwa manusia tidak dapat memenuhi kebutuhan hidupnya secara individu. Allah SWT menciptakan manusia dari berbagai bangsa dan suku agar mereka saling mengenal dan menjalin hubungan yang harmonis. Hal ini ditegaskan dalam Q.S. Al-Hujurat ayat 13:

خَبِيرٌ عَلَيْهِمُ اللَّهُ إِنَّ ۖ اتَّفَعْنَاكُمْ اللَّهُ عِنْدَ أَكْرَمَكُمْ إِنَّ ۖ لِنَعَارِفُوا وَقَبَائِلَ شُعُوبًا وَجَعَلْنَاكُمْ وَأَنْتَى ذَكَرٍ مِّنْ خَلْقِنَاكُمْ إِنَّا النَّاسُ أَئِهَا يَا

Artinya: "Wahai manusia! Sesungguhnya Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan, kemudian Kami jadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling bertakwa. Sungguh, Allah Maha Mengetahui, Maha Teliti."

Ayat tersebut menegaskan bahwa perbedaan asal-usul bukanlah dasar penilaian dalam Islam, melainkan ketakwaan. Manusia diciptakan untuk saling mengenal, bukan untuk membedakan (Mujamil et al., 2023). Oleh karena itu, Islam memerintahkan umatnya untuk menjaga komunikasi yang damai dan harmonis.

Imam Al-Ghazali dalam *Ihya' Ulumuddin* menyamakan pentingnya pertemanan dengan ikatan pernikahan. Dalam pernikahan, suami dan istri memiliki hak dan kewajiban terhadap satu sama lain. Demikian pula dalam pertemanan, sahabat memiliki hak atas ketulusan, doa, pengampunan, kesetiaan, dan solidaritas (Lubis & Widiawati, 2020).

Rasulullah SAW juga menggambarkan hubungan antar mukmin sebagai hubungan yang saling menguatkan, sebagaimana sabdanya:

الْأُخْرَى إِحْدَاهُمَا تَغْسِلُ الْيَدَيْنِ مِثْلُ الْأُخْرَى مِثْلَ

“Dua orang sahabat seperti dua tangan yang saling membasuh.” (HR. Ad-Dailami)

Hadis ini mengandung makna bahwa dalam pertemanan harus ada saling bantu, empati, dan saling menguatkan. Pertemanan yang sehat menciptakan rasa aman, nyaman, dan mendukung perkembangan emosional serta sosial seseorang. Namun, kenyataannya tidak semua pertemanan bersifat positif. Terdapat juga hubungan yang tidak sehat, yang dikenal sebagai *toxic friendship*.

Toxic friendship adalah hubungan pertemanan yang merugikan satu pihak dan hanya menguntungkan pihak lain (Ashma, 2023). Ciri-ciri hubungan ini antara lain teman yang hanya hadir saat membutuhkan, sering merendahkan, kasar dalam berbicara, tidak menghargai, keras kepala, serta tidak memiliki empati. Dalam jangka panjang, hubungan semacam ini dapat menimbulkan gangguan psikologis seperti stres, kecemasan, bahkan depresi (Aisy et al., 2024).

Firman Allah dalam Q.S. An-Nisa ayat 148 menegaskan:

عَلَيْمًا سَمِيعًا اللَّهُ وَكَانَ ظَلِيمٌ مِّنْ إِلَّا الْقَوْلِ مِنَ السُّوءِ الْجَهْرَ اللَّهُ جَبِيًّا لَا

“Allah tidak menyukai ucapan buruk yang diucapkan secara terang-terangan, kecuali oleh orang yang dizalimi. Allah Maha Mendengar, Maha Mengetahui.”

Ayat ini menunjukkan bahwa Islam melarang umatnya untuk berbicara kasar atau menyakiti perasaan orang lain. Dalam konteks pertemanan, hal ini bermakna pentingnya menjaga ucapan dan sikap terhadap sahabat.

Rasulullah SAW memberi teladan ideal dalam hubungan pertemanan, terutama dengan sahabatnya, Abu Bakar Ash-Shiddiq. Persahabatan mereka didasari oleh keyakinan, kesetiaan, dan komitmen, bahkan saat menghadapi bahaya dalam peristiwa hijrah. Rasulullah SAW juga bersabda:

...الْحَدَّادُ وَكَبِيرُ الْمِسْكَ صَاحِبُ كَمَثَلِ السُّوءِ وَالْجَلِيسُ الصَّالِحُ الْجَلِيسُ مِثْلُ

“Perumpamaan teman yang baik dan teman yang buruk seperti penjual minyak wangi dan pandai besi. Penjual minyak wangi, bisa jadi kamu mendapatkan wangi darinya, atau setidaknya mencium aromanya. Sedangkan pandai besi, bisa jadi bajumu terbakar atau mencium bau tak sedap darinya.” (HR. Bukhari)

Hadis ini mengajarkan agar kita bijak memilih teman karena karakter seseorang akan dipengaruhi oleh lingkungan pergaulannya. Islam menganjurkan untuk bersahabat dengan orang-orang yang memberikan pengaruh positif, karena hal ini sangat penting dalam perkembangan pribadi dan spiritual seseorang. Dalam menjalin pertemanan, komunikasi memegang peranan sentral (Adha & Darmiyanti, 2022). Komunikasi adalah proses saling memahami dan dipahami. Dalam interaksi remaja, komunikasi berperan dalam pembentukan kelompok sosial berdasarkan minat yang sama (Alfazri, 2021). Namun, komunikasi yang tidak sehat dapat menyebabkan tekanan mental, bahkan perundungan. Masa remaja adalah fase pencarian jati diri yang sangat dipengaruhi oleh relasi sosial. Hubungan dengan teman sebaya menjadi bagian penting dari perkembangan identitas. Dalam pertemanan yang sehat, remaja belajar kontrol sosial, berbagi perasaan, dan membentuk keterampilan interpersonal. Pertemanan yang berkualitas ditandai dengan kepercayaan, saling mendukung, dan keterbukaan.

Namun, karena remaja cenderung belum matang secara emosional, mereka rentan terjebak dalam *toxic friendship*. Hubungan ini dapat berdampak buruk pada kesehatan mental dan perkembangan sosial mereka. Toxic friendship bisa menimbulkan rasa tidak aman, kehilangan kepercayaan diri, bahkan trauma, yang semuanya berkontribusi pada gangguan psikologis dan kesulitan membangun relasi yang sehat di masa depan. Dengan demikian, Islam tidak hanya mengatur tentang pentingnya menjalin hubungan sosial yang harmonis, tetapi juga menekankan pentingnya memilih teman yang baik, menjauhi perilaku buruk, dan menjaga komunikasi yang sehat. Nilai-nilai ini harus ditanamkan sejak dini, terutama

pada masa remaja, agar generasi muda tumbuh menjadi pribadi yang kuat secara emosional dan spiritual, serta mampu membangun pertemanan yang membawa kebaikan dunia dan akhirat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif, yang bertujuan untuk menggali pemahaman mendalam mengenai fenomena perilaku *toxic friendship* pada seorang remaja berinisial "A" di Desa Mangku Negara. Pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti untuk memahami makna dari perilaku dan interaksi sosial dalam konteks alami. Metode deskriptif digunakan untuk menggambarkan kondisi atau peristiwa berdasarkan data yang dikumpulkan dalam bentuk naratif, bukan angka. Penelitian ini bersifat studi kasus, sebagaimana dijelaskan oleh Iswadi et al., (2023) yang menekankan pada eksplorasi mendalam terhadap satu kasus secara nyata dan kontekstual. Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas data primer dan sekunder. Data primer diperoleh langsung melalui observasi dan wawancara terhadap subjek penelitian, yaitu remaja berinisial "A". Sementara data sekunder berasal dari dokumen, catatan, literatur, serta informasi tambahan dari orang tua dan teman klien. Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi observasi terhadap perilaku subjek, wawancara semi terstruktur untuk menggali informasi secara mendalam, dan dokumentasi berupa catatan, gambar, serta referensi tertulis yang relevan dengan tema penelitian. Penelitian ini dilaksanakan di Desa Mangku Negara, Kecamatan Penukal, Kabupaten Penukal Abab Lematang Ilir (PALI), dengan subjek seorang remaja perempuan berusia 12 tahun. Dalam menganalisis data, peneliti menggunakan tiga teknik analisis menurut Yin, yaitu pencocokan pola (*pattern matching*) untuk menilai kesesuaian data empirik dengan dugaan awal, pembuatan eksplanasi untuk menjelaskan bagaimana dan mengapa kasus terjadi, serta analisis deret waktu untuk melihat perubahan perilaku dan dampak intervensi secara kronologis. Dengan pendekatan ini, penelitian berupaya membangun pemahaman menyeluruh terhadap dinamika *toxic friendship* yang dialami oleh subjek.

HASIL

Gambaran Perilaku Toxic Friendship Sebelum Konseling Klien "A" menunjukkan ciri-ciri toxic friendship, seperti:

1. Pengkritik: Tidak menghargai pencapaian orang lain, merasa iri, dan sering merendahkan teman.
2. Tidak ada empati: Sulit memahami sudut pandang orang lain dan tidak menunjukkan simpati.
3. Keras kepala: Enggan mendengar pendapat orang lain, merasa selalu benar, dan sulit mengakui kesalahan.
4. Selalu bergantung: Tidak mandiri dan takut kehilangan hubungan.

Penerapan Konseling REBT Konseling dilakukan dalam 4 sesi (24 Februari–24 Maret 2025) dengan teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). Proses konseling meliputi:

1. Pertemuan 1: Membangun hubungan dan mengidentifikasi masalah.
2. Pertemuan 2: Menerapkan model ABCDE (Activating Event, Beliefs).
3. Pertemuan 3: Lanjutan ABCDE (Consequence, Disputing).
4. Pertemuan 4: Evaluasi dan internalisasi keyakinan baru (Effective New Beliefs).

Perubahan Setelah Konseling Klien "A" menunjukkan perkembangan positif, seperti:

1. Mulai menghargai pencapaian teman.
2. Lebih terbuka mendengarkan pendapat orang lain.

3. Mampu mengakui kesalahan dan meminta maaf.
4. Mengurangi ketergantungan emosional pada teman.

PEMBAHASAN

Gambaran Perilaku *Toxic Friendship* pada Klien “A” Sebelum Diterapkannya Layanan Konseling Individu dengan Teknik REBT

Berdasarkan hasil asesmen awal dalam proses konseling, diketahui bahwa klien “A” menunjukkan berbagai indikasi perilaku *toxic friendship* yang cukup kompleks. Perilaku ini terlihat dari kecenderungan klien yang merasa tertekan dalam hubungan sosial, terutama ketika berinteraksi dengan teman sebaya yang memiliki prestasi lebih tinggi. Klien merasa cemas berlebihan saat pesan yang dikirimkan kepada temannya tidak segera dibalas, mudah tersinggung jika teman dekatnya terlihat lebih akrab dengan orang lain, serta mengalami rasa rendah diri dalam lingkungan pertemanan.

Secara emosional, klien “A” memperlihatkan gejala konflik batin berupa perilaku menarik diri dari lingkungan sosial, kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain, serta menyimpan rasa iri dan cemburu yang tidak diungkapkan secara langsung. Klien juga kesulitan mengekspresikan pendapat secara terbuka dan asertif, serta sering terjebak dalam pikiran negatif terhadap interaksi sosial di sekitarnya. Kondisi ini memperlihatkan adanya pola pikir yang disertai dengan beban emosi yang kuat, yang turut mengganggu kesejahteraan psikologis klien dalam kehidupan sehari-hari. Gambaran tersebut sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Fan et al., (2023), yang menyatakan bahwa individu yang terjebak dalam hubungan pertemanan yang tidak sehat (*toxic friendship*) cenderung mengalami ketidakamanan dalam menjalin relasi, perasaan terancam secara emosional, dan kesulitan membangun harga diri yang sehat. Hal ini karena individu tersebut terlalu menggantungkan validasi dan penghargaan diri pada respons atau penerimaan dari orang lain, bukan pada penilaian diri yang objektif.

Selain itu, klien “A” juga menunjukkan adanya keyakinan irasional yang kuat, seperti “Saya harus selalu disukai oleh semua teman saya” atau “Jika teman saya tidak membalas pesan, itu berarti mereka tidak peduli.” Keyakinan seperti ini menjadi sumber utama dari munculnya berbagai emosi negatif dan respons maladaptif, seperti menarik diri, overthinking, dan ketergantungan sosial. Albert Ellis dalam pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) menjelaskan bahwa gangguan emosi pada individu lebih sering disebabkan oleh keyakinan irasional terhadap suatu peristiwa, bukan peristiwanya itu sendiri. Dengan demikian, untuk mengatasi masalah emosional seperti perilaku *toxic friendship*, diperlukan upaya mengganti keyakinan yang tidak rasional dengan pola pikir yang lebih sehat dan realistis.

Penerapan Konseling Individu dengan Teknik REBT dalam Mengatasi Perilaku *Toxic Friendship* pada Klien “A”

Proses konseling individu dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dilakukan dalam empat pertemuan utama dengan menggunakan model ABCDE, yang mencakup tahapan: Activating Event (A), Belief (B), Consequence (C), Disputing (D), dan Effective New Belief (E).

1. Pertemuan Pertama – Tahap Pengenalan dan Asesmen Awal

Pertemuan pertama dilakukan pada hari Senin, 24 Februari 2025. Pada tahap ini, konselor membangun hubungan yang positif dan suportif dengan klien. Proses konseling dimulai dengan eksplorasi identitas klien, termasuk latar belakang pribadi, aktivitas harian, relasi sosial, serta persepsi klien terhadap dirinya sendiri. Konselor juga menjelaskan peran dan tanggung jawab

masing-masing pihak dalam proses konseling. Dalam tahap ini, klien “A” mulai terbuka mengenai kesulitan emosional yang dialaminya dalam hubungan pertemanan, terutama terkait rasa cemas dan cemburu terhadap teman yang dianggap lebih berhasil. Melalui observasi dan asesmen awal, konselor mengidentifikasi adanya pola pikir yang didominasi oleh ekspektasi tidak realistis dan ketergantungan berlebihan terhadap validasi dari orang lain.

2. Pertemuan Kedua – Tahap A dan B (Activating Event dan Belief)

Pertemuan kedua dilaksanakan pada hari Rabu, 4 Maret 2025. Pada tahap ini, konselor mulai menerapkan teknik REBT secara sistematis. Tahap pertama (A) yaitu *Activating Event*, konselor meminta klien untuk mendeskripsikan berbagai peristiwa yang memicu respons emosional negatif, seperti rasa tersinggung saat temannya lebih dekat dengan orang lain atau kecewa ketika pesan tidak dibalas. Tahap kedua (B) adalah *Belief*, yaitu mengidentifikasi keyakinan atau pikiran yang menyertai peristiwa tersebut (Andra et al., 2023). Konselor menemukan bahwa klien meyakini bahwa semua orang harus menyukainya, dan bila tidak mendapat perhatian berarti ia tidak berharga. Konselor menyoroti bahwa keyakinan ini bersifat irasional dan menjadi akar dari ketegangan emosional yang dirasakan klien. Wawancara tambahan dengan teman klien mendukung temuan ini, di mana klien digambarkan sebagai pribadi yang sensitif, sulit menerima kritik, dan cenderung menunjukkan sikap defensif dalam hubungan sosial.

3. Pertemuan Ketiga – Tahap C dan D (Consequence dan Disputing)

Pertemuan ketiga dilaksanakan pada hari Rabu, 12 Maret 2025. Konselor melanjutkan proses REBT ke tahap ketiga (C) yaitu *Consequence*, yang mengeksplorasi dampak dari keyakinan irasional terhadap emosi dan perilaku klien. Klien menyadari bahwa akibat dari pemikirannya, ia sering merasa cemas, overthinking, dan menarik diri dari lingkungan sosial. Tahap selanjutnya (D) yaitu *Disputing*, konselor mulai membimbing klien untuk menggugat dan mempertanyakan rasionalitas dari keyakinannya. Proses ini dilakukan melalui dialog terbuka, refleksi, dan teknik sokratis, untuk menantang pemikiran seperti “Saya harus disukai semua orang.” Konselor mengajak klien untuk mengubah keyakinan tersebut menjadi lebih rasional, seperti “Saya tidak bisa membuat semua orang menyukai saya, yang penting saya bersikap baik dan menjadi diri sendiri.” Klien menunjukkan pemahaman yang meningkat dan mulai mencoba menerapkan cara berpikir baru dalam keseharian.

4. Pertemuan Keempat – Tahap E (Effective New Belief)

Pertemuan keempat dilakukan pada Senin, 24 Maret 2025. Pada pertemuan ini, konselor fokus pada tahap (E) yaitu *Effective New Belief*. Konselor membantu klien untuk mempertahankan dan memperkuat keyakinan yang telah diperbaiki. Klien mulai menanamkan pola pikir baru yang lebih adaptif, seperti:

- a. “Saya punya kelebihan dan kekurangan, dan itu wajar.”
- b. “Saya tidak bisa mengontrol semua pikiran orang lain.”
- c. “Teman saya mungkin sibuk, bukan berarti mereka tidak peduli.”

Selain itu, konselor juga membimbing klien dalam menerapkan strategi pengelolaan emosi seperti teknik relaksasi dan afirmasi positif untuk membantu mengatasi kecemasan sosial. Evaluasi pada akhir pertemuan menunjukkan bahwa klien mengalami peningkatan signifikan dalam pengendalian emosi, kepercayaan diri, dan kemampuan bersosialisasi dengan lebih sehat. Teori Shen et al., (2023) menegaskan pentingnya melakukan proses REBT secara bertahap agar klien benar-benar memahami dan menerima perubahan kognitif yang terjadi. Jika proses ini dilakukan secara tergesa-gesa, maka klien mungkin hanya memahami perubahan di permukaan tanpa mengalami

transformasi psikologis yang mendalam. Dalam kasus ini, klien “A” menunjukkan keterlibatan aktif dalam tiap sesi dan mampu menginternalisasi keyakinan baru yang lebih sehat.

Gambaran Perilaku *Toxic Friendship* pada Klien “A” Setelah Diterapkannya Layanan Konseling Individu dengan Teknik REBT

Setelah menyelesaikan seluruh tahapan konseling REBT, terjadi perubahan positif yang signifikan pada perilaku dan cara berpikir klien “A”. Klien mulai mampu mengenali dan mengendalikan pikiran irasional yang sebelumnya mendominasi respons emosionalnya. Ia tidak lagi merasa cemas berlebihan saat tidak mendapat respons langsung dari teman, dan mulai memahami bahwa ketidakhadiran atau keheningan dari orang lain tidak selalu berarti penolakan atau ketidakpedulian. Klien menunjukkan kemampuan untuk menerima kelebihan orang lain tanpa merasa terancam, menghargai perbedaan pendapat, serta lebih terbuka dan empatik dalam interaksi sosial. Klien juga menunjukkan peningkatan dalam kepercayaan diri, yang terlihat dari keberaniannya mengungkapkan pendapat dan mengatasi konflik secara lebih dewasa.

Orang tua dan teman klien mengakui adanya perubahan yang signifikan dalam sikap dan perilaku sosial klien. Klien tampak lebih tenang, tidak mudah tersinggung, dan lebih mampu menjalin komunikasi yang sehat. Ia juga mulai menetapkan batasan yang sehat dalam hubungan pertemanan, serta tidak lagi menggantungkan harga diri pada pandangan atau penerimaan dari orang lain. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putra dan Husniah dalam studi berjudul “Peran Konseling Individual dalam Menangani Dampak Perilaku Toxic Relationship dalam Pertemanan Remaja”. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa konseling individu efektif dalam membantu remaja mengenali dan mengubah pola pikir serta perilaku negatif dalam hubungan sosial yang bersifat toksik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap klien “A”, diketahui bahwa sebelum mendapatkan konseling individu dengan teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), klien menunjukkan berbagai perilaku toxic friendship. Ia cenderung iri terhadap pencapaian orang lain, kurang empati, keras kepala, kesulitan meminta bantuan, serta memiliki ketergantungan emosional yang tinggi terhadap teman-temannya. Klien juga mengalami ketakutan berlebihan akan kehilangan hubungan sosial dan sering merasa diabaikan jika tidak segera mendapat respons dari teman. Konseling dilaksanakan selama empat pertemuan, menggunakan model ABCDE REBT (Activating Event, Beliefs, Consequence, Disputing, dan Effective New Beliefs). Proses konseling dimulai dengan membangun hubungan positif, lalu menggali masalah dan pikiran irasional klien, mengidentifikasi konsekuensi dari keyakinan tersebut, menantang pola pikir negatif, hingga membantu klien membentuk pola pikir baru yang lebih sehat. Setelah mengikuti seluruh tahapan konseling, klien menunjukkan perubahan positif. Ia mulai bisa menghargai keberhasilan orang lain, lebih terbuka terhadap masukan, dan mampu mengakui kesalahan. Perasaan cemburu dan takut kehilangan teman mulai berkurang, dan klien mampu mengelola emosi serta menjalin hubungan sosial dengan cara yang lebih sehat. Berdasarkan temuan ini, disarankan agar klien terus menerapkan pola pikir rasional yang telah diperoleh selama konseling untuk mencegah kambuhnya perilaku toxic friendship. Klien juga diharapkan menjaga kesehatan emosional dan terbuka terhadap pendampingan psikologis bila dibutuhkan. Untuk peneliti selanjutnya, disarankan meneliti lebih dalam pengaruh lingkungan, media sosial, dan dinamika keluarga terhadap perilaku sosial remaja,

serta mempertimbangkan masa intervensi yang lebih panjang untuk mengamati efek jangka panjang dari terapi REBT.

REFERENSI

- Adha, M. K., & Darmiyanti, A. (2022). Implementasi Pendidikan Karakter Islam dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Masa Pandemi Covid-19 di Sekolah Dasar. *EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i1.2008>
- Aisy, S. R., Surahman, C., & Sumarna, E. (2024). Menggali Makna Tarbiyah dalam QS. Ali Imran Ayat 79: Pendidikan Spiritual, Moral, dan Sosial Umat Islam. *Jurnal Semiotika-Q: Kajian Ilmu al-Quran dan Tafsir*, 4(2), Article 2. <https://doi.org/10.19109/jsq.v4i2.24750>
- Alfazri, M. (2021). Moderasi Agama Nahdlatul ‘Ulama di Era Global. *ORASI: Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, 12(1), Article 1. <https://doi.org/10.24235/orasi.v12i1.8276>
- Andra, A., Dylan, M., & Alon, F. (2023). Efforts of Guidance Counseling Teachers in Handling Students: High School Level. *International Journal of Educational Narratives*, 1(1), Article 1. <https://doi.org/10.55849/ijen.v1i1.242>
- Ashma, M. H. (2023). *FORGIVENESS DITINJAU DARI REGULASI EMOSI DAN KUALITAS PERTEMANAN PADA REMAJA* [Diploma, UIN Raden Intan Lampung]. <https://repository.radenintan.ac.id/23420/>
- Fan, T., Khan, J., Khassawneh, O., & Mohammad, T. (2023). Examining Toxic Leadership Nexus With Employee Cyberloafing Behavior via Mediating Role of Emotional Exhaustion. *Journal of Organizational and End User Computing (JOEUC)*, 35(1), 1–23. <https://doi.org/10.4018/JOEUC.320817>
- Iswadi, I., Karnati, N., & Andry B, A. (2023). *STUDI KASUS Desain Dan Metode Robert K.Yin*. Penerbit Adab.
- Lubis, M., & Widiawati, N. (2020). Integrasi Domain Afektif Taksonomi Bloom dengan Pendidikan Spiritual Al-Ghazali (Telaah Kitab Ayyuhal Walad). *Jurnal Educative: Journal of Educational Studies*, 5(1), Article 1. <https://doi.org/10.30983/educative.v5i1.3228>
- Luhuringbudi, T., Liza, F., & Akbar, N. (2020). Islam Berkemadjoan Perspektif Globalisasi: Kontribusi Islam Indonesia pada Peradaban Global. *Mawaiẓh: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 11(1), Article 1. <https://doi.org/10.32923/maw.v11i1.1011>
- Mujamil, A., Riwanda, A., & Moefad, A. M. (2023). Dakwah Partisipatoris Untuk Transformasi Sosial: Diskursus Manajemen Dakwah Dalam Perspektif Sosiologi-Pengetahuan. *Mawaiẓh: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 14(2), Article 2. <https://doi.org/10.32923/maw.v14i2.3676>
- Shen, H., Coreynen, W., & Huang, C. (2023). Prestige and technology-transaction prices: Evidence from patent-selling by Chinese universities. *Technovation*, 123, 102710. <https://doi.org/10.1016/j.technovation.2023.102710>