AL MA'ARIEF: Jurnal Pendidikan Sosial dan Budaya
https://ejurnal.iainpare.ac.id/index.php/ALMAARIEF/index
ISSN Print: 2685-5917 ISSN Online: 2685-5925

Remapping rational self: *Rational emotive behavior therapy* meningkatkan penyesuaian diri mahasiswa

(Remapping rational self: Rational emotive behavior therapy improves students' adjustment)

Astinah[1], Nur Widiasmara[2]
1 Institut Agama Islam Negeri Parepare, Indonesia
2 Universitas Islam Indonesia, Indonesia

Corresponding author: astinah@iainpare.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini berfokus pada intervensi *rational emotive behavior therapy* (REBT) terhadap mahasiswa yang mengalami hambatan penyesuaian diri. Pendekatan REBT didasarkan pada konsep bahwa emosi dan perilaku merupakan hasil dari proses kognitif. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur efektivitas REBT dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode *single case expert design* dengan perlakukan REBT kepada mahasiswa semester 5 yang mengalami masalah penyesuaian diri. Data analisis secara deskriptif dengan mengelaborasi perubahan pikiran, perasaan, dan perilaku mahasiswa sebelum dan sesudah perlakukan REBT. Setelah menerima perlakuan REBT, mahasiswa yang bersangkutan menunjukkan peningkatan penyesuaian diri, khususnya dalam penyesuaian sosial ditunjukkan dengan meningkatnya skor penyesuaian diri dari 63 (rendah) menjadi 102 (tinggi). Subjek mengalami perubahan pikiran, perasaan, dan perilaku seperti kemampuan menerima bahwa dirinya dalam masalah dan tidak semua harus sesuai dengan keinginannya. Selain itu, subjek lebih mampu mengubah keyakinan irasional menjadi rasional sehingga dapat mencapai emosi yang lebih stabil dan perilaku adaptif di kampus. REBT efektif meningkatkan penyesuaian diri sosial pada subjek penelitian. Peneliti selanjutnya dapat menggunakan REBT dengan mengikuti langkah-langkah intervensi dalam penelitian ini untuk dapat diberikan kepada individu yang mengalami hambatan penyeusuain diri sosial disertai dengan *irrational belief* dan emosi yang tidak stabil.

Kata Kunci: Keyakinan irasional, penyesuaian diri, *rational emotive behavior therapy* (REBT).

* Corresponding Author: astinah@iainpare.ac.id

OPEN ACCESS

ABSTRACT

This study focuses on rational emotive behavior therapy (REBT) interventions for students who experience adjustment difficulties. The REBT approach is based on the concept that emotions and behavior result from cognitive processes. This study aims to measure the effectiveness of REBT in improving students' self-adjustment abilities. This study used the single case expert design method with REBT treatment for 5th semester students who experienced adjustment problems. The data were analyzed descriptively by elaborating changes in students' thoughts, feelings, and behavior before and after the REBT treatment. After receiving the REBT treatment, the student concerned showed an increase in self-adjustment, particularly in social adjustment, as shown by an increase in the self-adjustment score from 63 (low) to 102 (high). The subject experiences changes in thoughts, feelings, and behavior, such as the ability to accept that he is in trouble and not everything has to be according to his wishes. In addition, the subject is better able to change irrational beliefs to become rational so that they can achieve more stable emotions and adaptive behavior on campus. REBT is effective in increasing social adjustment in research subjects. Future researchers can use REBT by following the intervention steps in this study to be given to individuals who experience obstacles to social self-adjustment accompanied by irrational beliefs and unstable emotions.
***Keywords**: Irrational beliefs, adjustment, rational emotive behavior therapy (REBT).*

Pendahuluan

Masa peralihan dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi seringkali menyebabkan banyak perubahan secara paralel. Mahasiswa baru tidak hanya berarti mahasiswa tahun pertama namun menjadi orang baru atau pemula. Transisi dari menengah atas ke perguruan tinggi melibatkan peralihan memasuki struktur sekolah yang lebih besar dan *impersonal*, berinteraksi dengan individu yang beragam latar belakang serta meningkatkan fokus pada pencapaian dan perfoma. Mahasiswa menyesuaikan diri di lingkungan akademik yang baru. Penyesuaian merupakan tindakan menyesuaikan, beradaptasi dengan kondisi tertentu, posisi ataupun tujuan dari individu. Penyesuaian diri menjadikan individu mampu menyesuaikan dirinya dengan kebutuhan lingkungan dimana dia berada. Dengan demikian proses adaptasi akan berlangsung secara terus menerus. Proses adaptasi dengan lingkungan merupakan bagian penting bagi mahasiswa untuk mengelola konflik yang terjadi seperti penyesuaian psikologis dan kesehatan mental.

Pelopor teori *self adjusment* and *mental health*, Schneiders (1964) mendefinisikan penyesuaian diri sebagai bentuk kemampuan individu dalam keterbatasan untuk bereaksi terhadap seseorang dan lingkungan dengan cara yang efisien, sehat, dan memuaskan, yang memungkinkan individu dalam memecahkan konflik, frustrasi, dan kesulitan tanpa adanya perkembangan simptom yang mengganggu. Secara spesifik, penyesuaian diri sosial dapat

* Corresponding Author: astinah@iainpare.ac.id

OPEN ACCESS

diindentifikasi melalui kapasitas individu untuk bereaksi secara efektif dan sehat pada realitas sosial, situasi dan relasi sosial, sehingga kebutuhan-kebutuhan untuk kehidupan sosial terpenuhi dengan cara yang dapat diterima dan memuaskan. Keberhasilan individu dalam melakukan penyesuaian sosial berkaitan erat dengan keberhasilannya dalam melakukan penyesuaian baik di rumah, di sekolah, dan di masyarakat. Gufron dan Risnawita (2016) menambahkan bahwa kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan baik dalam diri maupun dari lingkungan untuk mencapai keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dengan tuntutan lingkungan agar tercipta keselarasan antara individu dengan realitas.

Santrock mengemukakan bahwa penyesuaian mahasiswa yang mengalami masa transisi ke perguruan tinggi dimana mahasiswa mengalami proses psikologis untuk beradaptasi, mengatasi dan mengelola masalah, tantangan dan tuntutan kehidupan sehari-hari (Clinciu & Cazan, 2014). Penyesuaian diri mahasiswa lebih positif dibandingkan dengan penyesuaian siswa baru di sekolah. Penyesuaian diri mahasiswa lebih berkembang, bebas memilih mata kuliah yang disenangi, memiliki banyak waktu bersama teman, memiliki lebih banyak peluang untuk mengeksploirasi gaya hidup dan nilai, menikmati kemandirian yang lebih besar dari pengawasan orang tua, dan lebih tertantang secara intelektual dalam menyelesaikan tugas akademik. Hanya saja, kondisi demikian tidak dialami oleh semua remaja. Sebaliknya beberapa remaja mengalami kesulitan menyesuaikan diri di lingkungan perguruan tinggi.

Berdasarkan asesmen psikologi yang dilakukan, ditemukan seorang mahasiswa laki-laki pada Program Studi Hubungan Internasional pada Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas X memiliki hambatan menyesuaikan diri di jurusannya yang menyebabkan IPK 1,78 selama 4 semester. Hal demikian disebabkan subjek merasa tertekan dijurusannya, sehingga selalu menghindari dalam perkuliahan maupun kegiatan lainnya yang memungkinkan bertemu dengan teman kelas dan dosen. Subjek mengembangkan pikiran irasional terhadap teman dan dosen. Keyakinan irasional menyebabkan gangguan fungsi psikologis dan fisik seperti ketidakmampuan subjek dalam menyesuaikan kebutuhan internal dan eksternal. Subjek memiliki perasaan emosi yang tidak stabil, gelisah, impulsif, rendah diri, merasa tidak berharga, mengalami krisis dalam dirinya yang menggambarkan ketidakseimbangan dan memilih menghindari interaksi dengan lingkungan yang menekannya.

Dampak dari kondisi tersebut, subjek kehilangan minat terhadap kuliah karena mengalami hambatan dalam menyesuaikan diri seperti perilaku tidak menghadiri kuliah, datang terlambat, tidak mengerjakan tugas, tidak memiliki hubungan sosio-emosi yang baik dengan dosen dan teman kelas, memilih tidak mengemukakan opini saat mengikuti proses belajar di kelas, serta tidak ingin melakukan kegiatan diskusi kelompok karena menganggap bahwa dia memiliki pemikiran yang lebih baik dibandingkan teman-temannya yang lebih muda darinya. Kondisi demikian membentuk keyakinan irasional dalam dirinya yang disebabkan karena kondisi emosi yang berlebihan dalam merespons situasi di jurusannya. Temuan tersebut didasarkan

* Corresponding Author: astinah@iainpare.ac.id

OPEN ACCESS

asesmen psikologi yang telah dilakukan mulai dari observasi, wawancara, tes inteligensi (WAIS), tes grafis, dan tes SSCT.

Hamidi dan Hosseini (2010) mengemukakan bahwa reaksi individu tergantung interpretasi kognitif. Tingkat stres yang dirasakan individu dalam memecahkan suatu masalah tergantung pada evaluasi kognitif terhadap masalah. Jika individu menilai situasi sebagai negatif, tidak terkendali, samar-samar, dan tidak terprediksi maka tingkat stres meningkat. Hal demikian sejalan dengan Dryden (Najafi dan Baranovich, 2014) bahwa keyakinan irasional menyebabkan masalah emosional, perilaku disfungsional, dan kurangnya penerimaan diri. Keyakinan irasional adalah konsekuensi negatif yang menyebabkan masalah yang berbeda. Keyakinan irasional menjadi inti dari permasalaham emosi dan perilaku, sehingga keyakinan rasional adalah solusi agar memperoleh emosi yang positif serta perilaku yang adaptif. Keyakinan rasional merupakan hasil dari cara yang sehat dalam berpikir untuk menghasilkan emosi sehat, perilaku yang lebih fungsional, dan penerimaan yang lebih besar pada diri dan orang lain. Oleh karena itu, diperlukan strategi yang efektif untuk membantu subjek meningkatkan kemampuan penyesuaian diri sosial melalui *rational emotive behavior therapy* (REBT) sebagai salah satu terapi yang berfokus pada keyakinan rasional.

Corey (2013) mengemukakan definisi REBT sebagai terapi yang berorientasi pada pikiran, tingkah laku, dan tindakan yang menitikberatkan pada proses berpikir, menilai, memutuskan, menganalisis, dan bertindak. Konselor membantu klien memahami perasaannya bahwa perasaan tidak disebabkan oleh berbagai peristiwa, orang lain, atau masa lalu, melainkan oleh pikiran yang dikembangkan oleh orang tersebut di seputar situasinya. Erford (2016) menjabarkan bahwa REBT sebagai upaya untuk mencakup pikiran, perasaan, dan perilaku individu. Konsep utama REBT adalah kognisi seseorang sebagai sumber berbagai masalah psikologis. Ketika individu beremosi maka individu juga berpikir dan beremosi. Ketika berpikir, maka individu beremosi dan bertindak.

Dryden dan David menguraikan penangan dengan menggunakan REBT untuk membantu individu memperjuangkan *unconditional self-acceptance*, *unconditional other-acceptance*, dan *unconditonal life-acceptance* (Erford, 2016). Adapun menurut Erford (2016) bahwa tujuan dari REBT yakni membantu individu mencapai *insight* tentang *self-talk*-nya sendiri, membantu individu mengakses pikiran, perasaan, dan perilakunya serta melatih individu tentang prinsip-prinsip REBT sehingga akan dapat berfungsi secara lebih efektif di masa mendatang tanpa bantuan konselor profesional. Sejalan dengan Hamidi dan Hosseini (2010) bahwa REBT menurunkan tingkat stres serta meningkatkan penyesuaian diri individu pada lingkungan sosial.

Beberapa temuan penelitian sebelumnya dapat dijadikan acuan dalam pelaksanaan intervensi dengan kasus subjek dalam penelitian ini bahwa keyakinan irasional dapat diupayakan menjadi rasional dengan REBT. Adapun kebaruan dalam penelitian ini didasarkan bahwa perubahan irrasional sangat mempengaruhi kondisi emosi subjek sehingga subjek lebih mudah

* Corresponding Author: astinah@iainpare.ac.id

OPEN ACCESS

beradaptasi di lingkungannya kembali. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas REBT meningkatkan penyesuaian diri mahasiswa dilandasi dengan perubahan pikiran irrasional dan kemampuan mengelola emosi sebelum dan setelah diberikan terapi REBT.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen dan menggunakan desain *single case experiment*. Sumber data dalam penelitian ini berdasarkan observasi, wawancara, tes psikologi (tes inteligensi WAIS dan tes kepribadian), dan skala penyesuaian diri. Bentuk eksperimen berupa intervensi dengan menggunakan *rational emotive behavior therapy* pada subjek yang mengalami hambatan penyesuaian diri sosial. Intervensi dilakukan sebanyak 10 sesi didasarkan langkah-langkah REBT menurut Froggat (2005), selama durasi 1-2 jam, dalam jangka waktu 3 bulan. Adapun alur pelaksanaan penelitian dijelaskan dalam Gambar 1 berikut.

Gambar 1. Alur Penelitian

Adapun rangkaian intervensi yang dilakukan sebagai berikut:

Tabel 1. Prosedur Pelaksanaan Intervensi

Pelaksanaan Intervensi REBT	
Sesi I	Penyampaian hasil pemeriksaan psikologis (HPP)
Sesi II	*Engage client*
	Asses the problem, person, and situation
Sesi III	*Prepare the client for therapy*
Sesi IV	*Implement the treatment programme* (ABC)
Sesi V	*Implement the treatment programme Disputing* (D)
Sesi VI	*Implement the treatment programme new effect* (E)
Sesi VII	*Implement the treatment programme further action* (F)
Sesi VIII	*Evaluation progress*
Sesi IX	*Prepare the client for termination*
Sesi X	*Follow up*

* Corresponding Author: astinah@iainpare.ac.id

OPEN ACCESS

Pengukuran penyesuaian diri sosial menggunakan skala dilakukan sebelum pemberian terapi dan setelah terapi. Variabel independen dalam penelitian ini adalah terapi dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT). Variabel dependen adalah penyesuaian diri sosial. Instrumen penelitian yang digunakan berupa skala penyesuaian diri yang disusun oleh Fajriani (2013). Skala memiliki koefisien alpha sebesar 0,896 yang berarti skala memiliki realibilitas yang tinggi. Skala terdiri dari 33 item yang mengacu pada karakteristik penyesuaian diri Scheneiders yang mengungkap *absence of excessive emotionally, absence of psychological mechanism, absence of the sense of personal frustation, rational deliberation and self-direction, ability to learn, utilization of past-experie*nce, *realistic* dan *objective attitude*. Data penelitian yang didapatkan dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan perubahan pikiran, perasaan dan perilaku yang menunjukkan gejala-gejala hambatan penyesuaian diri sosial sebelum dan setelah intervensi dengan terapi REBT.

Hasil dan Pembahasan

Sebelum pemberian terapi dilakukan pengkuran untuk mengetahui tingkat penyesuaian diri sosial yang dimiliki oleh subjek. Seminggu setelah sesi terakhir terapi juga dilakukan pengukuran untuk mengetahui perubahan penyesuaian diri sosial pada subjek setelah diberikan terapi. Hasil pengkuran dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Skor Skala Penyesuaian Diri Sosial Sebelum dan Setelah Intervensi REBT

	Skor Skala Penyesuaian Diri Sosial	**Kategori**
Sebelum Terapi	63	Rendah
Setelah Terapi	102	Tinggi

Berdasarkan Tabel 1, maka dapat disimpulkan bahwa subjek telah memiliki kemampuan menyesuaikan diri di lingkungan jurusannya dengan adanya perubahan pemikiran menjadi lebih realistis, objektif, dan memiliki pertimbangan yang rasional. Hal demikian juga mempengaruhi pengelolahan emosi yang lebih stabil dan terkontrol. Aspek yang memiliki perubahan paling menonjol adalah tidak adanya pertahanan dalam diri dan kemampuan klien belajar dari kondisi sebelumnya yaitu belajar menyelesaikan konfliknya. Subjek mampu mencapai *self-talk*-nya sendiri sehingga mampu mengakses pikiran yang rasional dan mempengaruhi pengelolaan emosi serta mengubah perilakunya sendiri dalam kegiatan kuliah.

Perubahan pikiran yang lebih rasional disebabkan karena subjek telah menerima dan mengakui kekeliruan dalam proses berpikirnya selama ini. Proses tersebut dimulai dari perubahan berpikir didasarkan ketidakharusan untuk selalu benar, menerima kesalahan, mengakui keunggulan mahasiswa lainnya. Hal demikian sejalan dengan Erford (2016) tentang proses REBT terkait perubahan *belief*, bahwa keharusan, sebaiknya, dan semestinya adalah salah

* Corresponding Author: astinah@iainpare.ac.id

OPEN ACCESS

satu kekeliruan dalam berpikir. Pencapaian pikiran rasional juga didukung dengan kemampuan konselor dalam memfasilitasi pertentangan terhadap keyakinan irasional subjek dengan cara mendebat pikiran irasional dan membantu subjek mendefinisikan ulang pikirannya. Selain itu, konselor membawa subjek ke tahap kesadaran dengan menunjukkan pikiran yang baru sehingga subjek dapat memperbaiki perasaan dan meninggalkan gagasan irasional sebelumnya.

Evaluasi perubahan penyesuaian diri sosial subjek berdasarkan skala penyesuaian diri sosial dan deskripsi perubahan subjek dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan penyesuaian diri sosial yang dimiliki subjek sebelum dan setelah diberikan terapi REBT. Perubahan paling menonjol dari kemampuan menerima dirinya sendiri dan tidak adanya *defence mechanism* sehingga subjek mampu mencapai kesesuaian kondisi internal dan realitas di lingkungan dengan mengeliminasi kecenderungan menyalahkan lingkungan. Selain itu, subjek lebih aktif mengevaluasi emosi dan pikiran. Perubahan emosi yang lebih stabil dan pikiran rasional mempengaruhi perilaku subjek. Subjek menjadi lebih bertanggung jawab dan mampu mengarahkan diri untuk mengikuti perkuliahan dan berinteraksi dengan teman serta memohon maaf kepada dosen setelah mengikuti terapi REBT.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Farokhzad (2012) melibatkan 20 remaja putri SMA dalam terapi REBT selama 10 sesi. Dalam penelitiannya ditemukan bahwa REBT efektif mengurangi keyakinan irasional serta meningkatkan penyesuaian emosi dan sosial remaja putri. REBT menunjukkan proses kognitif yang mempengaruhi perasaan dan keyakinan irasional terkait dengan tingkat stres yang tinggi dan kekhawatiran pada remaja. REBT membantu subjek untuk membebaskan diri dari gagasan-gagasan yang tidak logis dan untuk belajar gagasan-gagasan logis sebagai penggantinya.

Penelitian Fachrosi (2015) mengemukakan bahwa mahasiswa yang kurang mampu menyesuaikan diri karena adanya keyakinan irasional pada lingkungan kampus mengalami perubahan setelah mengikuti intervensi dengan menggunakan REBT. Perubahan yang terjadi dengan kemampuan mahasiswa dalam memandang lingkungan dari sudut pandang yang lain. Sehingga mahasiswa mampu menyapa teman-temannya ketika sebelumnya selalu menganggap temannya buruk dan menghindarinya. Hal demikian disebabkan karena adanya pemikiran yang baru bahwa mahasiswa juga merupakan manusia dengan perbedaannya masing-masing. Di sisi lain, Ogbuanya et al., (2017) dalam penelitiannya menemukan bahwa terapi REBT efektif menurunkan keyakinan irasional dalam pemilihan karir mahasiswa teknik sehingga mahasiswa lebih adaptif pada pengambilan keputusan karir.

REBT mengubah keyakinan irasional menjadi rasional sehingga mempengaruhi emosi individu. Hal demikian sejalan dengan penelitian Onuigbo et al., (2018) bahwa terapi REBT signifikan menurunkan stres dan meningkatkan keyakinan rasional guru dalam menghadapi anak berkebutuhan khusus. Penelitian Widismara dan Astinah (2018) mengungkapkan bahwa REBT mampu membantu individu dalam mencapai emosi yang lebih stabil. Penelitian REBT pada anak

* Corresponding Author: astinah@iainpare.ac.id

OPEN ACCESS

melalui langkah-langkah *happening*, *thinking*, *feeling*, dan *behaving* mampu meningkatkan kemampuan meregulasi emosi khususnya meminimalisir rasa marah sehingga anak dapat berpikir dan berperilaku lebih rasional, jelas, dan logis. Anak mampu mengembangkan pemikiran yang positif tentang orang lain dan dapat menjalin interaksi prososial terhadap teman, guru, dan ibu.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa terapi REBT efektif mengubah keyakinan irasonal menjadi rasional dan membantu subjek untuk lebih adaptif dalam menjalani aktivitasnya. Keyakinan rasional mendorong subjek untuk meniadakan keharusan, tidak mendistorsi realitas, menghilangkan kecenderungan menyalahkan orang lain, dan menghapus harapan yang tinggi terhadap lingkungan. Keberhasilan intervensi REBT dalam penelitian ini sangat tergantung pada proses mengakses permasalahan yang dialami oleh subjek dan konfrontasi dengan dialog pernyataan mengenai fakta-fakta yang ada sehingga subjek memiliki *insight* dan menyadari keyakinan irasional. Subjek pada akhirnya melihat peristiwa dari sudut pandang yang lain serta menerima diri apa adanya, emosi lebih stabil, menjalin komunikasi dengan teman dan dosen sehingga subjek dapat aktif mengikuti proses perkuliahan. Subjek menyadari pentingnya untuk menerima permasalahan di masa yang akan datang bukan menghindari agar tidak menimbulkan konflik berkepanjangan dalam dirinya sendiri.

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *rational emotive behavior therapy* (REBT) mampu meningkatkan penyesuaian diri mahasiswa pada lingkungan sosial yang menekannya. Terdapat perbedaan penyesuaian diri sosial mahasiswa sebelum dan setelah diberikan terapi REBT. Mahasiswa mengalami peningkatan penyesuaian diri sosial setelah diberikan terapi.

Referensi

Clinciu, A. I., & Cazan, A. M. (2014). Academic adjustment questionnaire for the univeristy student. *Social and Behavioral Science*, 127, 655-660

Corey, G. (2013). *Teori dan praktek konseling & psikoterapi*. Terjemahan. Bandung: Refika Aditama.

Erford, B. T. (2016). *40 teknik yang harus diketahui setiap konselor* (Edisi Kedua). Terjemahan. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Fachrosi, E. (2015). Kasus individu perguruan tinggi di fakultas psikologi Universitas Gadjah Mada. *Laporan Praktik Kerja Profesi Psikologi*. Tidak diterbitkan.

Fajriani. (2013). Penyesuaian diri sosial mahasiswa. *Laporan Praktik Kerja Profesi Psikologi Universitas Islam Indonesia*. Tidak diterbitkan.

* Corresponding Author: astinah@iainpare.ac.id

OPEN ACCESS

Farokhzad, P. (2012). Effect of *rational emotive behavior therapy* on adjustment and reducing irrational beliefs among adolescent girls in Tehran. *Recent Researches in Medicine and Medical Chemistry*. ISBN: 978-1-61804-111-1.

Froggatt. W. (2005). *A brief introduction to rational emotive behavior teraphy*. www.rational.org.nz. Diakses pada tanggal 28 Januari 2019 http://www.rational.org.nz/prof-docs/Intro-REBT.pdf

Geetha, S. (2013). Personal adjustment of the student trainees. *International Journal of Education and Psychological Research (IJEPR)* ISSN: 2279-0179 Vol 2, Issue 4, pp: 123-128.

Gufron, M. N. & Risnawita, R. S. *Teori-teori psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.

Hamidi, F. & Hosseini, M., Z. (2010). The relationship between irrational belief and social, emotional and education Adjusment among Junior Students. *Procedia Social and Behavioral Science* 5, 1531-1536.

Najafi, T. & Baranovich, D.L. (2014). Consequences of holding irrational and rational beliefs, and their impact on educational performance. *International Journal of Management Science.* Vol. 2, No. 11, 516-526.

Ogbuanya et al. (2017). The effect of *rational emotive behavior therapy* on irrational career beliefs of students of electrical electronics and other engineering trades in technical colleges in Nigeria. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy* volume 36, 201–219.

Onuigbo et al. (2018). Effect of *rational emotive behavior therapy* on stress management and irrational beliefs of special education teachers in Nigerian elementary schools. *Clinical Trial/Experimental Study*. Medicine 97:37 (e12191)

Schneiders. A. A. (1964). *Personal adjustment and mental health*. New York : Holt, Renehart & Winston.

Widiasmara, N. & Astinah. (2018). Studi kasus: Menangani anak yang mengalami permasalahan regulasi emosi dengan menggunakan *rational emotive behavior therapy* (REBT): Isu-isu sosial menghadapi dunia tanpa batas (Indonesian Version). Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.

* Corresponding Author: astinah@iainpare.ac.id

OPEN ACCESS