Volume 4 Number 2 (2026)
July-December 2026
Page: 111-128

E-ISSN: 2986-6502
DOI: 10.37680/ssa.10484

Social Science Academic

Analisis Konseptual Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Penanganan Stres Akademik Mahasiswa

Debi Anggraeni[1], Fitri Husaibatul Khairat Hasibuan[1], Pebrisa Amrina[1]

[1] Institut Daarul Quran, Indonesia

Received: 21/05/2026 Revised: 26/06/2026 Accepted: 30/07/2026

Abstract

Academic stress is almost always faced by students, both in Indonesia and globally, with impacts ranging from sleep pattern disruptions to decreased learning achievement. *Rational emotive behavior therapy* (REBT) is a widely used approach to deal with this condition, departing from the view that emotional disorders are not caused directly by events, but by individual beliefs in interpreting them. Comprehensive studies that link the basic concepts of REBT, the mechanism of ABCDE and empirical evidence of *irrational beliefs* in students are still rare. This study analyzes the concept of REBT in explaining the formation of academic stress, identifies development opportunities and the relevance of its application in higher education and examines its intervention mechanisms. The research uses conceptual analysis with a literature method. The literature is searched from reputable scientific databases such as Google scholar, Frontiers, Elsevier etc. with the keywords *Rational Emotive Behavior Therapy* and academic stress. The synthesis shows that the main source of academic stress itself, but also in students' irrational beliefs in the form of *demandingness, awfulizing, low frustration tolerance,* and *self downing*. The disputing process in the ABCDE method is a key mechanism for transforming beliefs into rational and adaptive, with stronger effectiveness when applied systematically by trained practitioners. REBT has great potential as a counseling guidance service in Indonesian universities to overcome academic stress from its cognitive roots, although empirical verification in Indonesian students is still needed.

Keywords Rational Emotive Behavior Therapy; Stres Akademik; Irrational Beliefs.

Corresponding Author
Debi Anggraeni
Institut Daarul Quran, Indonesia; debyanggra5399 @gmail.com

1. PENDAHULUAN

Tuntutan akademik yang semakin kompleks meningkatkan risiko mahasiswa mengalami stres akademik akibat ketidakseimbangan antara beban akademik dan kemampuan mengelolanya. Kebiasaan menunda tugas turut memperkuat kondisi tersebut, sehingga prokrastinasi dan stres akademik saling memengaruhi (Puspita & Kumalasari, 2022). Stres akademik bukanlah hal baru, fenomena ini hampir pasti dialami oleh semua mahasiswa, tidak terbatas pada konteks Indonesia saja melainkan juga terjadi secara global (Mumtaza et al., 2025). Temuan studi dari *World Mental Health International College Student* (WMH-ICS) yang melibatkan lebih dari 72.000 mahasiswa tahun pertama di 77 universitas dari 18 negara menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental pada mahasiswa

© 2026 by the authors. This is an open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY NC) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

masih tergolong tinggi. Gangguan yang banyak ditemukan meliputi gangguan kecemasan menyeluruh dan depresi mayor (Mason et al., 2025).

Di Indonesia, belum tersedia survei berskala nasional yang secara khusus mengkaji kondisi stres akademik pada seluruh mahasiswa. Namun, berbagai penelitian yang dilaksanakan di sejumlah perguruan tinggi telah memberikan Gambaran yang cukup komprehensif mengenai kecenderungan munculnya stres akademik di kalangan mahasiswa. Penelitian yang dilakukan di politeknik Statistika STIS mengungkapkan bahwa stres akademik dalam kategori sedang mendominasi kondisi mahasiswa dengan persentase 70,6%, sedangkan kategori berat dialami oleh 14,7% responden (Dwi et al., 2023). Penelitian juga dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir program studi kesehatan masyarakat Universitas Nusa Cendana menunjukkan bahwa 48% responden mengalami stres akademik tingkat tinggi (Lidia Danu et al., 2024)**.** Temuan serupa juga ditemukan pada mahasiswa penerima beasiswa Universitas Padang yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebanyak 41% responden berada pada kategori stres sedang dengan skor rata-rata 103,03 (Delfri et al., 2024). Dampak dari stres akademik yang ditimbulkan diantaranya dari riset pada mahasiswa keperawatan Universitas Udayana menemukan 72,4% mahasiswa dilaporkan mengalami kualitas tidur yang buruk akibat stres akademik yang tinggi (Tari et al., 2022). Selain pola tidur yang terganggu, penurunan pencapaian prestasi belajar sampai potensi mahasiswa berhenti di tengah jalan (Mumtaza et al., 2025). Dari beberapa penelitian yang sudah ada dapat disimpulkan bahwa stres akademik mahasiswa yang ada di Indonesia masih tergolong tinggi.

Salah satu pendekatan yang banyak digunakan dalam mengatasi stres akademik adalah *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada penanganan gejala, tetapi juga menekankan perubahan keyakinan irasional yang diyakini menjadi penyebab utama munculnya emosi negatif dan berbagai masalah psikologis. Salah satunya penelitian yang dilakukan (Fadhilah & Hartini, 2025) yang berjudul Pengaruh *Rational Emotive Behaviour Therapy* untuk Menurunkan Kecemasan dalam Menghadapi Tesis pada Mahasiswa Magister menguji penerapan REBT menggunakan desain kuasi eksperimen *one-group pretest-posttest*. Penelitian tersebut menemukan adanya skor rata-rata kecemasan dari 22,50 menjadi 17,25 meskipun perbedaannya tidak signifikan secara statistik (p=0,091). Di sisi lain, hasil wawancara menunjukkan bahwa partisipan mengalami perubahan pola pikir ke arah keyakinan yang lebih rasional dibandingkan sebelum intervensi. Pengembangan lebih lanjut dilakukan oleh (Salsabila Muti et al., 2023) yang berjudul Penerapan Konseling Kelompok REBT dengan Teknik *Journaling* untuk mereduksi Stres Akademik Mahasiswa, dengan memadukan pendekatan REBT dan teknik *journaling* melalui proses menulis, konseli memperoleh kesempatan untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan. Ketika diintegrasikan ke dalam konseling kelompok REBT, teknik ini memfasilitasi individu untuk mengevaluasi pengalaman

secara lebih rasional, sehingga dapat mengurangi pola pikir irasional dan mengembangkan cara berpikir lebih adaptif. Strategi ini efektif dalam membantu mahasiswa mengelola stres akademik. Adapun penelitian lain yang dilakukan oleh (Putra et al., 2022) melalui kajian literatur berjudul Konseling kelompok *rational emotive behavior therapy*: sebuah alternatif dalam mengatasi stres akademik pada mahasiswa dan (Wahyuni & Wahyuni, 2023) yang berjudul Efektifitas *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk mereduksi Akademik stres pada peserta didik: Literatur Riview menyimpulkan bahwa konseling dengan pendekatan REBT efektif dan potensial untuk mengatasi stres akademik mahasiswa.

REBT yang dikembangkan oleh Ellis berangkat dari asumsi bahwa gangguan emosional tidak disebabkan secara langsung oleh suatu peristiwa, melainkan oleh keyakinan individu dalam menginterpretasikan peristiwa tersebut. Dengan demikian, perubahan pada sistem keyakinan menjadi fokus utama dalam intervensi (Ellis, 1987). Konsep tersebut menjelaskan mengapa REBT banyak digunakan dalam penanganan stres akademik. Pendekatan ini menekankan bahwa stres akademik tidak muncul semata-mata karena tingginya tuntutan akademik, tetapi dipengaruhi oleh cara mahasiswa mengevaluasi tuntutan tersebut. Apabila mahasiswa memiliki keyakinan yang kaku, tidak rasional, atau cenderung perfeksionis, tuntutan akademik yang bersifat normal dapat dipersepsikan sebagai tekanan yang berlebihan sehingga memunculkan respon emosional negatif. Hal ini dibuktikan dari penelitian terbaru oleh (King et al., 2024) terhadap 162 penelitian intervensi REBT, terapi ini secara konsisten berhasil menurunkan tingkat keyakinan irasional, meningkatkan keyakinan rasional, sekaligus memperbaiki indikator kesehatan mental seperti depresi. Menariknya, penelitian dalam ranah pendidikan merupakan yang paling dominan dalam jumlah studi tersebut, walaupun kualitas metodologisnya masih dinilai timpang atau bervariasi antar domain. Hal ini mengindikasikan potensi besar REBT dalam ranah akademik. Sayangnya, penelitian yang benar-benar mendalam dan menyintesis pemahaman konseptual mengenai penerapan REBT pada stres akademik mahasiswa masih jarang ditemukan.

Berbeda dengan mayoritas studi di Indonesia yang baru mencapai tahap menguji efektivitas REBT sebagai bentuk treatment (dengan melihat penurunan stress), penelitian di luar negeri sudah ada yang mengukur keyakinan irasional secara langsung sebagai variabel penting dalam analisisnya. Dalam penelitian (Chan & Sun, 2021) dengan judul *Irrational beliefs, depression, anxiety and stress among university student in* Hong Kong, penelitian korelasional yang melibatkan 655 mahasiswa Hong Kong dengan menggunakan kuesioner *Chinese Irrational Beliefs and Rational Attitudes Scale* (CIBRAS) dan *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat keyakinan irasional lebih tinggi cenderung mengalami depresi, kecemasan dan stres. Dalam situasi pandemi, (Chi et al., 2021) menunjukkan bahwa dampak stres dimediasi oleh keyakinan irasional yang dimiliki individu

tersebut. Penelitian lain yang dilakukan (Hernández Soto et al., 2026) menunjukkan semakin tinggi tingkat keyakinan irasional maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka mengalami stres akademik berdasarkan hasil pengukuran menggunakan instrumen SISCO. Temuan-temuan tersebut memberikan bukti bahwa keyakinan irasional memiliki hubungan dengan stres akademik yang tidak hanya menunjukkan REBT sekedar bentuk intervensi. Namun, penelitian-penelitian tersebut dilakukan di luar Indonesia.

Berdasarkan penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya penelitian di Indonesia cenderung menitikberatkan efektivitas REBT sebagai intervensi, sedangkan penelitian di luar negeri menyoroti peran *irrational beliefs* sebagai faktor stres dan kecemasan. Meskipun demikian, belum ditemukan kajian yang secara komprehensif menghubungkan konsep dasar REBT, mekanisme ABCDE, dan bukti empiris mengenai *irrational beliefs* dalam konteks mahasiswa Indonesia. Dengan begitu, pemahaman mengenai bagaimana REBT bekerja dalam menjelaskan terbentuknya stres akademik mahasiswa masih belum tersusun menjadi kerangka konseptual yang utuh. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menganalisis konsep Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam menjelaskan terbentuknya stres akademik, mengidentifikasi peluang pengembangan serta relevansi penerapannya dalam penanganan stres akademik di perguruan tinggi, dan mengkaji mekanisme intervensinya berdasarkan hasil penelitian terdahulu. Kebaruan penelitian ini terletak pada sintesis kritis berbagai literatur sehingga menghasilkan kerangka konseptual yang lebih utuh mengenai penerapan REBT dalam konteks stres akademik mahasiswa.

2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian Kepustakaan (*library research*) dengan menggunakan pendekatan analisis konseptual. (Hamzah, 2022) menjelaskan bahwa penelitian kepustakaan memanfaatkan berbagai sumber tertulis sebagai data penelitian melalui proses pengumpulan, pembacaan, pencatatan, dan analisis dokumen yang relevan tanpa memerlukan riset lapangan. Berbeda dengan *Systematic literature review* yang menekankan prosedur pencarian literatur secara sistematis dan meta-analysis yang berorientasi pada sintesis statistic hasil penelitian, analisis konseptual berfokus pada pengkajian dan pengintegrasian berbagai konsep serta temuan empiris untuk membangun kerangka teoritis yang menjelaskan hubungan antara *irrational beliefs,* mekanisme REBT dan stres akademik secara utuh. Menurut (Sari, M. & Asmendri, 2020) bahwa penelitian kepustakaan bertumpu pada pemanfaatan berbagai referensi ilmiah, meliputi buku, artikel, jurnal dan dokumen yang relevan sebagai data penelitian. Seluruh data tersebut kemudian dikumpulkan, diolah, dan disimpulkan secara sistematis menggunakan metode tertentu agar mampu memberikan jawaban terhadap permasalahan yang diteliti. Pendekatan semacam ini sebenarnya bukan hal baru di lingkungan Program Studi

Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, mengingat kajian kepustakaan pernah pula digunakan untuk membedah nilai-nilai bimbingan dan konseling keluarga Islam dalam sebuah karya sastra populer (Putri, Hermatasiyah, & Amrina, 2024).

Penelusuran literatur dilakukan melalui pencarian akademik dengan menggunakan kombinasi kata kunci *Rational Emotive Behavior Therapy* dan *academic stress*. Literatur yang diperoleh berasal dari berbagai jurnal ilmiah bereputasi, seperti Google scholar, Frontiers, Elsiver, serta jurnal nasional terindeks yang dapat diverifikasi keasliannya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Dasar Rational Emotive Behavior Therapy

Rational Emotive Behavior Therapy dikembangkan oleh Albert Ellis pada tahun 1950-an dengan menekankan bahwa gangguan emosional terutama dipengaruhi oleh keyakinan individu terhadap suatu peristiwa, bukan oleh peristiwa itu sendiri. Pemikiran ini berakar pada filsafat Stoa, khususnya ajaran Epictetus, yang menjadi salah satu landasan filosofis REBT (Chorpita & Daleiden, 2019). Melalui REBT, Ellis mengintegrasikan gagasan filosofis tersebut ke dalam suatu pendekatan psikoterapi yang terstruktur, praktis, dan dapat diterapkan secara sistematis untuk membantu individu mengatasi gangguan emosional.

Konsep dasar REBT dijelaskan melalui model ABC yang terdiri atas *activating event* (A), *belief* (B) dan *consequence* (C). *Belief* merupakan keyakinan, penilaian atau interpretasi individu terhadap peristiwa. Dalam model ini, *belief* menjadi komponen utama karena respon emosional dan perilaku individu tidak ditentukan langsung oleh peristiwa tersebut (Ellis, 1991).

Manusia memiliki potensi untuk berpikir secara rasional sekaligus kecenderungan membentuk keyakinan irasional (Ellis, 1987). Gangguan emosional terjadi ketika keinginan berubah menjadi tuntutan yang bersifat mutlak (*must, should* dan *demandingness*). REBT bertujuan membantu individu mengubah keyakinan irasional tersebut menjadi keyakinan yang lebih rasional sehingga respon emosional dan perilakunya menjadi lebih adaptif. Dukungan empiris yang dilakukan oleh (David et al., 2005), menunjukkan bahwa *irrational beliefs* memang merupakan konstruk utama dalam gangguan emosional.

Perkembangan REBT tidak hanya terbatas pada ranah terapi klinis, tetapi juga telah meluas ke berbagai bidang, termasuk pendidikan dan olahraga. Bukti dari tinjauan sistematis terhadap ratusan penelitian intervensi menunjukkan bahwa pendekatan ini paling banyak digunakan dalam lingkungan pendidikan. Selain itu, penerapan REBT secara konsisten dikaitkan dengan penurunan tingkat keyakinan irasional serta peningkatan berbagai luaran kesehatan mental pada peserta intervensi (King et al., 2024). Temuan tersebut menjadi dasar yang menunjukkan bahwa REBT tidak hanya didukung

oleh kerangka konseptual yang kuat, tetapi juga telah teruji penerapannya dalam berbagai konteks pendidikan. Meskipun demikian, sebagaimana akan dibahas pada bagian selanjutnya, kualitas metodologis dari sejumlah penelitian mengenai efektivitas REBT masih memerlukan peningkatan.

Konsep Stres Akademik Mahasiswa

Stres akademik merupakan bentuk stres yang muncul dalam konteks pendidikan, sehingga sumber utama tekanan berasal dari berbagai tuntutan akademik yang dihadapi mahasiswa. Kondisi ini terjadi ketika individu menilai bahwa tuntutan akademik yang dihadapi melebihi kemampuan maupun sumber daya yang dimilikinya untuk mengatasinya. Pandangan tersebut sejalan dengan model transaksional stres yang menekankan bahwa munculnya stres lebih ditentukan oleh proses penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) terhadap suatu situasi daripada oleh tingkat beratnya tuntutan secara objektif (Folkman, 1984).

Instrumen yang banyak dimanfaatkan dalam pengukuran stres akademik adalah *Systemic Cognitive Inventoru for the study of Academic Stress* (SISCO) yang dikembangkan oleh (Macías, 2006). Instrument ini tetap digunakan secara luas sebagai alat ukur dalam berbagai penelitian. Salah satunya penelitian pada mahasiswa program studi Ilmu Pendidikan di Meksiko yang menggunakan SISCO menunjukkan intervensi untuk menurunkan keyakinan irasional turut berpengaruh terhadap tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa (Hernández Soto et al., 2026)**.**

Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik tidak disebabkan oleh satu faktor saja, melainkan dipengaruhi oleh berbagai sumber tekanan yang saling berkaitan. Pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir, stres akademik dapat dipicu oleh kesulitan dalam menentukan topik penelitian, keterbatasan sumber referensi, kebingungan selama proses bimbingan, tekanan dari orangtua untuk segera menyelesaikan studi, tuntutan dari lingkungan sosial, serta kekhawatiran terhadap keberhasilan skripsi. Hal ini sejalan dengan penelitian pada mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana yang menemukan bahwa hampir separuh responden, yaitu 48%, berada pada kategori stres akademik tinggi, dengan penyebab utama berupa kesulitan menentukan tema penelitian, kebingungan untuk bertemu dosen pembimbing dan tekanan dari orangtua (Lidia Danu et al., 2024).

Tidak hanya tuntutan akademik dan tekanan dari lingkungan yang memengaruhi munculnya stres akademik, tetapi karakteristik individu mahasiswa juga turut berkontribusi dalam tingkat stres akademik. Penelitian yang melibatkan mahasiswa penyusun skripsi di Indonesia menggunakan teknik snowball sampling menemukan bahwa kecenderungan mahasiswa untuk mencari bantuan akademik serta tingkat resiliensi akademik yang dimiliki berkontribusi terhadap tinggi rendahnya stres akademik yang mereka rasakan (Marfuatunnisa & Sandjaja, 2023). Dari kedua variabel tersebut, resiliensi akademik menunjukkan peran yang jauh lebih dominan dibandingkan *academic help seeking* dan

mayoritas mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi berada pada tingkat stres akademik kategori sedang.

Satu hal yang perlu ditegaskan, stres akademik tidak melulu berkonotasi buruk. Dalam kadar tertentu ia justru berfungsi sebagai pendorong, membuat mahasiswa fokus dan termotivasi menuntaskan tugasnya dan masalah baru muncul kalau tekanan itu melampaui ambang toleransi individu sehingga mengganggu fungsi akademik, emosional bahkan fisik.

Tabel 1. Sintesis Literatur Landasan Konseptual REBT dalam Menjelaskan Stres Akademik

No	Peneliti (Tahun)	Fokus Penelitian	Metode/Sampel	Temuan Utama	Relevansi dengan Tujuan Penelitian
1	Ellis (1991)	Model ABC yang disempurnakan menjadi ABCDE dalam RET	Artikel konseptual	Tahap disputing (D) dan effective new philosophy (E) merupakan penyempurnaan dari model ABC	Menjadi dasar utama untuk membedah mekanisme ABCDE yang menjelaskan terbentuknya stres akademik
2	David et al. (2005)	Sinopsis riset dasar dan terapan REBT	Tinjauan riset	Keyakinan irasional merupakan mediator utama gangguan emosional	Menguatkan bahwa REBT memiliki dasar riset empiris untuk menjelaskan proses munculnya stres
3	Ellis (1987)	Kemustahilan mencapai kesehatan mental yang konsisten	Artikel teoretis	Manusia memiliki kecenderungan alami untuk berpikir irasional	Menjelaskan bahwa kerentanan terhadap stres akademik bersifat manusiawi, bukan kelemahan personal
4	Dryden (1994)	Reason and Emotion in Psychotherapy: Albert Ellis	Buku/tinjauan pemikiran Ellis	Akar filosofis REBT dapat ditelusuri hingga ke Stoisisme dan Epictetus	Memperkuat landasan filosofis konsep REBT yang dianalisis dalam penelitian ini
5	Macías (2006)	Model konseptual stres akademik (dasar SISCO)	Disertasi/monograf	Meletakkan model kognitif-relasional stres akademik yang menjadi cikal bakal instrumen SISCO	Menjadi akar teoretis konsep stres akademik yang dianalisis berdampingan dengan REBT

Ellis (1987, 1991) dan David et al. (2005) menegaskan bahwa inti dari REBT terletak pada sistem keyakinan individu, bukan pada peristiwa itu sendiri, sedangkan Dryden (1994) menunjukkan bahwa gagasan ini sebenarnya berakar jauh pada tradisi Stoisisme. Di sisi lain, Macías (2006) memberi pijakan konseptual bagi stres akademik melalui model kognitif-relasional yang kemudian melahirkan

instrumen SISCO. Ditinjau bersama, kelima literatur ini memperlihatkan bahwa REBT dan stres akademik sesungguhnya berpijak pada logika yang sama, yaitu bahwa tekanan psikologis lahir dari cara individu memaknai peristiwa, bukan dari peristiwa itu sendiri.

Hubungan Irrational Beliefs dengan Stres Akademik

Mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik yang relatif sama, tingkat stres yang dialami setiap mahasiswa dapat berbeda. Salah satunya penjelasan mengenai perbedaan tersebut dikemukakan dalam REBT, yang menyatakan bahwa keyakinan irasional merupakan faktor penting yang memengaruhi kerentanan individu terhadap stres.

Pada penelitian 655 mahasiswa di temukan pola yang cukup konsisten, mahasiswa dengan tingkat keyakinan irasional lebih tinggi cenderung mengalami depresi, kecemasan dan stres yang berat (Chan & Sun, 2021). Selain itu, penelitian tersebut menemukan bahwa mahasiswa laki-laki, mahasiswa yang berasal dengan tingkat pendapatan lebih rendah, serta mahasiswa program lima tahun memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk mempertahankan keyakinan irasional dibandingkan kelompok lainnya. Temuan ini mengindikasikan bahwa keyakinan irasional tidak hanya berkaitan dengan kondisi psikologis individu, tetapi juga dipengaruhi oleh karakteristik sosiodemografis tertentu. Pola serupa juga terlihat pada mahasiswa magister di Indonesia yang sedang Menyusun tesis, di mana keyakinan irasional berupa tuntutan untuk selalu sempurna dan lulus tepat waktu berkaitan dengan munculnya kecemasan serta perilaku prokratinasi, meskipun temuan tersebut diperoleh dari jumlah partisipan yang terbatas (Fadhilah & Hartini, 2025).

Pada konteks yang berbeda, (Chi et al., 2021) meneliti mahasiswa di Tiongkok selama pandemi Covid-19 dan menemukan bahwa keyakinan irasional tidak hanya berhubungan dengan tingkat stres, tetapi juga berperan sebagai mediator antara stres yang dipersepsikan dan kecemasan. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa persepsi mahasiswa terhadap stres dapat meningkatkan kecemasan melalui keyakinan irasional yang dimiliki. Dengan kata lain, kecemasan tidak semata-mata dipicu stres, melainkan oleh cara individu menginterpretasikan stres tersebut melalui pola pikir yang irasional.

Penelitian yang sama juga dilakukan oleh (Hernández Soto et al., 2026) dalam penelitian tersebut terhadap mahasiswa Pendidikan di Meksiko. Dengan menggunakan instrument *Systematic Cognitive Inventory for the Study of Academic Stress* (SISCO), penelitian tersebut mengevaluasi efektivitas suatu program intervensi dalam menurunkan keyakinan irasional dan menemukan adanya pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres akademik mahasiswa. Hasil tersebut semakin memperkuat bukti bahwa hubungan antara *irrational beliefs* dan stres akademik dapat ditemukan secara konsisten pada berbagai konteks budaya. Meskipun demikian, hasil penelitian tersebut tetap perlu ditafsirkan dengan mempertimbangkan desain eksperimen yang digunakan serta cakupan sampel yang membatasi generalisasi temuan.

Jika ketiga penelitian tersebut dibandingkan, terlihat adanya kesamaan bahwa keyakinan irasional berperan dalam meningkatkan tingkat stres akademik mahasiswa, baik melalui hubungan langsung maupun sebagai mediator. Meskipun demikian, masing-masing penelitian memiliki fokus yang berbeda. (Chan & Sun, 2021) menekankan karakteristik mahasiswa yang lebih rentan memiliki keyakinan irasional, (Chi et al., 2021) menjelaskan mekanisme psikologis bagaimana keyakinan irasional memengaruhi munculnya kecemasan melalui persepsi terhadap stres, sedangkan (Hernández Soto et al., 2026) memperkuat bukti bahwa hubungan signifikan antara keyakinan irasional dan stres akademik pada mahasiswa Pendidikan. Temuan ini memperkuat asumsi dasar REBT bahwa sumber utama stres akademik bukan terletak pada tuntutan akademik itu sendiri, melainkan pada keyakinan individu dalam memaknai tuntutan tersebut.

Tabel 2. Sintesis Literatur Peluang Pengembangan dan Relevansi Penerapan REBT

No	Peneliti (Tahun)	Fokus Penelitian	Metode/Sampel	Temuan Utama	Relevansi dengan Tujuan Penelitian
1	Chan & Sun (2021)	Irrational beliefs, depresi, kecemasan, dan stres pada mahasiswa Hong Kong	Korelasional, 655 mahasiswa, CIBRAS & DASS	Keyakinan irasional tinggi berkaitan dengan tingkat depresi, kecemasan, dan stres yang lebih berat	Membuka peluang pengembangan riset serupa dalam konteks mahasiswa Indonesia
2	Chi et al. (2021)	Keyakinan irasional sebagai mediator stres masa pandemi	Studi mahasiswa Tiongkok	Keyakinan irasional memediasi hubungan antara persepsi stres dan kecemasan	Menunjukkan relevansi keyakinan irasional sebagai mekanisme penghubung yang perlu terus dikaji
3	Hernández Soto et al. (2026)	Keyakinan irasional dan stres akademik mahasiswa Meksiko	Studi intervensi, instrumen SISCO	Penurunan keyakinan irasional berpengaruh signifikan terhadap penurunan stres akademik	Menegaskan relevansi penerapan REBT lintas budaya sebagai peluang pengembangan lanjutan
4	DiLorenzo et al. (2007)	Proses kognitif irasional dan distres pada setting akademik	Studi empiris	Proses kognitif irasional berhubungan konsisten dengan distres akademik pada berbagai kondisi ujian	Menjadi rujukan klasik yang memperkuat peluang pengembangan penerapan REBT di ranah akademik
5	Mason et al. (2025)	Prevalensi gangguan mental pada 72.288 mahasiswa tahun pertama di 18 negara	Studi WMH-ICS	Gangguan kecemasan menyeluruh dan depresi mayor menjadi temuan paling dominan	Menunjukkan skala masalah secara global yang memperkuat urgensi dan relevansi penerapan REBT

Chan & Sun (2021), Chi et al. (2021), dan Hernández Soto et al. (2026) sama-sama menunjukkan bahwa hubungan antara keyakinan irasional dan stres akademik konsisten ditemukan di berbagai negara, sementara DiLorenzo et al. (2007) memperlihatkan bahwa pola ini sudah terlihat sejak lebih dari satu dekade lalu. Sayangnya, seperti telah disinggung sebelumnya, penelitian-penelitian tersebut dilakukan di luar Indonesia, sehingga membuka peluang pengembangan yang cukup besar untuk membuktikan pola serupa pada konteks mahasiswa Indonesia. Urgensi ini semakin diperkuat oleh data Mason et al. (2025) yang menunjukkan bahwa persoalan kecemasan dan depresi pada mahasiswa tahun pertama bersifat global, bukan sekadar isu lokal, sehingga relevansi penerapan REBT sebagai kerangka penanganan stres akademik menjadi semakin beralasan.

Mekanisme Perubahan dalam Model ABCDE REBT

Subbab sebelumnya telah membahas tiga komponen awal dalam model ABC REBT, yaitu *activating event* (A), *belief* (B) dan *consequence* (C). Namun, Sebagai suatu pendekatan terapi, REBT tidak berhenti pada tahapan mengidentifikasi hubungan antara peristiwa, keyakinan dan konsekuensinya. Proses perubahan yang sesungguhnya dimulai pada komponen berikutnya, yaitu *disputing* (D) dan *effective new philosophy* (E), yang berfokus pada upaya menantang, mengevaluasi dan mengubah keyakinan irasional menjadi keyakinan yang rasional dan adaptif.

Komponen D dalam REBT merujuk pada proses *disputing*, yaitu upaya untuk menantang keyakinan irasional yang telah diidentifikasi pada tahap *belief* (B), sehingga keyakinan tersebut dapat diubah menjadi keyakinan yang lebih rasional, realistis dan adaptif (Ellis, 1985). sebagai contoh, seorang mahasiswa yang meyakini bahwa dirinya harus selalu memperoleh nilai sempurna dapat diajak mengevaluasi keyakinan tersebut dengan mempertanyakan apakah tuntutan tersebut benar-benar logis, apakah terdapat bukti bahwa satu nilai rendah akan menghancurkan masa depannya serta apakah memertahankan standar yang terlalu kaku justru membantu atau malah meningkatkan kecemasan. Logika serupa juga tergambar pada penelitian terhadap mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, di mana teknik self instruction, yaitu mengganti verbalisasi diri yang negatif dengan yang lebih positif, terbukti mampu meningkatkan daya juang mereka dalam menghadapi tuntutan akademik yang berat (Khairat Hsb, 2020). Artinya, sekecil apapun pergeseran dalam cara seseorang berbicara pada dirinya sendiri, dampaknya bisa cukup besar terhadap caranya bertahan di bawah tekanan.

Apabila proses *disputing* berhasil dilakukan, tahap berikutnya adalah E (*effective new philosophy*), yaitu terbentuknya keyakinan baru yang lebih rasional, realistis dan adaptif sebagai pengganti keyakinan irasional. Pada tahap ini, individu tidak diharapkan menghilangkan tujuan atau keinginannya, melainkan mengubah cara pandangnya (Turner, 2016). Sebagai contoh, mahasiswa yang sebelumnya meyakini bahwa dirinya harus selalu memperoleh nilai sempurna akan belajar mengubah keyakinan tersebut menjadi keinginan untuk meraih hasil terbaik, disertai penerimaan bahwa

kegagalan atau nilai yang kurang memuaskan bukanlah penentu keseluruhan nilai diri maupun masa depannya. Perubahan filosofi berpikir inilah menjadi dasar terciptanya perubahan emosional dan perilaku yang lebih sehat serta berkelanjutan, bukan sekadar mengurangi gejala emosional untuk sementara waktu (Russo-Netzer & Ameli, 2021).

Menariknya, mekanisme ABCDE tampaknya membuktikan menjadi mekanisme kerja yang baik. Sebuah tinjauan sistematis terhadap ratusan studi tentang implementasi intervensi REBT menemukan bahwa program yang secara eksplisit menerapkan kerangka kerja ABC atau ABCDE atau beberapa komponennya, cenderung menghasilkan hasil yang lebih besar dan perubahan positif dibandingkan dengan program yang mengklaim didasarkan pada REBT dan mengikuti secara longgar dan umum (King et al., 2024). Selain penerapan kerangka REBT yang sistematis, efektivitas intervensi juga dipengaruhi oleh kompetensi praktisi dan lamanya pelaksanaan terapi. Penelitian menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan oleh praktisi yang memiliki pelatihan REBT serta dilakukan dalam durasi yang Panjang lebih efektif dalam menurunkan keyakinan irasional dibandingkan intervensi jangka pendek yang diterapkan secara terbatas (King et al., 2024) .

Berdasarkan temuan tersebut, dapat dipahami bahwa efektivitas REBT tidak hanya bergantung pada pemahaman terhadap konsep-konsep teoritisnya tetapi juga pada penerapan setiap tahapan intervensi secara konsisten. Proses *disputing* yang dilakukan secara berkelanjutan lebih berpotensi menghasilkan perubahan keyakinan yang bersifat mendasar dibandingkan intervensi yang dilakukan secara singkat atau tidak sistematis. Hal ini menjadi relevan dalam konteks mahasiswa, mengingat keyakinan irasional terkait tuntutan akademik umumnya terbentuk melalui pengalaman yang berlangsung dalam jangka waktu yang lama, seperti pengaruh keluarga, budaya kompetisi akademik dan tekanan sosial. Oleh karena itu, perubahan menuju keyakinan yang lebih rasional memerlukan proses yang bertahap dan berkesinambungan.

Tabel 3. Sintesis Literatur Mekanisme Intervensi REBT

No	Peneliti (Tahun)	Fokus Penelitian	Metode/Sampel	Temuan Utama	Relevansi dengan Tujuan Penelitian
1	Fadhilah & Hartini (2025)	REBT untuk kecemasan menghadapi tesis	Kuasi eksperimen one-group pretest-posttest	Skor kecemasan menurun meski belum signifikan secara statistik, namun pola pikir berubah ke arah rasional	Menunjukkan mekanisme kerja REBT meski masih memerlukan penyempurnaan metodologi
2	Salsabila Muti et al. (2023)	Konseling kelompok REBT dipadukan teknik journaling	Studi intervensi kelompok	Journaling memperkuat proses evaluasi rasional konseli dalam setting kelompok	Memberi gambaran variasi teknis dalam menerapkan mekanisme REBT di lapangan

3	Putra et al. (2022)	Konseling kelompok REBT sebagai alternatif mengatasi stres akademik	Kajian literatur	REBT berpotensi besar sebagai layanan alternatif konseling kelompok	Mengkaji mekanisme penerapan REBT dalam setting bimbingan dan konseling kelompok
4	Wahyuni & Wahyuni (2023)	Efektivitas REBT mereduksi stres akademik peserta didik	Literature review	REBT dinilai efektif dan potensial berdasarkan tinjauan berbagai literatur	Melengkapi bukti mekanisme intervensi REBT dari sisi tinjauan literatur
5	King et al. (2024)	Tinjauan sistematis 162 studi intervensi REBT	Systematic review	REBT konsisten menurunkan keyakinan irasional dan memperbaiki indikator kesehatan mental	Menjadi bukti kunci berskala besar mengenai mekanisme kerja REBT sebagai intervensi
6	Turner (2016)	REBT, irrational dan rational beliefs, kesehatan mental atlet	Artikel review	Mekanisme REBT konsisten bekerja pada berbagai populasi, tidak terbatas pada konteks klinis	Memperkuat generalisasi mekanisme REBT lintas konteks, termasuk konteks pendidikan
7	Grove et al. (2024)	Kelompok berbasis REBT untuk PTSD dan komorbiditas	Narrative commentary	REBT efektif membantu individu dengan trauma kompleks melalui pendekatan kelompok	Menunjukkan fleksibilitas mekanisme REBT di luar isu akademik semata
8	Khairat Hsb (2020)	Teknik self instruction untuk daya juang mahasiswa yang kuliah sambil bekerja	Bimbingan kelompok	Penggantian verbalisasi diri negatif menjadi positif meningkatkan daya juang mahasiswa	Menjadi pembanding lokal mekanisme kognitif serupa dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan

King et al. (2024) melalui tinjauan sistematis atas 162 studi menunjukkan bahwa mekanisme ABCDE konsisten bekerja menurunkan keyakinan irasional, sementara Turner (2016) dan Grove et al. (2024) memperlihatkan bahwa mekanisme yang sama juga berlaku pada populasi di luar konteks akademik. Pada level lokal, Fadhilah & Hartini (2025), Salsabila Muti et al. (2023), dan Putra et al. (2022) menunjukkan bahwa mekanisme REBT sudah mulai diuji di Indonesia, meski masih terbatas pada rancangan sederhana. Menariknya, penelitian Khairat Hsb (2020) tentang teknik self instruction menunjukkan bahwa mekanisme kognitif serupa REBT juga terbukti efektif meningkatkan daya juang mahasiswa, sehingga memperkuat asumsi bahwa perubahan pola pikir memang menjadi kunci utama

dalam intervensi terhadap stres akademik.

Analisis Konseptual REBT terhadap Penanganan Stres Akdemik

Pemahaman mengenai efektivitas REBT dalam mengatasi stres akademik tidak hanya memerlukan penjelasan mengenai prinsip-prinsip dasarnya, tetapi juga mekanisme perubahan yang terjadi selama proses intervensi. Oleh karena itu, subbab ini menguraikan tahapan model ABCDE sebagai kerangka utama REBT untuk menjelaskan bagaimana suatu peristiwa akademik dipersepsikan, ditafsirkan dan akhirnya menghasilkan respon emosional maupun perilaku yang dapat diubah menjadi lebih adaptif

Proses dalam model ABCDE diawali oleh *activating event* (A, yaitu peristiwa pemicu yang umumnya berada di luar kendali individu. Dalam konteks stres akademik. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa peristiwa pemicu dapat berupa banyaknya tugas yang harus diselesaikan dalam waktu bersama, hasil ujian yang tidak sesuai harapan, tuntutan untuk mempertahankan prestasi akademik, maupun umpan balik kritis dari dosen terhadap hasil pekerjaan mahasiswa (Lidia Danu et al., 2024). Peristiwa-peristiwa tersebut pada dasarnya bersifat netral dan tidak secara otomatis menimbulkan stres. Dampak emosional yang muncul sangat bergantung pada bagaimana mahasiswa memaknai peristiwa tersebut.

Masuk ke tahapan berikutnya *belief* (B), yaitu keyakinan atau cara individu menafsirkan suatu peristiwa yang dialaminya. Dalam REBT, *beliefs* dipandang sebagai proses kognitif yang menjebatani hubungan antara *activating event* (A) dan *consequence* (C) berupa respon emosional maupun perilaku (DiLorenzo et al., 2007) Bentuk keyakinan tersebut meliputi *demandingness*, yaitu tuntutan yang mengharuskan memperoleh hasil akademik yang sempurna, *awfulizing* yaitu kecenderungan menganggap kesalahan atau kegagalan sebagai sesuatu yang sangat buruk, *low frustration tolerance* yaitu keyakinan bahwa diri tidak mampu menghadapi kesulitan akademik, serta *self-downing* yaitu penilaian negatif terhadap diri sendiri hanya karena mengalami kegagalan atau memperoleh hasil kurang memuaskan (Grove et al., 2024). Keempat bentuk keyakinan tersebut menyebabkan mahasiswa lebih mudah memandang tuntutan akademik secara negatif, padahal tuntutan tersebut merupakan bagian yang wajar dari proses pembelajaran (DiLorenzo et al., 2007).

Interpretasi yang didasarkan pada keyakinan irasional selanjutnya akan menghasilkan *consequence* (C), yaitu konsekuensi berupa respon emosional maupun perilaku yang kurang adaptif. Dampaknya tidak hanya berupa meningkatnya kecemasan, tetapi juga dapat terlihat melalui menurunnya motivasi belajar, kecenderungan menunda penyelesaian tugas kesulitan berkonsentrasi, gangguan pola tidur, hingga meningkatnya tingkat stres akademik (Tari et al., 2022; Fiqih & Ratnawati V, 2023.).

Untuk mengubah pola pikir tersebut, REBT menempatkan tahap *disputing* (D) sebagai inti dari proses intervensi (Dryden, 1994). Pada tahap ini, individu diajak untuk menguji dan menantang

keyakinan irasional melalui tiga bentuk disputasi, yaitu secara logis, empiris dan pragmatis. Mahasiswa diarahkan untuk mempertanyakan apakah keyakinan yang dimilikinya benar-benar masuk akal, apakah terdapat bukti yang mendukung keyakinan tersebut, serta apakah mempertahankan keyakinan tersebut memberikan manfaat bagi dirinya. Melalui proses evaluasi tersebut, mahasiswa diharapkan mampu mengganti pola pikir yang kaku dan tidak realistis dengan keyakinan yang lebih rasional, fleksibel dan sesuai dengan kenyataan (Dryden, 1994).

Apabila proses *disputing* dilakukan secara berkelanjutan, individu akan mencapai tahap *effective new philosophy* (E), yaitu terbentuknya sistem keyakinan baru yang lebih rasional dan adaptif (Dryden, 1994; Ellis, 1991). Pada tahap ini, mahasiswa tetap memiliki dorongan untuk meraih prestasi akademik yang optimal, tetapi tidak lagi memandang kegagalan ataupun hasil yang kurang memuaskan sebagai bukti bahwa dirinya tidak mampu. Sebaliknya, berbagai tantangan akademik dipahami sebagai bagian dari proses belajar yang memberikan kesempatan untuk berkembang dan meningkatkan kemampuan diri (Dryden, 1994). Berdasarkan sintesis berbagai literatur, mekanisme perubahan dalam REBT menunjukkan bahwa sumber utama stres akademik bukan terletak pada tuntutan akademik itu sendiri, tetapi pada proses evaluasi kognitif mahasiswa terhadap tuntutan tersebut. Dengan demikian, perubahan pada tahap *beliefs* melalui proses *disputing* menjadi titik pusat yang membedakan REBT dari pendekatan yang hanya berfokus pada pengurangan gejala stres.

Implikasi bagi Bimbingan dan Konseling

Berdasarkan hasil sintesis berbagai penelitian, layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi perlu diarahkan tidak hanya untuk membantu mahasiswa mengurangi gejala stres akademik, tetapi juga untuk mengatasi faktor kognitif yang menjadi sumber munculnya stres tersebut. Dalam pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), konselor berperan membantu mahasiswa mengenali dan mengubah *irrational beliefs*, seperti tuntutan untuk selalu mencapai prestasi akademik yang sempurna (*demandingness)*, kecenderungan memandang kegagalan secara berlebihan *(awfulizing),* serta penilaian negatif terhadap diri sendiri *(self-downing)*. Konseling kelompok dengan teknik *disputing* dapat dijadikan salah satu alternatif layanan untuk membantu mahasiswa membangun pola pikir yang lebih rasional dan adaptif.

Secara lebih luas, implementasi REBT dalam layanan bimbingan dan konseling berpotensi tidak hanya menurunkan stres akademik, tetapi juga memperkuat kemampuan mahasiswa dalam menyikapi berbagai tuntutan kehidupan secara lebih rasional. Namun, efektivitas pendekatan ini sangat dipengaruhi oleh kompetensi konselor dalam menerapkan teknik *disputing.* Oleh karena itu, pelatihan dan supervisi yang berkesinambungan diperlukan agar layanan berbasis REBT dapat diimplementasikan secara optimal di lingkungan perguruan tinggi. Hal ini sejalan dengan tinjauan lingkup terbaru (Chen et al., 2025) yang menunjukkan bahwa kualitas layanan konseling didukung oleh

kompetensi inti konselor psikologi yang mencakup aspek sikap, kepribadian, pengetahuan, keterampilan dan kemampuan.

4. KESIMPULAN

Rational Emotive Behavior Therapy menjelaskan bahwa stres akademik pada mahasiswa terbentuk melalui mekanisme ABC, yang menekankan bahwa penyebab utama munculnya stres bukanlah tuntutan akademik itu sendiri, melainkan keyakinan irasional individu, seperti *demandingness, awfulizing, low frustration tolerance* dan *self-downing*. Dalam praktiknya, intervensiREBT dilakukan melalui proses *disputing* yang terdapat pada model ABCDE untuk menantang dan mengubahkeyakinan irasional tersebut. Berbagai penelitian terdahulu menunjukan bahwa pendekatan ini efektif dalam menurunkan keyakinan irasional sekaligus membantu mahasiswa mengembangkan respon emosional yang lebih adaptif terhadap tekanan akademik. Meskipun demikian, penerapan REBT dalam konteks Pendidikan tinggi di Indonesia masih menyimpan peluang pengembangan yang besar, mengingat kajian konseptual maupun penelitian intervensi berskala luas yang secara khusus melibatkan mahasiswa Indonesia masih relatif terbatas.

Kontribusi utama penelitian ini terletak pada penyusunan sintesis konseptual yang mengintegrasikan teori dasar REBT dari Ellis, hasil-hasil penelitian empiris internasional mengenai hubungan antara keyakinan irasional dan stres akademik, serta bukti efektivitas intervensi REBT. Integrasi tersebut menghasilkan kerangka pemahaman yang lebih utuh dan dapat dijadikan landasan dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling di lingkungan perguruan tinggi di Indonesia. Penelitian ini juga memiliki sejumlah keterbatasan yang perlu diperhatikan. Sebagai penelitian kepustakaan, temuan yang dihasilkan masih bersifat konseptual dan belum memperoleh verifikasi melalui pengujian empiris pada mahasiswa di Indonesia. Selain itu, beberapa literatur yang digunakan berasal dari negara lain dengan latar belakang budaya yang berbeda, sehingga penerapan hasil kajian ini pada konteks Indonesia perlu dilakukan secara hati-hati. Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan pengujian empiris mengenai hubungan antara keyakinan irasional dan stres akademik pada mahasiswa Indonesia.

REFERENSI

Chan, H. W. Q., & Sun, C. F. R. (2021). Irrational beliefs, depression, anxiety, and stress among university students in Hong Kong. *Journal of American College Health*, *69*(8), 827–841. https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1710516

Chen, C., Zhang, Y., Guo, Q., Wang, X., & Chen, S. (2025). Core Competencies for Psychological Counselors: A Scoping Review. Dalam *Behavioral Sciences* (Vol. 15, Nomor 2). Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI). https://doi.org/10.3390/bs15020147

Chi, Z., Qian, L., Haihua, L., & Nuoxun, L. (2021). The Impact of Chinese College Students' Perceived Stress on Anxiety During the COVID-19 Epidemic: The Mediating Role of Irrational Beliefs.

Frontiers in Psychiatry, *12*. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.731874

Chorpita, B. F., & Daleiden, E. L. (2019). Coordinated strategic action: Aspiring to wisdom in mental health service systems. Dalam *Clinical Psychology: Science and Practice* (Vol. 25, Nomor 4). Blackwell Publishing Inc. https://doi.org/10.1111/cpsp.12264

David, D., Szentagotai, A., Eva, K., & MacAvei, B. (2005). A synopsis of Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT); Fundamental and applied research. Dalam *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy* (Vol. 23, Nomor 3, hlm. 175–221). Springer Science and Business Media Deutschland GmbH. https://doi.org/10.1007/s10942-005-0011-0

Delfri, N. R., Meivilona Yendi, F., Ardi, Z., Zola, N., & Adlya, S. I. (2024). *GAMBARAN TINGKAT STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA PRASEJAHTERA DALAM MENYELESAIKAN TUGAS AKHIR DITINJAU DARI JENIS KELAMIN*. *Ekasakti Jurnal Penelitian dan Pengabdian*, *4*(1). https://doi.org/10.31933/ejpp.v4i1.1194

DiLorenzo, T. A., David, D., & Montgomery, G. H. (2007). The interrelations between irrational cognitive processes and distress in stressful academic settings. *Personality and Individual Differences*, *42*(4), 765–776. https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.08.022

Dryden, W. (1994). *Reason and Emotion in Psychotherapy: Albert Ellis*.

Dwi, D. D. W., & Marsisno, W. (2023). *Klasifikasi Tingkat Stres Akademik dan Gambaran Mekanisme Koping Mahasiswa*. Dalam *Seminar Nasional Official Statistics* (Vol. 2023, Nomor 1, hlm. 203–212). https://doi.org/10.34123/semnasoffstat.v2023i1.1691

Ellis, A. (1985). Expanding the ABCs of rational-emotive therapy. In M. J. Mahoney & A. Freeman (Eds.), *Cognition and psychotherapy* (pp. 313–323). Plenum Press. https://doi.org/10.1007/978-1-4684-7562-3_13

Ellis, A. (1987). *The Impossibility of Achieving Consistently Good Mental Health*. *American Psychologist*, *42*(4), 364–375. https://doi.org/10.1037/0003-066X.42.4.364

Ellis, A. (1991). THE REVISED ABC's OF RATIONAL-EMOTIVE THERAPY (RET). Dalam *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy* (Vol. 9, Nomor 3).

Fadhilah, R., & Hartini, N. (2025). *Pengaruh Rational Emotive Behaviour Therapy untuk Menurunkan Kecemasan dalam Menghadapi Tesis pada Mahasiswa Magister The Effect of Rational Emotive Behavior Therapy on Reducing Anxiety During Thesis in Masters Students*. *6*(2), 746–751. https://doi.org/10.51849/j-p3k.v6i2.743

Fiqih, A., & Ratnawati, V. (2023). Mengurai Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir: Faktor Pemicu, Dampak dan Strategi Pengelolaan di Universitas Nusantara PGRI Kediri. *Prosiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan dan Pembelajaran)*, *6*, 755–765.

Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, *46*(4), 839–852. https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.4.839

Grove, A. B., Green, B. A., Kaye, S. M., & Sheerin, C. M. (2024). A Narrative Commentary on the Use of a Rational Emotive Behavior Therapy-Informed Group to Address Irrational Beliefs, Posttraumatic Stress Disorder, and Comorbidities. In *Brain Sciences* (Vol. 14, Number 2).

Hamzah, A. (2022). *Metode Penelitian Kepustakaan (Library Research): Kajian Filosofis, Teoretis dan Aplikasi Proses dan Hasil*. Depok: Rajawali Press.

Hernández Soto, Z. J., Barraza Macías, A., & Ortega Muñoz, M. (2026). Creencias irracionales y su influencia en el nivel de estrés académico de estudiantes universitarios. *Acta Universitaria*, *36*, 1–12. https://doi.org/10.15174/au.2026.4688

Khairat Hsb, F. H. (2020). Bimbingan Kelompok Teknik Self Instruction untuk Meningkatkan Daya Juang Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja. *JIEGC: Journal of Islamic Education Guidance and Counselling*, 1(1).

King, A. M., Plateau, C. R., Turner, M. J., Young, P., & Barker, J. B. (2024). A systematic review of the nature and efficacy of Rational Emotive Behaviour Therapy interventions. *PLOS ONE*, *19*(7), e0306835. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0306835

Lidia Danu, Afrona E. L. Takaeb, & Sarci Magdalena Toy. (2024). Gambaran Tingkat Stres Akademik

Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kesehatan Masyarakat UNDANA. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, *3*(3), 408–416. https://doi.org/10.55123/sehatmas.v3i3.3526

Barraza Macías, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica*

de Psicología Iztacala, *9*(3), 110–129.

Marfuatunnisa, N., & Sandjaja, M. (2023). Stres Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Indonesia Ditinjau dari Academic Help-seeking dan Resiliensi Akademik. *Jurnal Diversita*, *9*(2), 218–227. https://doi.org/10.31289/diversita.v9i2.9356

Mason, A., Rapsey, C., Sampson, N., Lee, S., Albor, Y., Al-Hadi, A. N., Alonso, J., Al-Saud, N., Altwaijri, Y., Andersson, C., Atwoli, L., Auerbach, R. P., Ayuya, C., Báez-Mansur, P. M., Ballester, L., Bantjes, J., Baumeister, H., Bendtsen, M., Benjet, C., … van der Heijde, C. (2025). Prevalence, age-of-onset, and course of mental disorders among 72,288 first-year university students from 18 countries in the World Mental Health International College Student (WMH-ICS) initiative. *Journal of Psychiatric Research*, *183*, 225–236. https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2025.02.016

Mumtaza, Y., Cheril Valenshia, N., & Hidayah, C. N. (2025). Analisis bibliometrik: student academic stress. Dalam *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ) eISSN* (Vol. 3). http://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/index

Puspita, & Kumalasari. (2022). Prokrastinasi dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, *13*(2), 79–87. https://doi.org/10.29080/jpp.v13i2.818

Putri, M. R., Hermatasiyah, N., & Amrina, P. (2024). Nilai-Nilai Bimbingan dan Konseling Keluarga Islam (Analisis Buku Wonderful Family Karya Cahyadi Takariawan). *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan (JIIP)*, *7*(7). https://doi.org/10.54371/jiip.v7i7.4807

Putra, A. H., Netrawati, N., & Karneli, Y. (2022). Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy: Sebuah Alternatif dalam Mengatasi Stres Akademik pada Mahasiswa. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, *7*(1), 1–7.

Russo-Netzer, P., & Ameli, M. (2021). Optimal Sense-Making and Resilience in Times of Pandemic: Integrating Rationality and Meaning in Psychotherapy. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 12). Frontiers Media S.A. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.645926

Salsabila Muti, N., Maharani, D., Amanda, E. D., Azizah, S. N., Pitriasari, P. E., & Syafiudin, M. (2023). Penerapan Konseling Kelompok REBT dengan Teknik Journaling untuk Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Sarjana Ilmu Pendidikan*, *3*(1). https://doi.org/10.26877/jsip.v3i1.18811

Sari, M., & Asmendri. (2020). Penelitian Kepustakaan (Library Research) dalam Penelitian Pendidikan IPA. *Natural Science: Jurnal Penelitian Bidang IPA dan Pendidikan IPA*, *6*(1), 41–53.

Tari, M. A. T. S., Kamayani, M. O. A., & Damayanti, M. R. S. (2022). *Hubungan stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan Universitas Udayana*. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, *10*(2), 173–179. https://doi.org/10.24843/coping.2022.v10.i02.p08

Turner, M. J. (2016). Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), irrational and rational beliefs, and the mental health of athletes. *Frontiers in Psychology*, *7*, 1423. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01423

Wahyuni, F., & Wahyuni, E. (2023). *Efektifitas Rational Behavior Therapy (REBT) untuk Mereduksi Akademik Stress pada Peserta Didik: Literature Riview*. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, *6*(10). https://doi.org/10.54371/jiip.v6i10.3097