



Pengaruh Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Model ABC terhadap Resiliensi Akademik Siswa Tahun Pelajaran 2025/2026

Risma Hardiyawati^{1*}, Nuraeni¹, M. Zainal Mustamiin¹

¹ Universitas Pendidikan Mandalika, Indonesia.

DOI: <https://doi.org/10.29303/goescienceed.v7i4.3129>

Article Info:

Received : 26 Juli 2026
Revised : 18 Agustus 2026
Accepted : 25 Agustus 2026
Published : 16 September 2026

Correspondence:

Risma Hardiyawati

Phone:

Abstract: Academic resilience refers to students' ability to adapt, persist, and recover from academic challenges and stressors. Observations at SMPN 14 Mataram revealed that many eighth-grade students demonstrated low resilience, indicated by poor motivation, low self-confidence, and difficulty managing academic pressure. This study aimed to examine the effect of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) using the ABC Model on students' academic resilience in the 2025/2026 academic year. Employing a quantitative approach with an experimental one-group pretest-posttest design, the research involved 10 purposively selected students. Data were collected through questionnaires, observations, interviews, and documentation, and analyzed using a Paired Sample t-test with SPSS version 26. Findings showed that the mean resilience score increased from 50.5 in the pretest to 84.3 in the posttest. The hypothesis test indicated $|t| = 13.251$, exceeding the critical value of 2.262, with a significance level of $p < 0.001$, confirming that the intervention had a statistically significant impact. These results demonstrate that REBT with the ABC Model effectively enhances students' ability to manage academic stress, maintain motivation, and strengthen confidence in learning. The study highlights the importance of cognitive-behavioral counseling approaches in fostering resilience among adolescents, particularly in junior high school contexts where academic demands and developmental changes often create psychological pressure. In conclusion, the REBT ABC Model is a practical and effective counseling strategy to improve academic resilience, offering implications for school counselors and educators in supporting students' mental health and academic success.

Keywords: Rational Emotive Behavior Therapy; ABC Model; Academic Resilience; Group Counseling

Citation: Hardiyawati, R., Nuraeni, & Mustamiin, Z. (2026). Pengaruh Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Model ABC terhadap Resiliensi Akademik Siswa Tahun Pelajaran 2025/2026. *Jurnal Pendidikan, Sains, Geologi, Dan Geofisika (GeoScienceEd Journal)*, 7(4), 5490–5495. <https://doi.org/10.29303/goescienceed.v7i4.3129>

Pendahuluan

Pendidikan merupakan suatu proses sadar dan terencana yang bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik, baik dalam aspek intelektual, emosional, sosial, maupun moral sehingga individu mampu mengembangkan kemampuan diri dan beradaptasi dalam kehidupan bermasyarakat. Pendidikan juga berperan penting dalam membentuk karakter serta meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Melalui pendidikan, individu di harapkan

dapat memiliki kemampuan berpikir, bersikap, dan bertindak secara lebih baik dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan, khususnya dalam lingkungan sekolah maupun masyarakat. Selain itu, pendidikan menjadi salah satu sarana penting dalam membantu peserta didik mencapai tujuan dan keberhasilan akademik maupun pengembangan diri secara optimal.

Di setiap jenjang pendidikan, peserta didik membutuhkan bimbingan dari berbagai pihak, seperti guru, orang tua, dan lingkungan sosialnya. Ini menjadi

lebih penting di jenjang sekolah menengah pertama dan sekolah menengah atas, karena pada tahap ini peserta didik berada di masa remaja, yaitu transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Masa remaja ditandai dengan perubahan cepat dalam emosi, fisik, minat, dan perilaku. Perubahan ini dapat mempengaruhi kondisi psikologis remaja. Dalam pendidikan, siswa tidak selalu mudah menghadapi berbagai tuntutan akademik. Tekanan tugas, ujian, dan pencapaian prestasi sering kali menimbulkan masalah psikologis bagi siswa. Salah satu jenis tekanan yang sering muncul dalam pendidikan adalah stres akademik, yaitu kondisi individu yang merasakan tekanan akibat persepsi dan penilaian terhadap tuntutan akademik. Konsep ini masih relevan dalam penelitian terkini, karena tuntutan akademik, ujian, dan beban tugas masih menjadi sumber utama stres pada siswa dalam proses pembelajaran (Taufik & Ifdil, 2013).

Senada dengan hal tersebut Taufik & Ifdil (2013) Muharrifah, A. (2009) menjelaskan stres akademik muncul ketika harapan untuk meraih prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru maupun teman sebaya. Harapan tersebut sering tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki siswa sehingga menimbulkan tekanan psikologis yang mempengaruhi pencapaian prestasi belajar di sekolah. Situasi ini menunjukkan bahwa siswa perlu kemampuan untuk menghadapi berbagai tekanan akademik, seperti : tuntutan naik kelas, menyelesaikan banyak tugas, mendapat nilai ulangan yang tinggi, kecemasan menghadapi ujian, dan tuntutan untuk dapat mengatur waktu belajar. Kemampuan individu untuk bertahan, menyesuaikan diri, dan bangkit dari berbagai kesulitan akademik tersebut dikenal sebagai resiliensi.

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bangkit dari situasi sulit, beradaptasi dengan berbagai tekanan, serta mempertahankan pola pikir positif dalam menghadapi tantangan hidup (Oktava et al., 2022). Kemampuan ini tidak hanya berkaitan dengan bertahan, tetapi juga mencakup kemampuan dalam mengatasi stres, menunjukkan ketekunan, serta menyesuaikan diri terhadap berbagai kesulitan. Remaja yang memiliki tingkat resiliensi tinggi umumnya menunjukkan keterampilan sosial yang baik serta memiliki pandangan positif terhadap kehidupan.

Dalam konteks pendidikan, resiliensi akademik merupakan kemampuan siswa untuk menyesuaikan diri terhadap tekanan belajar, bangkit dari kegagalan, serta tetap mampu mencapai tujuan akademik meskipun menghadapi berbagai hambatan (Cassidy, 2015).

Cassidy (2015) menjelaskan bahwa resiliensi akademik mencakup tiga aspek utama, yaitu ketekunan, kemampuan refleksi dan pencarian bantuan, serta kemampuan dalam mengelola pengaruh negatif. Selain

itu, resiliensi juga melibatkan kemampuan bersikap fleksibel, memecahkan masalah secara aktif, memahami kesulitan, serta membangun hubungan sosial yang positif. Upaya untuk meningkatkan resiliensi dapat dilakukan melalui komunikasi yang baik. Individu dengan resiliensi tinggi cenderung lebih baik dalam menghadapi rintangan, menjaga kondisi psikologis stabil, dan tetap bersemangat mencapai tujuan. Sebaliknya, individu dengan resiliensi rendah biasanya kesulitan menghadapi tekanan, perubahan, dan kekecewaan dalam hidup (Jannah, 2018). Pada kenyataannya, masih banyak siswa yang kesulitan menghadapi tekanan akademik, seperti mudah menyerah saat menghadapi tugas sulit, merasa putus asa ketika hasil belajar tidak sesuai harapan, dan kurang mampu mengelola stres selama pembelajaran. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan resiliensi, khususnya dalam konteks akademik, masih rendah dan perlu perhatian dalam pendidikan.

REBT adalah pendekatan terapeutik yang membantu klien mengubah keyakinan tidak rasional menjadi rasional, serta mengubah sikap dan persepsi untuk mencapai aktualisasi diri dan hidup lebih efektif. Menurut Komalasari dkk. (2011) dan Putri dkk. (2019), REBT fokus pada masalah perilaku akibat pikiran tidak rasional, serta mengajarkan bahwa proses kognitif mempengaruhi gangguan emosional.

Pendekatan ini menekankan bahwa masalah individu berasal dari keyakinan dan persepsi mereka, bukan hanya dari lingkungan. Corey (2009) menjelaskan bahwa REBT membantu klien membedakan antara perilaku dan penilaian terhadap diri, menerima ketidaksempurnaan, dan mengubah emosi disfungsi menjadi perilaku lebih sehat dengan memahami pikiran dan perasaan tidak rasional.

Teori REBT memperkenalkan Model ABC, yaitu kerangka kerja yang menjelaskan bahwa pikiran, perasaan, dan perilaku saling terkait dan saling mempengaruhi. Konsep ini awalnya dikembangkan oleh Ellis dan kemudian diperluas menjadi Model ABCDEF untuk memahami perubahan kepribadian yang lebih komprehensif (Habsy, 2018). Konsep kepribadian dalam pendekatan rasional-emotif dapat dipahami melalui gagasan utama yang dirumuskan oleh Albert Ellis, khususnya kerangka teoritis yang dikenal sebagai Model ABC. Kerangka ini merupakan pilar utama dalam menjelaskan dinamika kepribadian menurut perspektif ini. Model ABC menyediakan alat konseptual yang efektif untuk meneliti hubungan antara perasaan, pikiran, peristiwa, dan perilaku konselor. Melalui pendekatan ini, pikiran tidak rasional diubah menjadi pikiran lebih rasional, seperti melihat kegagalan sebagai kesempatan untuk belajar (Ellis, 2009).

Perubahan ini dapat mengurangi rasa takut dan kecemasan individu. Selain itu, siswa juga bisa belajar

keterampilan mengelola emosi dan teknik pemecahan masalah untuk menghadapi stres akademik. Dalam prosesnya, konselor berperan membantu siswa mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengubah pola pikir tidak rasional menjadi lebih rasional agar dapat meningkatkan kemampuan menghadapi berbagai tekanan akademik.

Sebelum peneliti melakukan penelitian ini, telah ada penelitian sebelumnya yang relevan dilakukan oleh Arvenia Hari (2019) menunjukkan bahwa pendekatan Rasional Emotif Behavior Therapy (REBT) berhasil dalam meningkatkan ketahanan akademik siswa. Hal tersebut dibuktikan melalui hasil uji hipotesis yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,043 ($< 0,05$), yang berarti ada peningkatan ketahanan akademik siswa setelah diberikan perlakuan berupa konseling dengan pendekatan REBT. Penelitian tersebut menggunakan desain penelitian subjek tunggal dengan subjek siswa yang berasal dari latar belakang keluarga broken home.

Namun demikian, penelitian tersebut masih terbatas pada karakteristik subjek tertentu dan belum secara spesifik mengkaji penerapan Model ABC dalam pendekatan REBT. Oleh karena itu, penelitian yang mengkaji pengaruh REBT Model ABC terhadap ketahanan akademik siswa secara lebih luas masih perlu dilakukan.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti selama kegiatan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di SMPN 14 Mataram, ditemukan bahwa sebagian siswa menunjukkan tingkat resiliensi akademik yang rendah. Hal ini ditunjukkan oleh beberapa indikator, seperti kurangnya motivasi belajar, rendahnya kepercayaan diri dalam menyelesaikan tugas, serta kecenderungan merasa tidak mampu ketika menghadapi kesulitan akademik. Selain itu, beberapa siswa juga terlihat mudah menyerah dan kurang memiliki ketahanan mental dalam menghadapi tekanan pembelajaran. Temuan ini menunjukkan bahwa masih diperlukan upaya untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul: Pengaruh Rational Emotive Behavior Therapy (Model ABC) Terhadap Resiliensi (ketahanan) Akademik Siswa SMPN 14 MATARAM tahun pelajaran 2025/2026

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Pendekatan ini digunakan untuk mengetahui pengaruh penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Model ABC terhadap resiliensi akademik siswa. Desain penelitian yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest*

Design, yaitu pengukuran dilakukan dua kali, sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Perlakuan yang diberikan berupa layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT Model ABC. Dengan desain tersebut, tingkat resiliensi akademik siswa dibandingkan antara kondisi sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) diberikan perlakuan.

Penelitian dilaksanakan pada siswa kelas VIII SMPN 14 Mataram Tahun Ajaran 2025/2026. Populasi penelitian berjumlah 90 siswa kelas VIII. Sampel ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan atau karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Berdasarkan hasil identifikasi awal tingkat resiliensi akademik siswa, diperoleh 10 siswa yang memiliki tingkat resiliensi akademik rendah untuk dijadikan sampel penelitian dan diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT Model ABC.

Teknik pengumpulan data utama dalam penelitian ini menggunakan angket atau kuesioner resiliensi akademik yang diberikan pada saat *pretest* dan *posttest*. Angket digunakan untuk memperoleh data mengenai tingkat resiliensi akademik siswa sebelum dan sesudah perlakuan. Selain angket, penelitian juga menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi sebagai teknik pengumpulan data pendukung. Observasi digunakan untuk mengamati proses pelaksanaan layanan konseling kelompok, wawancara digunakan untuk memperoleh informasi tambahan mengenai kondisi siswa, sedangkan dokumentasi digunakan sebagai data pendukung selama pelaksanaan penelitian.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik statistik kuantitatif dengan bantuan program *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS). Analisis dilakukan dengan membandingkan skor resiliensi akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Analisis statistik digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya perubahan tingkat resiliensi akademik setelah penerapan konseling kelompok dengan pendekatan REBT Model ABC. Penggunaan SPSS membantu proses pengolahan data secara sistematis sehingga hasil analisis dapat disajikan secara objektif dan terukur. Uji statistik yang digunakan disesuaikan dengan karakteristik data dan desain penelitian, terutama untuk menguji perbedaan skor *pretest* dan *posttest* pada kelompok yang sama.

Hasil dan Diskusi

Penelitian ini menggunakan kuantitatif dalam proses pengumpulan data memerlukan waktu yang cukup untuk mendapatkan data yang valid. Data dalam penelitian ini bersumber dari data angket yang diberikan kepada siswa kelas VIII SMPN 14 Mataram.

Pada bab ini akan dibahas melalui analisis data tentang Perilaku Resiliensi (Ketahanan) akademik pada Siswa Kelas VIII di SMPN 14 Mataram Tahun Pelajaran 2025/2026, baik sebelum dan sesudah diberikan *treatment* (perlakuan). Untuk mendapatkan data yang dimaksud peneliti melakukan persiapan dengan alat atau instrument pengumpulan data yang dibutuhkan.

Dalam penelitian ini, data yang diperoleh melalui tes dianalisis dengan menggunakan rumus *t-test*. Sebelum data-data tersebut dianalisis menggunakan rumus statistik *t-test*, peneliti terlebih dahulu melakukan tabulasi atas jawaban yang sudah diperoleh. Angket yang terkumpul diberikan skor sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan. Analisis *t-*

Hasil Pengujian Hipotesis

Paired Samples Test									
		Paired Differences				Significance			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper	t	df	
Pair 1	pretest - posttest	-33,80000	8,06639	2,55082	-39,57035	-28,02965	-13,251	9	< ,001
									< ,001

Berdasarkan tabel hasil pengujian hipotesis menggunakan uji Paired Sample *t-test* antara skor *pretest* dan *posttest* perilaku resiliensi akademik siswa kelas VIII di SMPN 14 MATARAM Tahun Pelajaran 2025/2026. Hasil analisis *paired sample t-test* menunjukkan bahwa rata-rata skor *pretest* sebesar 50,5 meningkat menjadi 84,3 pada *posttest* dengan jumlah responden sebanyak 10 orang. Selisih rata-rata (mean difference) sebesar -33,8, di mana tanda negatif bukan menunjukkan penurunan, melainkan peningkatan atau hasil selisih dari data *pretest* ke *posttest* serta konsekuensi dari perhitungan SPSS (*pretest* - *posttest*) yang menandakan bahwa skor *posttest* lebih tinggi. Nilai $t = -13,251$ dengan standar deviasi 8,066 dan derajat kebebasan (df) = 9 menghasilkan $p < 0,001$, sehingga perbedaan antara skor sebelum dan sesudah perlakuan signifikan secara statistik.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi yang diberikan, yaitu pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Model ABC, efektif dalam meningkatkan resiliensi akademik siswa. yang berarti terdapat perbedaan signifikan secara statistik antara skor sebelum dan sesudah *treatment*. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) yang menyatakan tidak terdapat pengaruh pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Model ABC terhadap resiliensi akademik siswa ditolak, dan hipotesis alternatif (H_a) diterima.

Dalam penelitian ini, analisis data resiliensi (ketahanan) Akademik di lakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah diberikan *treatment* dalam

bentuk layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT Model ABC sebagai perlakuan, karena dalam penelitian ini menggunakan *one group pretest and posttest design*. Dimana subjek penelitian yang telah menunjukkan tingkat resiliensi (ketahanan) akademik yang rendah pada tahap awal diberikan perlakuan berupa *treatment*, lalu dibandingkan skor *pretest* dan *posttest*-nya untuk menilai efektivitas intervensi. Berdasarkan hasil angket *pretest*, siswa memiliki skor rata-rata sebesar 50,5 yang menunjukkan bahwa tingkat resiliensi akademik mereka masih berada pada kategori rendah. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa sebagian siswa masih mengalami kesulitan dalam menghadapi tantangan, tekanan, maupun hambatan yang muncul dalam proses pembelajaran. Setelah diberikan *treatment* berupa layanan konseling kelompok dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Model ABC, rata-rata skor *posttest* meningkat menjadi 84,3. Peningkatan ini menunjukkan adanya perubahan positif pada sebagian besar subjek, yang ditandai dengan meningkatnya kemampuan untuk bertahan menghadapi kesulitan akademik, mengelola emosi secara lebih adaptif, serta mempertahankan motivasi dan keyakinan diri dalam mencapai tujuan belajar.

Secara statistik, hasil uji *Paired Samples t-test* menunjukkan bahwa nilai t hitung sebesar -13,251. Berdasarkan nilai absolutnya ($|t| = 13,251$), nilai tersebut lebih besar daripada t tabel sebesar 2,262. Selain itu, nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar $p < 0,001$ ($< 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*. Perbedaan tersebut juga didukung oleh peningkatan nilai rata-rata (mean) skor *posttest* dibandingkan *pretest*, sehingga dapat disimpulkan bahwa pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Model ABC efektif dalam meningkatkan resiliensi akademik siswa.

Hasil ini selaras dengan temuan dari Arvenia Hari Wahyu R. (2019) hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling individu dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) efektif dalam meningkatkan resiliensi akademik siswa yang berasal dari keluarga broken home. Data *pretest* memperlihatkan bahwa skor resiliensi akademik siswa berada pada kategori sedang dan tinggi, sedangkan setelah diberikan *treatment* REBT melalui tahapan *initial stage*, *working stage*, dan *final stage*, skor *posttest* meningkat menjadi kategori tinggi dan sangat tinggi. Analisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test menghasilkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,043 ($< 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pendekatan REBT terbukti efektif dalam meningkatkan resiliensi akademik siswa broken home di SMA N 1 DEPOK.

Kemudian berdasarakan Siti Zaurah Ritonga, Gusman Lesmana, dan Aguslina (2024) meneliti efektivitas REBT dalam mengurangi stres akademik siswa SMP. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, 75% siswa mengalami perasaan iri terhadap prestasi teman, 70% menunjukkan gejala stres akademik, dan 65% memiliki keyakinan irasional seperti "Saya harus selalu ranking 1." Setelah penerapan REBT siklus I, 60% siswa mulai mengenali pikiran irasional, gejala kecemasan menurun 40%, dan perilaku menunda tugas berkurang 30%. Pada siklus II, 85% siswa konsisten menggunakan restrukturisasi kognitif, gejala stres menurun 65%, motivasi belajar meningkat hingga 75%, serta interaksi sosial menjadi lebih positif. Penelitian ini menegaskan bahwa REBT dengan teknik ABCDE (Activating event, Beliefs, Consequences, Disputing, Effective new beliefs) efektif membantu siswa mengubah keyakinan irasional menjadi rasional, meningkatkan regulasi emosi, dan memperbaiki perilaku akademik, dengan landasan teori dari Albert Ellis (1957) sebagai pencetus REBT, diperkuat oleh Corey (2009) serta model tahapan perubahan perilaku dari Prochaska & DiClemente (1983).

Dengan demikian, Berdasarkan landasan teori yang telah diuraikan dan dibandingkan dengan hasil analisis data melalui uji statistik menggunakan *Paired Sample t-test*, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol (H_0) yang berbunyi: "Tidak terdapat pengaruh pendekatan rational emotive behavior therapy Model ABC terhadap resiliensi (ketahanan) akademik siswa kelas VIII di SMPN 14 MATARAM Tahun Pelajaran 2025/2026" **ditolak**, dan sebaliknya hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan: "Terdapat pengaruh pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Model ABC terhadap Resiliensi (Ketahanan) akademik siswa kelas VIII di SMPN 14 MATARAM Tahun Pelajaran 2025/2026" **diterima**.

Dengan hasil tersebut, maka dapat ditegaskan bahwa pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Model ABC memiliki kontribusi nyata dalam membantu siswa meningkatkan resiliensi (ketahanan) akademik siswa.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan analisis data pada Bab IV, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari Terdapat pengaruh pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Model ABC terhadap Resiliensi (Ketahanan) akademik siswa kelas VIII di SMPN 14 MATARAM Tahun Pelajaran 2025/2026. Temuan ini diperkuat oleh hasil uji *Paired Sample t-test* yang menunjukkan bahwa nilai t hitung = 13,251 lebih besar dari t tabel = 2,262. serta nilai Sig. (2-tailed) = 0,001 yang berarti lebih kecil dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan

adanya perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest. Rata-rata skor pretest sebesar 50,5 meningkat menjadi 84,3 pada posttest, yang mengindikasikan bahwa penerapan konseling kelompok dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Model ABC berhasil meningkatkan resiliensi akademik siswa secara nyata. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa siswa menjadi lebih mampu menghadapi tantangan dan tekanan akademik, mengelola emosi secara lebih adaptif, mempertahankan motivasi belajar, serta bangkit kembali ketika menghadapi kesulitan dalam proses pembelajaran.

Dengan demikian, pendekatan REBT Model ABC terbukti efektif dan dapat digunakan sebagai salah satu alternatif intervensi dalam layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan resiliensi akademik

Ucapan Terimakasih

Penulis menyadari bahwa penyelesaian proposal ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada, Rektor Universitas Pendidikan Mandalika yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk belajar di kampus Universitas Pendidikan Mandalika, Ibu Suharyani, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh studi hingga tahap akhir, Ibu Farida Herna Astuti, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan arahan, kritik dan saran selama penyusunan proposal ini. Ibu Nuraeni, S.Pd., M.Si, selaku dosen pembimbing I, dan Bapak M. Zainal Mustamiin, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan arahan, kritik, membantu proses penyusunan selama penyusunan proposal ini serta telah meluangkan waktu untuk memberikan pengarahan dan perbaikan hingga skripsi ini dapat terselesaikan

Referensi

- Arvenia, H. W. R. (2019). Efektivitas pendekatan REBT terhadap resiliensi akademik siswa dengan keluarga broken home di SMA N 1 Depok. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 5(7), 457–468.
- Bustam, Z., & Radde, H. A. (2021). Rasa humor, belas kasih pada diri sendiri, dan resiliensi akademik pad
- Cassidy, S. (2015). Membangun ketahanan pada siswa: Peran efikasi diri akademik. *Perbatasan dalam Psikologi*, 6
- Corey, G. (2009). Teori dan praktik konseling dan psikoterapi (edisi ke-8). Brooks/Cole.
- Corey, G. (2013). Teori dan praktik konseling dan psikoterapi (edisi ke-9). Brooks/Cole.
- Corey, G. (2016). Teori dan praktik konseling kelompok (edisi ke-9). Brooks/Cole.

- Damayanti, E., Muchlisah, M., Muthmainnah, M., Sudirman, S. A., Rasyid, M. R., & Ismail, W. (2021). Meningkatkan motivasi mahasiswa menyelesaikan studi menggunakan konselor REBT
- Ellis, A. (1962). Akal dan emosi dalam psikoterapi. Lyle Stuart.
- Ellis, A. (2009). Perilaku emotif rasional
- Grotberg, E. H. (1995). Panduan untuk mempromosikan ketahanan pada anak-anak: Memperkuat semangat manusia
- Habsyi, B. A. (2018). Konseling rasional emotif perilaku: Sebuah tinjauan filosofis. *Jurnal Konseling Pendidikan Indonesia*, 2(1), 13–30. <https://doi.org/10.30653/001.201821.25>
- Harahap, A. C. P., Harahap, S. R., & Harahap, D. P. S. (2020). Gambaran resiliensi akademik mahasiswa pada masa pandemi COVID-19. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 10(2).
- Hidayatullah, R. (2024). Keefektifan konseling rational-emotive behavior dalam meningkatkan resiliensi akademik siswa kelas XII SMA Negeri 7 Sinjai [Disertasi doctoral, Universitas Islam Ahmad Dahlan].
- Jannah, T. R. (2018). Perbedaan resiliensi ditinjau dari pola asuh orangtua pada remaja korban bullying di SMP Negeri Binjai. *jurnal(2)*, 143–150.
- Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. (2011). Teori konseling. Indeks.
- Oktava, R., Sari, N., & Pratiwi, D. (2022). Ketahanan akademik pada remaja
- Putri, D. A., Taufik, T., & Yuca, V. (2019). Pedoman terapi perilaku emosional rasional (REBT) untuk mengurangi agresivitas siswa. *Sekolah: Jurnal Konseling Sekolah Indonesia*, 4(3), 83–88. <https://doi.org/10.23916/08429011>
- Ritonga, S. Z., Lesmana, G., & Aguslina, A. (2024). Penerapan konseling rational emotive behavior therapy (REBT) untuk mengatasi stres akademik siswa kelas IX SMP Negeri 29. *Inovatif: Journal of Social Science Research*, 5(3), 8543–8553.
- Saelid, G. A., & Nordahl, H. M. (2016). Terapi perilaku emotif rasional di sekolah menengah untuk mendidik kesehatan mental dan memberdayakan kesehatan remaja: Studi terkontrol acak tentang intervensi singkat
- Saufi, M., Budiono, A. N., & Mutakin, F. (2022). Self-regulated dengan resiliensi akademik mahasiswa. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 5(1), 67–75.
- Sugiyono. (2013). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.
- Syahroni, M. I. (2022). Prosedur penelitian kuantitatif. *Jurnal Al Musthafa*, 2(3), 43–56.
- Taufik, T., & Ildil, I. (2013). Kondisi stres akademik siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling Indonesia*, 1(2), 143–150.
- Victor-Aigbodion, V., Eseadi, C., Ardi, Z., Sewagegn, A. A., Ololo, K., Abonor, L. B., Aloho, H. E., Falade, T. A., & Effanga, O. A. (2023). Efektivitas terapi perilaku emotif rasional dalam mengurangi depresi di kalangan mahasiswa sarjana