

Peluang Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Untuk Mengubah *Irrational Belief* Siswa

Tatang Prasetyo¹, Ikke Yuliani Dhian P²

Universitas Nusantara PGRI Kediri¹

prasetyotatang6@gmail.com¹, ikkeyulianidp@gmail.com²

ABSTRACT

Anger, anxiety, fear, sadness, is a human psychological condition that arises from events experienced by all individuals. Irrational beliefs will emerge if the psychological balance of humans is disrupted. Irrational beliefs are illogical thoughts or ideas that are internalized and believed by a person to the point of causing self-defeating. Thought is a person's perception of a situation, or a perception of oneself in relation to a situation. In its development, irrational and illogical thoughts are continuously internalized, indoctrinated repeatedly with symbols or (verbal) language. Opportunities for a Rational Emotive Behavior Therapy Approach to Change Students' Irrational Beliefs is an effective counseling approach in overcoming irrationality and changing unhealthy or irrational beliefs. When applied to students who experience irrational beliefs with an approach to Rational Emotive Behavior Therapy. Through recognition and restructuring of the mind, focus on personal responsibility, identification and management of emotions, improve social skills. The expected solution with the Rational Emotive Behavior Therapy approach can change students' irrational beliefs to accept themselves well by changing the way of thinking that is irrational beliefs in students.

Keywords: Irrational Belief, Psychological, Rational Emotive Behavior Therapy

ABSTRAK

Rasa marah, rasa cemas, rasa takut, rasa sedih, merupakan sebuah kondisi psikologis manusia yang timbul dari peristiwa yang dialami semua individu. *Irrational belief* akan muncul jika keseimbangan psikologis manusia terganggu, *Irrational belief* merupakan pikiran atau ide tidak logis yang terus diinternalisasi dan diyakini seseorang sampai menimbulkan penghancuran diri (*self-defeating*). Pemikiran berupa persepsi seseorang tentang situasi, atau persepsi tentang diri dalam hubungannya dengan situasi. Dalam perkembangannya pikiran yang irasional dan tidak logis terus-menerus diinternalisasi, diindoktrinasi secara berulang dengan simbol atau bahasa (verbal). Peluang Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Untuk Mengubah *Irrational Belief* siswa merupakan pendekatan konseling yang efektif dalam mengatasi irasionalitas dan mengubah keyakinan yang tidak sehat atau tidak rasional. Ketika diterapkan pada siswa yang mengalami irasional belief dengan pendekatan pada *Rational Emotive Behavior Therapy*. Melalui pengenalan dan restrukturisasi pikiran, fokus pada tanggung jawab pribadi, identifikasi dan pengelolaan emosi, meningkatkan keterampilan social. Solusi yang diharapkan dengan adanya pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dapat mengubah *irrational belief* siswa untuk menerima dirinya dengan baik mengubah cara berfikir yang irrational belief pada siswa.

Kata Kunci: *Irrational Belief, Psikologis, Rational Emotive Behavior Therapy*

PENDAHULUAN

Rasa marah, rasa sedih, rasa bahagia, rasa takut adalah bentuk sebuah kondisi psikologis yang di alami semua manusia, dengan hal ini menunjukan bahwa kondisi psikologis memiliki pengaruh besar terhadap munculnya irrasional belief pada individu, ketika manusia berpikir dan berperilaku akan memunculkan psikologis berupa perasaan (emosi) disertai dengan pola berpikir individu. Psikologis manusia memberikan pengaruh terhadap munculnya *irrasional belief* saat kondisi psikologis manusia mengalami lepas kontrol terhadap apa yang dialami dan diyakini terus, tanpa mengontrol psikologis yang sedang dialami ini membuat pola pikir seolah apa diyakini dan dialami adalah sebuah kebenaran ataupun kesalahan akan memunculkan irrasional pada diri (Ellis, 2007).

Albert Ellis dalam konsepnya mengenai *irrational belief*. *Irrational belief* merupakan pikiran atau ide tidak logis yang terus-menerus diinternalisasi dan diyakini seseorang sampai menimbulkan penghancuran diri (*self-defeating*). Pikiran-pikiran itu berupa persepsi seseorang tentang situasi, ataupun juga dapat berupa persepsi tentang diri sendiri dalam hubungannya dengan situasi. Timbunan keyakinan-keyakinan irasional dan tidak logis ini umumnya berasal dari orang-orang yang berpengaruh pada masa kanak-kanak, misalnya orangtua; dan juga budaya yang terjadi di masyarakat (Corey, 2005). Dalam perkembangannya, seseorang secara aktif terus-menerus membentuk keyakinan-keyakinan keliru dengan proses-proses autosugesti dan repitisi diri. Pikiran-pikiran yang irasional dan tidak logis terus-menerus diinternalisasi, diindoktrinasi secara berulang-ulang dengan simbol atau bahasa (verbal). Apa yang terus-menerus dikatakan kepada dirinya tentang dirinya sendiri itu disebut dengan *self-verbalizations*. *Self-verbalization* terus-menerus 'disuntikkan' pada diri sendiri hingga menjadi keyakinan. Inilah yang disebut irrasional belief, yakni keyakinan-keyakinan irasional (tidak logis) yang terus-menerus dipercayai dan terus-menerus ditanamkan ke dalam diri hingga menimbulkan *self-defeating*.

Keyakinan-keyakinan irasional ini berpengaruh pada terganggunya emosi yang mana adalah produk pemikiran manusia. Albert Ellis menyatakan bahwa "gangguan emosi pada dasarnya terdiri atas kalimat-kalimat atau arti-arti yang keliru, tidak rasional dan tidak logis, yang dinyakini secara dogmatis dan tanpa kritik; dan terhadapnya, orang terganggu dalam emosi dan tindakannya sampai ia sendiri kalah" (Ellis, 2012). Sebagai contoh, gangguan emosi yang berupa kecemasan dapat bersumber dari pengulangan terus-menerus kalimat menyalahkan diri, "Aku keliru, tindakanku salah, aku menjadi orang yang tak berharga, aku malu, dan aku pantas untuk menderita".

Ketika manusia berpikir dan bertindak laku rasional, maka manusia akan efektif, merasa bahagia, kompeten dan percaya diri. Sebaliknya, ketika manusia berpikir dan bertindak laku irrasional, maka manusia (individu) akan menjadi tidak efektif, selalu merasa tidak bahagia, merasa tidak berguna dan merasa bersalah. Keberagaman teori dalam konseling menjadikan banyak

cara dalam menyelesaikan permasalahan yang dialami individu (konseli). Tentunya bukan begitu saja menyelesaikan masalah tersebut dengan teori tertentu, tapi tergantung kategori masalah yang dihadapi konseli. Setiap individu memiliki karakteristik dan keunikan masing-masing yang mungkin tidak dimiliki oleh individu lain. Begitu juga dengan masalah yang dihadapi setiap konseli (Martin J, 2019).

Pemikiran itu selalu menjadi dogma keharusan, tuntunan bagi individu dan selalu harus individu dapatkan. Individu akan merasa cemas, marah dan kecewa bila keharusan itu tidak dapat menjadi kenyataan. Seperti yang diungkapkan oleh (Dewi, 2016). bahwa karakter pikiran irasional itu terlalu menuntut, hasrat, pikiran dan keinginan yang berlebihan dan membuat individu mengalami hambatan emosional, Namun menurut ellis "orang rasional akan mereaksi peristiwa-peristiwa yang dihadapi kemungkinan mampu melakukan sesuatu secara realistis menyadari untuk menciptakan efek baru yang positif harus mampu membiasakan diri berfikir rasional dengan selalu meningkatkan kemampuan untuk menentang pikiran irasional yang datang pada individu menjadi berfikir secara rasional, positif dan logis.

PEMBAHASAN

Irrational Belief

Istilah '*irrational belief*' adalah istilah khas yang diungkapkan oleh Albert Ellis dalam teorinya tentang '*Rational-Emotive Therapy*' (RET). Ellis memahami '*irrational beliefs*' sebagai pikiran-pikiran atau ide-ide yang tidak rasional atau tidak logis yang terus-menerus diyakini seseorang sampai menimbulkan *self defeating* (Wilde J, 2011) Namun, jika diamati dalam berbagai literatur, banyak ahli khususnya mereka yang mendalami dan mengembangkan '*Cognitive-Behavioral Therapy*' (CBT), menggunakan beberapa istilah yang sebenarnya mempunyai kesamaan makna dengan konsep '*irrational beliefs*'. Pada bagian awal dari bab II ini, hendak diungkapkan beberapa istilah atau pengertian yang akan semakin memperkaya pemahaman mengenai konsep '*irrational beliefs*'. (Burns, 1988).

Senada dengan istilah '*irrational beliefs*', A. John Rush dalam gagasannya mengenai *Cognitive Therapy*, menggunakan istilah *dysfunctional beliefs* sebagai penyebab terjadinya gangguan emosional yang berupa depresi dan kecemasan yang terjadi dalam diri seseorang. John Rush menggunakan istilah *dysfunctional beliefs* untuk mengungkapkan keyakinan-keyakinan atau pemikiran-pemikiran seseorang yang tidak berfungsi secara logis, realistis dan benar dalam memandang situasi atau dirinya sendiri dalam hubungannya dengan situasi sehingga menyebabkan emosi, perasaan dan perilaku yang negatif. Maka dari itu, seseorang perlu dibantu untuk memahami, menyadari, dan mengoreksi *dysfunctional beliefs* yang ada pada dirinya agar dapat berpikir lebih realistis sehingga mampu mengurangi emosi dan perasaan-perasaan negatif pada dirinya (Rush, 1980) Aaron T. Beck dalam teorinya tentang *Cognitive Therapy* mengungkapkan bahwa penyebab

gangguan emosional dan perasaan dalam diri seseorang adalah karena adanya distorsi (peyimpangan) dalam berpikir. Bagi Beck, distorsi kognitif adalah kesalahan-kesalahan atau kesesatan-kesesatan dalam berpikir yang mempengaruhi emosi, perasaan dan perilaku seseorang.

Irasional akan sering muncul disertai kejadian atau peristiwa yang dialami individu dalam aktifitas keseharian misalnya saat bercanda, berbicara ataupun kegiatan lainnya. Masih terkait dengan *irrasional beliefs*, John W. Maag dalam penelitiannya yang berjudul "*Rational-Emotive Therapy to Help Teachers Control Their Emotions and Behavior When Dealing With Disagreeable Students*" mengemukakan bahwa guru-guru yang mengalami burnout dan stres disebabkan karena adanya *irrational beliefs* pada dirinya: "Saya harus diterima dan dicintai oleh murid-murid; saya harus mampu mengontrol kelas saya setiap waktu, dll". Ketika yang terjadi dalam realitasnya tidak seperti dalam pikirannya, para guru frustrasi, stress dan merasa gagal. John W dalam penelitiannya mengemukakan bahwa *Rational-Emotive Therapy* (memahami – mengkonfrontasi – mereorganisasi pikiran-pikiran sehingga menjadi lebih rasional, logis, dan realistis), cukup banyak membantu para guru dalam menghadapi atau mensikapi anak-anak yang berperilaku tidak sesuai dengan yang diharapkannya. Murid-murid yang berperilaku nakal tidak lagi menjadi masalah besar yang membuat guru menjadi *burnout*. Ketika para guru mampu menghindari pikiran-pikiran irasionalnya tentang perilaku para muridnya, tingkat gangguan emosional yang dialaminya secara otomatis menurun, para gurupun juga semakin mampu mengontrol emosinya dan mampu membawakan diri dan tanggapan secara lebih efektif (John W. Maag, 2008).

Faktor yang mempengaruhi munculnya *irrational belief*

a. Rasa marah

Rasa marah merupakan salah satu bentuk emosi. Dalam pembentukan emosi, proses kognitif memainkan peran penting mulai dari memaknakan suatu situasi hingga timbulnya reaksi emosi. Salah satu komponen penting yang berpengaruh dalam timbulnya rasa marah adalah keyakinan (*beliefs*). Beliefs tertentu dapat mempengaruhi penilaian seseorang terhadap suatu situasi. Namun, ketika belief tersebut menghambat seseorang dalam mencapai keinginannya disebut *Irrational Beliefs* (IB). Pelaku memiliki keyakinan bahwa mereka seharusnya mendapat kasih sayang, tetapi di sisi lain mereka meyakini bahwa perilaku korban dinilai tidak adil dan tindakan yang mereka lakukan justru berbentuk kekerasan hingga terjadi pembunuhan terhadap korban. *Beliefs* ini justru tidak membawa mereka ke arah pencapaian tujuan, tetapi menghambat mereka dalam mendapatkan apa yang mereka ingin dan butuhkan (Gerald, 2005).

b. Rasa cemas

Kecemasan adalah kondisi kejiwaan yang penuh dengan kekhawatiran dan ketakutan akan apa yang mungkin terjadi, baik berkaitan dengan permasalahan yang terbatas maupun hal-hal yang aneh. Dalam definisi lain, kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal. Kecemasan salah satu pemicu munculnya irrasional belief yang kaitannya dengan keadaan individu terlalu memfikirkan sesuatu berlebihan dan memunculkan pola pikir *irrasional belief* (Davies, 2007).

c. Rasa takut

Rasa takut memunculkan pikiran yang menyimpang/irasional (cognitive distorsion) sehingga membuat individu merasa tidak nyaman, serta memunculkan pola-pola pikir yang irrasional. (Seligman, 2006) mengatakan bahwa unsur kognisi dapat mempengaruhi emosi dan perilaku seseorang. Pikiran otomatis yang muncul dari situasi yang dihadapi oleh seseorang dapat membangkitkan emosinya. Pikiran ini merupakan aspek keyakinan atau skema kognitif yang penting dalam memahami bagaimana seseorang membuat pilihan dan kesimpulan dari kehidupan mereka. Distorsi kognitif adalah cara berpikir maladaptif atau membuat asumsi yang tidak akurat. Jika dikaitkan dengan situasi takut, ketika seseorang memandang suatu situasi sebagai ancaman maka pemikiran mereka dapat terdistorsi dan memunculkan pola pikir *irrasional belief*. Hal ini terkait dengan pengalaman negatif yang pernah diterimanya misalnya ejekan sehingga membuat keyakinan bahwa mereka merasa lemah dengan kekurangan yang dimiliki.

d. Rasa sedih

kesedihan tanpa alasan (*hypochondriasia*) Sifat ini nampak pada orang yang mempunyai kecemasan yang berlebihan terhadap penyakit yang berhubungan dengan kewajiban dan membayangkan bahwa seseorang mempunyai penyakit, bahwa dirinya memiliki penyakit jasmaniah yang beraneka ragam, menunjukkan perhatian yang sangat besar terhadap kesehatannya dan sangat sering menginginkan suatu perhatian yang sangat besar terhadap kesehatannya dan sangat sering menginginkan suatu perhatian yang bersifat simpati dari dokter, keluarga dan teman-temannya (Ahmadi, 2009). Mengatakan bahwa kesedihan tanpa alasan adalah keadaan yang ditandai oleh pikiran yang terpadu pada kesehatan fisik atau mentalnya, rasa cemas tentang adanya penyakit dari berbagai alat tubuh. Bertitik tolak dengan pendapat di atas maka dapat

disimpulkan bahwa kesedihan tanpa alasan (*hypochondria*) adalah kondisi kecemasan yang kronis, pikiran terpadu pada kesehatan fisik dan mentalnya sendiri, serta rasa cemas tentang adanya berbagai macam penyakit dari berbagai alat tubuh.

Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah salah satu teknik konseling yang efektif dalam membantu individu mengatasi irasional belief atau pikiran yang tidak rasional. Teknik ini juga dapat diterapkan pada anak-anak yang mengalami gangguan irrasional belief. (Retnowati, 2002). Pendekatan Kognitif dalam Psikoterapi)

REBT dikembangkan oleh Albert Ellis dan berfokus pada hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku. Terdapat beberapa latar belakang efektivitas teknik konseling REBT dalam menghilangkan irasional belief pada anak antara lain: (Ellis, 2006)

1. Pengenalan dan restrukturisasi pikiran: REBT membantu siswa mengidentifikasi pikiran irasional yang mendasari irrasional belief mereka terhadap irrasional belief. Melalui sesi konseling, mereka diajarkan untuk menggantikan pikiran-pikiran irasional tersebut dengan pikiran yang lebih rasional dan sehat. Dengan demikian, siswa dapat mengubah pandangan mereka terhadap psikologis yang mereka alami.
2. Fokus pada tanggung jawab pribadi: REBT mengajarkan siswa untuk mengenali bahwa mereka memiliki tanggung jawab pribadi terhadap perilaku mereka. Mereka belajar bahwa pola berfikir irrasional belief adalah pilihan dan bahwa mereka memiliki kemampuan untuk mengubah pola pikir dan tindakan mereka. Dengan memperkuat pemahaman ini, REBT membantu anak-anak mengambil alih kendali atas perilaku mereka.
3. Identifikasi dan pengelolaan emosi: REBT membantu siswa mengenali irrasional belief dan membantu mereka mengembangkan strategi pengelolaan emosi yang sehat. Siswa diajarkan untuk mengidentifikasi emosi negatif yang muncul saat mereka *irrasional belief* dan diberikan keterampilan untuk mengatasi emosi tersebut dengan cara yang lebih adaptif.
4. Meningkatkan keterampilan sosial: REBT juga membantu anak-anak dalam mengembangkan keterampilan sosial yang lebih baik. Anak-anak diajarkan untuk berinteraksi dengan orang lain secara efektif, mengelola konflik, dan membangun hubungan yang sehat. Hal ini membantu mengalihkan perhatian mereka dari irrasional belief dan meningkatkan kualitas hubungan sosial di dunia nyata.

Menurut REBT, hal yang menimbulkan gangguan emosional dan perilaku bukanlah semata-mata karena apa yang terjadi pada diri individu, melainkan bagaimana individu berpikir mengenai peristiwa yang terjadi terhadap individu tersebut (Beck, 1989). Selain itu REBT menekankan pada

kondisi masa kini (*present*) sehingga individu diajarkan bagaimana cara memeriksa kembali dan menantang pikiran mereka yang tidak membantu sehingga akan menciptakan emosi yang tidak sehat dan munculnya perilaku defeating (Leahy, 2008). Dalam kerangka pemikiran REBT, gangguan psikologis berasal dari *irrational beliefs* yaitu pemikiran yang dogmatis, absolutistik, tidak dapat diverifikasi secara empirik dan tidak fleksibel. *Irrational beliefs* tersebut dapat muncul dalam berbagai bentuk misalnya :

- a. *Demands* adalah tuntutan atau ekspektasi yang tidak realistis terhadap suatu kejadian atau terhadap diri individu itu sendiri. Hal ini dapat ditandai dengan ungkapan-ungkapan "harus", "sebaiknya" dan "lebih baik" yang muncul pada pikiran seseorang, (contoh : saya harus).
- b. *Awfullizing* adalah cara melebihkan-lebihkan konsekuensi negatif dari suatu situasi sampai pada level yang ekstrim sehingga kejadian yang tidak menguntungkan menjadi kejadian yang sangat menyakitkan bagi individu, (contoh : ini mengerikan buat saya).
- c. *Low Frustration Tolerance* (LTF) adalah tingkat toleransi yang dimiliki seseorang terhadap ketidaknyamanan yang muncul akibat tuntutan-tuntutan yang ada pada dirinya, (Contoh : saya tidak tahan berada dalam situasi ini).
- d. *Global Evaluations of Human Worth*, yaitu menilai keberhargaan diri sendiri dan orang lain, yang berdasar pada asumsi bahwa beberapa orang lebih buruk atau tidak berharga dari yang lain, (contoh : "saya buruk" atau "dia tidak berguna) (Wellen, 2002).

Peluang pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk mengubah *irrational belief* siswa.

Dalam prosesnya REBT terdapat metode untuk memformulasikan kembali pemikiran mereka sehingga menjadi masuk akal, realistis dan membantu diri sendiri. Teknik yang digunakan adalah dengan melakukan *disputing* yaitu proses untuk mematahkan pemikiran tidak rasional yang mengandung emosi negatif yang dimiliki oleh individu. tersebut dapat memiliki filosofi dan pendekatan terhadap hidup yang lebih mendukung dalam bekerja dengan efektif dan memuaskan hidup bersama orang lain dan mengembangkan kesejahteraan emosional dan pribadi (Ellis, 2006). Salah satu kekhasan pada siswa adalah mengalami ketidak mampuan befikir secara rasional logis dan tidak bernalaryang muncul terus menerus secara berlebihan terhadap dirinya. Kondisi tersebut merupakan suatu emosi negatif yang dapat membuat individu semakin terpuruk dengan kondisinya saat ini. Pada siswa yang emosi negatif merupakan suatu hal yang dimaknakan sebagai suatu yang tidak sesuai dengan realita sebenarnya sehingga membuat mereka tidak lagi mampu berfungsi secara optimal yaitu memenuhi perannya sebagai siswa.

Pemaknaan akan kondisinya saat ini secara berlebihan terjadi mereka terus menerus mempertahankan *irrational beliefs* yang menjadi sumber

terjadinya masalah-masalah emosional pada diri mereka. Irrational beliefs dapat berupa (1) tuntutan yang tidak realitis terhadap suatu kejadian atau terhadap diri mereka sendiri yang bisa ditandai dengan ungkapan “harus” pada pikiran (demands), (2) melebih-lebihkan konsekuensi yang mungkin akan muncul dari suatu situasi sehingga mereka merasa sangat “tersakiti” oleh situasi (*awfullizing*), (3) rendahnya toleransi terhadap situasi yang menekankan sehingga mereka tidak mampu untuk berhadapan dengan suatu situasi (*low frustration tolerance*), (4) penilaian akan keberhargaan diri yang lebih rendah dari orang lain sehingga mereka tidak berguna (*global evaluations of human worth*). Sehingga dengan memberikan Pengenalan dan restrukturisasi pikiran yang dapat membantu untuk merangkai pola pikir agar dapat mewujudkan pola pikir yang rasional, Fokus pada tanggung jawab pribadi mampu mendorong agar mengetahui tanggung jawab yang prioritas bilamana sebuah prioritas sudah terbentuk pola pikir yang sehat, Identifikasi dan pengelolaan emosi ini memberikan olah pikir yang logis untuk mengatasi spontanitas yang ada pada diri, Meningkatkan keterampilan sosial memberikan pengaruh social agar lebih menerima akan perbedaan akan sesame (Zionts, 2009).

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil yang sudah dipaparkan maka dapat di ambil kesimpulan dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dapat membantu mengubah *Irrasional Belief* siswa melalui beberapa cara dalam pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan mengontrol pola pikir sehingga tercipta pengendalian diri terhadap pola pikir yang sehat, Selain itu diharapkan siswa dapat memahami bahwa pola berfikir adalah inti pusat dari apa yang akan kita lakukan atau kita kerjakan.

DAFTAR RUJUKAN

Albert Ellis, Catharine MacLaren, 2005 *Rational Emotive Behavior Therapy, A Therapist's Guide Practical therapist series*, Impact Publishers.

Albert Ellis, 2007. *Terapi REB Agar Hidup Bebas Derita*. Jakarta :B-firts (mizan group).

Beck, Aaron T., dan Marjorie E. Weishaar, 1989, *Cognitive Therapy*; dalam Raymond J. Corsini dan Danny Wedding, *Current Psychoterapies*, Fourth Edition. F.E. Peacock, Illinois, 285-320.

Banks, T., & Zionts, P. (2009). REBT Used with Children and Adolescents who have Emotional and Behavioral Disorders in Educational Settings: A Review of the Literature. *Journal of RationalEmotive & Cognitive-Behavior Therapy*. doi:10.1007/s10942-008-0081-x

- Burns, D.D, 1988, Terapi Kognitif Pendekatan Baru bagi Penanganan Depresi (Terj.). Erlangga, Jakarta. Compton, Scott N. dkk., 2004, "Cognitive Behavioral Psychotherapy for Anxiety and Depressive Disorders in Children and Adolescents: An Evidence-Based Medicine Review"; American Academy of Child and Adolescent Psychiatry 43 (8), 930 – 959.
- Corey, Gerald, 2005, Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi Refika Aditama, Bandung.
- Dewi, A. P., Prathama, A. G., & Iskandarsyah, A. (2016). Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) terhadap penurunan derajat cemas pasien gangguan cemas menyeluruh di rumah sakit dustira Cimahi. Universitas Padjadjaran.
- Ellis, R. (2012). Current issues in the teaching of grammar: An SLA perspective. Wiley Online Library, 40(1). doi: <https://doi.org/10.2307/40264512>
- Ellis, Albert, 2006, Rational-Emotive Therapy; Richie Herink (Ed.). The Psychotherapy Handbook, A Meridian Book, New York.
- John Rush, A, 1980, Cognitive Therapy; dalam Richie Herink (Ed.). The Psychotherapy Handbook. A Meridian Book, New York, 91-96.
- Leahy, Robert L. dan Dennis D. Tirch, 2008, "Cognitive Behavioral Therapy for Jealousy"; dalam International Journal of Cognitive Therapy, 1(1), Interna-tional Association for Cognitive Psychotherapy, New York, 18–32.
- Maag, John W, 2008, "Rational-Emotive Therapy to Help Teachers Control Their Emotions and Behavior When Dealing With Disagreeable Students"; dalam Journal of Intervention in School and Clinic , 44 (1), SAGE Publications, Barkley, 52-57.
- Martin J. Turner, S., H., & Davis. (2019). Exploring the effects of rational emotive behavior therapy on the irrational beliefs and self-determined motivation of triathletes Journal of Applied Sport Psychology, 31(3), 253-272.
- Islamiah, N., Daengsari, D. P., & Hartiani, F. (2015). Cognitive behavior therapy untuk meningkatkan self-esteem pada anak usia sekolah. Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen, 8(3), 142- 152.
- Sofia Retnowati, (2002). Pendekatan Kognitif dalam Psikoterapi; dalam M.A. Subandi (Ed.), Psikoterapi, Pustaka Pelajar dan Publikasi Fakultas Psikologi UGM, Yogyakarta, 117-137.
- Seligman, L. 2006. Theories of Counseling and Psychotherapy. New Jersey: Pearson Merrill Prentice Hall

Wilde, J. (2011) Rational Emotive and cognitive Behavioral Interventions for Children with Anxiety Disorder : A Group Conseling Curriculum. Journal Different Views of Anxiety Disorder. USA: In Tech

Wellen, dalam Ellis, 2002 Ellis, Albert, 1974, "Rational-Emotive Theory", dalam A. Burton (Ed.), Operational Theories of Personality. Brunner/ Mazel, New York.