



Pengaruh Konseling Individu dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* terhadap Penyesuaian Diri Peserta Didik Kelas X

Wulan Eka Safitri

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Indonesia

Alamat: Jl. Kapten Muchtar Basri, Glugur Darat II, Kota Medan, Sumatera Utara

Korespondensi penulis : wulanekasfr14@gmail.com

Abstract. Adjustment is the ability of an individual to meet personal needs while responding to demands from the environment around them, so that a balance is achieved between the two. This allows individuals to create harmony with the existing reality. In SMA Muhammadiyah 01 Medan, it was found that there were students in class X who showed a low level of adjustment. This study applied the Quasi Experiment method with the Nonequivalent Control Group Design design. The sample involved in this study consisted of 10 students who were divided into two groups, namely 5 students in the experimental group and 5 students in the control group. Based on the results of the statistical test calculations, the t_{count} value was obtained as much as 7.270, and compared with the t_{table} at a significance level of 0.05 of 1.812. Since $t_{count} \geq t_{table}$ ($7.270 \geq 1.812$) and the significance value (2-tailed) is less than 0.005 ($0.000 \leq 0.005$), H_0 is rejected and H_a is accepted. In addition, the average of the experimental group (95.20) is higher than the control group (82.40). This indicates a greater increase in the influence of counseling services in the experimental group compared to the control group. In other words, after students receive individual counseling with the Rational Emotive Behavior Therapy approach, there is a significant change in their ability to adjust. Based on these results, it is recommended that guidance and counseling teachers can implement this approach in counseling services to help students improve their ability to adjust.

Keywords: Counseling Approach, Individual Counseling, Self-Adjustment.

Abstrak. Penyesuaian diri adalah kemampuan individu untuk memenuhi kebutuhan pribadi sekaligus menanggapi tuntutan dari lingkungan disekitarnya, sehingga tercapai keseimbangan antara keduanya. Hal ini memungkinkan individu menciptakan harmoni dengan kenyataan yang ada. Di SMA Muhammadiyah 01 Medan, ditemukan bahwa terdapat peserta didik kelas X menunjukkan tingkat penyesuaian diri yang rendah. Pada penelitian ini menerapkan metode Quasi Eksperimen dengan desain Nonequivalent Control Group Design. Sampel yang terlibat dalam penelitian ini terdapat 10 peserta didik yang terbagi menjadi dua kelompok, yakni 5 peserta didik pada kelompok eksperimen dan 5 peserta didik pada kelompok kontrol. Berdasarkan hasil dari perhitungan uji statistik, diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 7,270, dan dibandingkan dengan t_{tabel} pada taraf signifikansi 0,05 sebesar 1,812. Karena $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ ($7,270 \geq 1,812$) dan nilai signifikansi (2-tailed) lebih kecil dari 0,005 ($0,000 \leq 0,005$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Selain itu, rata-rata kelompok eksperimen (95,20) lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol (82,40). Hal tersebut menunjukkan adanya peningkatan pengaruh layanan konseling yang lebih besar pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Dengan kata lain, setelah peserta didik menerima konseling individu dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy, terjadi adanya perubahan signifikan dalam kemampuan penyesuaian diri mereka. Berdasarkan hasil tersebut, disarankan agar guru bimbingan dan konseling dapat mengimplementasikan pendekatan ini dalam layanan konseling guna membantu peserta didik dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri.

Kata kunci: Konseling Individu, Pendekatan Konseling, Penyesuaian Diri.

1. LATAR BELAKANG

Penyesuaian diri menjadi faktor yang sangat fundamental guna mencapai kesehatan mental atau jiwa yang baik. Beragam perseorangan yang merasa tidak bahagia dan menderita dalam hidupnya karena kesulitan dalam beradaptasi dengan berbagai aspek kehidupan, seperti keluarga, sekolah, pekerjaan, dan masyarakat secara umum. Tidak

sedikit juga individu yang menemui stres atau depresi sebab ketidakmampuan mereka dalam menghadapi tuntutan dan tekanan yang datang dari lingkungan tempat mereka hidup.

Menurut Nishfi & Handayani (2021), penyesuaian diri adalah proses penataan kembali rutinitas harian setelah melakukan evaluasi diri dan menyesuaikan diri dengan perubahan dalam lingkungan. Pernyataan ini dapat dipahami sebagai penataan ulang jadwal harian oleh individu, di mana jadwal belajar siswa di tingkat SMP tentu berbeda dengan jadwal belajar mereka di tingkat SMA. Kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri akan berdampak langsung pada kehidupan mereka, terutama dalam mencapai tujuan atau impian di masa depan, baik meneruskan pendidikan ke tingkat yang lebih tinggi maupun meraih karir yang sukses (Putri & Hidayah, 2021).

Berdasarkan hasil observasi serta data dari Identifikasi Kebutuhan dan Masalah Siswa (IKMS) kegiatan penelitian yang dilakukan di SMA Muhammadiyah 01 Kota Medan, masih adanya siswa yang mengalami penyesuaian dirinya rendah ditunjukkan dengan suka menyendiri dan kesulitan beradaptasi, tidak memiliki teman bergaul di kelas, tidak berani bertanya atau menyatakan pendapat, merasa minder dan tidak percaya diri, sering mengalami kesulitan ketika dalam proses belajar di kelas. Maka guna menumbuhkan kemampuan penyesuaian diri, sekolah menyediakan fasilitas bimbingan dan konseling yang bertujuan mendukung perkembangan individu secara optimal.

Fatimah (2010) mengemukakan bahwa penyesuaian diri dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain faktor psikologis, fisiologis, perkembangan, kematangan, lingkungan, budaya, dan agama. Dari seluruh faktor tersebut, faktor lingkungan diduga menjadi penyebab utama rendahnya tingkat penyesuaian diri pada individu.

Peranan guru BK dalam mendukung proses penyesuaian diri anak ajar ialah untuk menolong mereka menemukan identitas diri, menyesuaikan diri dengan teman-teman di kelas, beradaptasi dengan lingkungan sebelah serta merencanakan masa depan mereka agar dapat berkembang secara maksimal. Penyesuaian diri yang baik sangat dibutuhkan untuk mencapai hasil yang optimal dalam kehidupan. Layanan bimbingan dan konseling adalah bentuk dukungan yang diarahkan terhadap individu, khususnya anak ajar dengan tujuan guna meningkatkan kualitas diri mereka. Dalam bimbingan dan konseling, satu jenis layanan yang diberikan ialah konseling individu.

Berdasarkan penjelasan yang telah diberikan dapat diambil kesimpulan bahwa konseling individu adalah bentuk layanan dimana konselor dan konseli bertemu secara langsung untuk membantu siswa mengatasi masalah yang mereka hadapi. Maka

dari itu, perlu dalam menemukan taktik yang efektif untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri. Satu pendekatan yang bisa diterapkan adalah layanan konseling individu dengan memakai metode Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), yang bertujuan untuk mengurangi kesenjangan sosial antar siswa dan mendukung mereka dalam proses menyesuaikan diri dengan kondisi sekitar mereka.

Pendekatan REBT melibatkan konselor yang membantu klien dalam menghadapi masalah hidup mereka dengan cara mengganti kepercayaan yang tidak rasional menjadi keyakinan yang lebih logis dan realistis. Tujuannya adalah untuk memungkinkan klien menjadi lebih mandiri dan tidak terpengaruh oleh pikiran-pikiran irasional yang dapat menghambat perkembangan mereka (Harlina et al., 2023).

Dengan demikian, peneliti memilih menerapkan metode *Rational Emotive Behavior Therapy* lewat layanan individu, sebab pendekatan ini berfokus pada aspek perilaku kognitif individu. Dalam pelaksanaan konseling, REBT lebih menekankan pada pemahaman bahwa perilaku yang bermasalah sering kali disebabkan oleh pola pikir yang irasional, dan solusi dari masalah tersebut terletak pada perubahan cara berpikir individu menjadi rasional.

Penelitian ini bermaksud mengetahui keefektifan konseling individu dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy dalam meningkatkan penyesuaian diri peserta didik kelas X di SMA Muhammadiyah 01 Medan

2. KAJIAN TEORITIS

Berdasarkan pendapat Yusuf (2016), konseling adalah bentuk interaksi langsung antara konselor dan klien, di mana konselor yang memiliki keahlian khusus menciptakan lingkungan pembelajaran bagi klien. Selanjutnya, berdasarkan pendapat Tolbert dalam Syamsu Yusuf (2016), konseling individu adalah interaksi langsung antara konselor dan peserta didik, di mana konselor yang memiliki keahlian khusus menciptakan lingkungan belajar yang mendukung dan sesuai bagi peserta didik, situasi yang dihadapinya, dan masa depannya agar peserta didik dapat merealisasikan potensi dirinya mencapai kesejahteraan pribadi dan sosial sehingga peserta didik dapat belajar memecahkan masalahnya dan memenuhi kebutuhan masa depannya.

Tujuan utama dari layanan konseling individu adalah fungsi penyelesaian masalah, di mana layanan ini mengidentifikasi permasalahan yang dialami konseli dan berusaha untuk meringankannya sesuai dengan kapasitas konseli, sehingga permasalahan dapat diselesaikan dengan efektif (Saiful & Nikmarijal, 2020).

Menurut George & Cristiani yang dikutip oleh Zainal Aqib, pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) menekankan pada pola pikir klien yang berhubungan dengan perilaku serta masalah psikologis dan emosional yang dialaminya (Thahir & Rizkiyani, 2017). Sedangkan menurut Ellis, REBT lebih fokus pada aspek kognitif, perilaku, dan tindakan, dengan perhatian utama pada proses berpikir, evaluasi, pengambilan keputusan, dan analisis, sehingga pendekatan ini lebih mengutamakan pikiran dibandingkan perasaan (Hakim et al., 2024).

Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) bertujuan agar anak ajar mampu menyesuaikan diri secara lebih sehat dengan lingkungannya, tanpa terhambat oleh keyakinan irasional yang menghambat perkembangan pribadi mereka, untuk membantu peserta didik mengenali pola pikir irasional yang memengaruhi cara mereka menyesuaikan diri terhadap lingkungan, membantu peserta didik mengembangkan strategi yang lebih efektif dalam menghadapi tantangan dan tekanan kehidupan (Siregar, 2022).

Ali dan Asrori (2015) mencetuskan bahwa penyesuaian diri menjadi tahapan yang mencakup reaksi mental dan perilaku perseorangan dalam upaya menghadapi berbagai kebutuhan internal, tekanan, frustrasi, serta konflik. Proses ini bertujuan untuk mencapai keseimbangan yang harmonis antara kepentingan pribadi dengan harapan dari lingkungan sekitar. Sementara itu, Desmita (2017) mendefinisikan penyesuaian diri sebagai suatu konsep psikologis yang luas dan sistematis, yang mencakup segala respons perseorangan terhadap tuntutan baik dari luar hingga dalam dirinya sendiri.

Penyesuaian diri yang baik akan membantu anak ajar lebih siap menyelesaikan berbagai tantangan dan situasi yang ada. Sebaliknya, bila kemampuan beradaptasi rendah, siswa mungkin akan menemukan hambatan pada penyesuaian diri dengan wilayah barunya yang bahkan dapat berdampak pada minat serta motivasi belajarnya, sehingga mempengaruhi hasil akademiknya. Maka dari itu, diperlukan layanan konseling yang sejalan dengan keperluan pribadi dan kondisi lingkungan anak ajar. Layanan konseling yang efektif bertujuan untuk menciptakan keseimbangan antara kebutuhan individu dan lingkungan tempat mereka berkomunikasi (Risnawati & Salahuddin, 2022).

Siswa yang baru memasuki lingkungan sekolah diharapkan mampu beradaptasi dengan lingkungan baru serta menjalin hubungan dengan teman-teman mereka. Namun, tidak semua siswa dapat dengan mudah beradaptasi, karena pada masa remaja sering muncul berbagai tantangan yang disebabkan oleh perubahan dalam harapan sosial, peran, serta sikap. Berada di sekolah baru dapat menciptakan anak ajar yang merasa asing atau kurang nyaman, karena mereka belum memiliki banyak teman serta belum sepenuhnya

mengenal warga sekolah, termasuk teman sekelas, kakak kelas, dan pengajar (Marsha et al., 2019).

Siswa yang memiliki penyesuaian diri rendah merasakan ketidakmampuan dalam mengelola diri, ketidakmampuan dalam mengendalikan emosi, cenderung menyalahkan orang lain dan situasi tanpa bersedia mengakui kegagalannya sendiri dan ketidakmampuan untuk mencoba lagi dalam mencapai tujuan, perasaan tidak berdaya, perasaan putus asa, ketidakmampuan dalam mengatur pikiran, tidak memiliki perilaku dan tidak mampu mengelola perasaan dengan baik serta tidak memanfaatkan pengalaman sebagai bagian dari proses pembelajaran, ketidakmampuan dalam mengevaluasi faktor-faktor dari penyebab permasalahan, tidak berpikir rasional dan ketidakmampuan dalam menilai kondisi sejalan dengan kenyataannya. Penyesuaian diri yang minim secara langsung berdampak pada rendahnya motivasi belajar anak ajar, partisipasi dalam kelas dan aktivitas sekolah (Harahap et al., 2022).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang, menurut Sugiyono (2022), berlandaskan pada filsafat positivisme dan dirancang untuk menganalisis populasi atau sampel tertentu dengan data yang dikumpulkan melalui instrumen khusus. Dalam penelitian ini, metode yang diterapkan adalah quasi-eksperimen, yang melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, untuk melihat perbandingan hasil antara keduanya.

Penelitian ini dilakukan di SMA Muhammadiyah 01 Medan pada bulan Februari hingga Mei. Populasi penelitian terdiri dari peserta didik kelas X IPA dan X IPS. Dari populasi tersebut, diambil sampel sebanyak 10 orang yang kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang beranggotakan 5 orang yang menerima perlakuan dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy, serta kelompok kontrol yang beranggotakan 5 orang yang tidak mendapatkan perlakuan tersebut, tetapi tetap dipantau perkembangan penyesuaiannya.

Adapun teknik pengumpulan data yang diaplikasikan berupa observasi dan angket. Berikutnya, data yang dikumpulkan diperiksa validitas dan reliabilitasnya. Untuk menganalisis hasil penelitian peserta didik bisa menggunakan rumus t atau uji t (t -test).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan dari perolehan distribusi instrumen pada studi penyesuaian diri, didapatkan persentase penyesuaian diri dari 10 anak ajar, yang kemudian dikelompokkan menjadi tiga kategori sesuai dengan yang tercantum dalam tabel berikut:

Tabel 1. Gambaran Umum Penyesuaian Diri Peserta Didik Kelas X SMA Muhammadiyah 01 Medan

Kategori	Rentang Skor	Σ	Persentase
Tinggi	$\geq 66-84$	1	10%
Sedang	$\geq 46-65$	4	40%
Rendah	$\geq 26-45$	5	50%
Jumlah		10	100%

Mengacu pada perolehan persentase tersebut diketahui bahwa penyesuaian diri anak ajar SMA Muhammadiyah 01 Medan tergolong penyesuaian tinggi. Akan tetapi masih ditemukan sejumlah anak ajar yang mencakup 1 dalam kategori sedang menunjukkan bahwa mereka sudah mulai menyesuaikan diri, terlihat dalam upaya mereka untuk bersosialisasi dengan teman sekelas maupun kawasan sekolah, dan berusaha untuk melakukannya secara berkelanjutan. Sedangkan, anak ajar yang tergolong dalam kategori rendah mulai menunjukkan tanda-tanda adaptasi dalam berinteraksi dengan teman sekelas dan lingkungan sekolah, meskipun belum melakukannya di kehidupan sehari-hari mereka.

Dari perolehan uji t independen yang membandingkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terkait penyesuaian diri anak ajar, diperoleh data berupa:

Tabel 2. Perolehan Uji t Independen Secara Menyeluruh

Kelompok	Rata-rata	Sd	Perbedaan Rata-rata	Statistik Uji t	Sig	Sig 2 Tailed	Putusan
Eksperimen	95,20	1,924	1,761	7,270	173	,000	Signifikan
Kontrol	82,40	3,435					

Hasil perhitungan statistik menunjukkan bahwa nilai thitung adalah 7,270, yang kemudian dibandingkan bersama poin ttabel pada tingkat keyakinan 0,05 senilai 1,812. Karena thitung lebih besar dari atau sama dengan ttabel ($7,270 \geq 1,812$) dan nilai signifikansi dua arah (2-tailed) lebih sedikit dibanding 0,005 ($0,000 \leq 0,005$), maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Disamping itu, rataan skor kelompok eksperimen (95,20) lebih naik dibanding kelompok kontrol (82,40), yang menandakan bahwa peningkatan hasil pada kelompok eksperimen lebih signifikan dibandingkan kelompok kontrol.

Sesudah dilakukan konseling individu menggunakan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy, diperoleh data evaluasi yang meliputi nilai sebelum konseling (pre-test), nilai setelah konseling (post-test), serta selisih peningkatan skor yang ditunjukkan sebagai berikut

Tabel 3. Perbandingan Nilai Pretest, Posttest dan Gain Score

Kelompok Eksperimen				Kelompok Kontrol			
No	Pretest	Posttest	Gain Score	No.	Pretest	Posttest	Gain Score
1	69	88	0,61	1	58	75	0,40
2	70	88	0,60	2	60	75	0,37
3	69	87	0,58	3	59	76	0,41
4	70	88	0,60	4	61	76	0,38
5	68	88	0,62	5	58	74	0,38
Rata-rata	69,2	87,8	0,60	Rata-rata	59,2	75,2	0,39

Setelah dianalisis rata-rata nilai pre-test dan post-test, kedua kelompok, baik eksperimen maupun kontrol, menunjukkan peningkatan. Kelompok eksperimen mengalami kenaikan skor rata-rata dari 69,2 menjadi 87,8, sedangkan kelompok kontrol meningkat dari 59,2 menjadi 75,2. Walaupun keduanya mengalami kemajuan, peningkatan pada kelompok eksperimen lebih menonjol dibandingkan kelompok kontrol ($87,8 > 75,2$). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pemberian layanan konseling individu dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy berhasil meningkatkan kemampuan penyesuaian diri anak ajar.

Analisis pengaruh layanan konseling individu dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy terhadap penyesuaian diri peserta didik dilakukan dengan membandingkan kondisi penyesuaian diri sebelum dan sesudah intervensi. Hasil uji menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari layanan konseling tersebut terhadap peningkatan penyesuaian diri. Temuan ini diperkuat oleh hasil analisis uji t yang mengindikasikan perbedaan signifikan antara skor pre-test dan post-test pada kelompok eksperimen, sebagaimana dijelaskan berikut ini

Tabel 4. Penyesuaian Diri Peserta didik Sebelum dan Sesudah Pelaksanaan Konseling Individu Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy

	Rata-rata	Perbedaan Rata-rata	Statistik uji t	Sig	Sig 2 tailed	Keterangan
Pre test	71,0000	16,800000	22,862	1,000	,000	Signifikan
Post test	87,8000					

Dari data yang disajikan, terlihat bahwa sebelum menerima layanan konseling individu (pre-test), peserta didik memiliki nilai rata-rata penyesuaian diri sebesar 71,0000. Setelah mengikuti layanan konseling dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (post-test), nilai rata-rata tersebut meningkat menjadi 87,0000. Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individu dengan pendekatan tersebut efektif dalam meningkatkan penyesuaian diri peserta didik kelas X di SMA Muhammadiyah 01 Medan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis uji t mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai sebelum dan setelah tes pada kelompok eksperimen. Sebelum mendapatkan layanan konseling (pre-test), nilai rata-rata tingkat penyesuaian diri pada peserta didik adalah 71,0000, namun setelah menerima pendekatan REBT dalam layanan konseling individu (post-test) menunjukkan peningkatan pada nilai rata-rata 87,8000. Secara keseluruhan, disimpulkan bahwa penerapan teknik Rational Emotive Behavior Therapy pada layanan konseling individu terbukti menolong anak ajar dalam meningkatkan penyesuaian diri mereka di lingkungan sekolah.

Adapun rekomendasi yang dapat diberikan adalah agar para pendidik dalam bidang bimbingan dan konseling mampu merancang program dan melatih peserta didik untuk mengatasi masalah yang muncul, khususnya bagi individu yang menemui kesukaran dalam menyesuaikan diri dalam hubungan interpersonal, dengan menghadirkan layanan bimbingan dan konseling yang diselaraskan dengan ketentuan kurikulum yang berlaku.

DAFTAR REFERENSI

- Ali, M., & Asrori, M. (2015). *Psikologi remaja: Perkembangan peserta didik*. Bumi Aksara.
- Desmita. (2017). *Psikologi perkembangan peserta didik*. PT Remaja Rosdakarya.
- Fatimah, E. (2010). *Psikologi perkembangan (Perkembangan peserta didik)*. Pusaka Setia.
- Hakim, F. A., Netrawati, N., & Karneli, Y. (2024). Pentingnya konseling rational emotive behavior dengan teknik dispute kognitif untuk mengatasi kecemasan pada remaja. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(4), 5075–5084.
- Harahap, C. R., Lubis, S. A., & Siregar, N. S. S. (2022). Hubungan penyesuaian diri dan pola asuh demokratis dengan motivasi belajar siswa kelas 7 sekolah menengah pertama. *Journal of Education Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 4(3), 1853–1859.

- Harlina, D., Netrawati, N., & Ardi, Z. (2023). Implementasi konseling rational emotive behavioral therapy (REBT) untuk mengatasi trauma pada korban bullying. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 6(2), 172–181.
- Marsha, E., Dahlan, S., & Widiastuti, R. (2019). Hubungan kepercayaan diri dengan penyesuaian sosial siswa. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 7(2).
- Nishfi, S. L., & Handayani, A. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di SMA Pondok Modern Selamat 2 Batang. *Journal of Psychological Perspective*, 3(1), 23–26.
- Putri, R. N., & Hidayah, N. (2021). Penyesuaian diri, dukungan sosial, dan gaya belajar visual terhadap stres akademik siswa di masa pandemi. *Psyche 165 Journal*, 329–335.
- Risnawati, R., & Salahuddin, S. (2022). Layanan informasi untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa. *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 2(1), 39–44.
- Saiful, N., & Nikmarijal, N. (2020). Meningkatkan self-esteem melalui layanan konseling individual menggunakan pendekatan rational emotive behaviour therapy (REBT). *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education*, 1(1), 6–12.
- Siregar, M. (2022). Pelaksanaan rational emotive behavior therapy untuk meningkatkan kemampuan memecahkan masalah siswa introvert di MTs Swasta Al-Wasliyah Tembung. *Al-Mursyid: Jurnal Ikatan Alumni Bimbingan dan Konseling Islam (IKABKI)*, 3(2).
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Thahir, A., & Rizkiyani, D. (2017). Pengaruh konseling rational emotive behavioral therapy (REBT) dalam mengurangi kecemasan peserta didik kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 197–206.
- Yusuf, S. (2016). *Konseling individual (Konsep dasar dan pendekatan)*. Refika Aditama.