

Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Anxiety Di Masa Pandemi Covid-19

Yuki Andarifta Putri^{1*}, Inaya Rukna², Rara Eka Yurika³

¹ Department of Islamic Guidance and Counseling, Sunan Kalijaga State Islamic University, Yogyakarta, Indonesia, ✉ yukiandariftaputri@gmail.com

² Department of Islamic Guidance and Counseling, Sunan Kalijaga State Islamic University, Yogyakarta, Indonesia, ✉ ruknaainaya@gmail.com

³ Department of Islamic Guidance and Counseling, Sunan Kalijaga State Islamic University, Yogyakarta, Indonesia, ✉ raraekayurika@gmail.com

*Corresponding Author

Article History

Received: March 1st, 2022

Revised: March 8th, 2022

Accepted: March 9th, 2022

Published: May 9th, 2022

Keywords

REBT

Anxiety

Covid-19

Abstrak

Anxiety due to covid 19 can occur in any individual, and is mostly felt by the community. One of the approach that can be used in this problem is *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*. This study aims to analyze and describe the application of REBT approaches to reduce anxiety during the covid-19 pandemic. The method which used in this study is library research with the documentations data collection techniques. The results of this study show that the application of REBT to reduce anxiety in the covid-19 pandemic, can be done in the setting of individual counseling and group counseling with diverse techniques.

How to cite:

Putri, Y. A., Rukna, I., Yurika, R. E. (2022). *Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Anxiety Di Masa Pandemi Covid-19. Proceeding of International Conference on Islamic Guidance and Counseling*, 2, 22-29. <http://conference.uin-suka.ac.id/index.php/article/view/682>



INTRODUCTION

Dunia sedang dilanda pandemi Covid-19 (*Coronavirus Disease 2019*) yang telah menyebabkan munculnya masalah global dan berdampak ke berbagai aspek kehidupan seperti aspek ekonomi, aspek sosial, aspek budaya, aspek pendidikan dan aspek lingkungan (Fakhriyani, Sa, et al., 2021). Pandemi Covid-19 muncul pertama kali di Indonesia yakni pada awal bulan Maret 2020. Virus ini berasal dari rumpun keluarga corona virus yang dapat menjangkit manusia dan hewan serta dapat menimbulkan efek gejala yang ringan sampai berat. Selain itu, jumlah angka kematian korban yang terjangkit virus ini semakin bertambah setiap tahunnya (Puspita et al., 2021).

Penyebaran virus yang semakin cepat dan meluas ini memberikan efek psikologis dengan munculnya *anxiety* pada masyarakat (Dinah & Rahman, 2020; Fakhriyani, Sa, et al.,

2021; Fitria et al., 2020; Irwanto & Farhanto, 2021; Livia Prajogo & Yudiarso, 2021; Mahfud & Gumantan, 2020; Martini et al., 2021; Mustaffa, 2020; Puspita et al., 2021; Vibriyanti, 2020). *Anxiety* menurut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder* (DSM-5) yakni merupakan suatu kondisi takut berlebihan yang dialami oleh individu hingga kegiatan kesehariannya terganggu (Livia Prajogo & Yudiarso, 2021). Chaplin & Chaplin memberikan definisi mengenai *anxiety* yang merupakan suatu kondisi yang membuat individu merasakan perasaan yang tidak menentu terkait dengan ketakutan dan rasa prihatin akan masa depan (Fitria et al., 2020).

Anxiety dapat muncul dari faktor eksternal maupun internal (Fitria et al., 2020). *Anxiety* ini dapat ditandai dengan perasaan yang tegang, pikiran yang menyebabkan individu merasa khawatir yang disertai dengan reaksi fisik seperti detak jantung meningkat, tekanan darah tinggi, dan sebagainya (Fitria & Ildil, 2020). Hal tersebut juga didukung pendapat dari Mustaffa yang menyebutkan bahwa symptom yang terjadi mempengaruhi aspek kognitif, emosi, somatic, autonomic dan behavior. Symptom kognitif bisa berupa menurunnya konsentrasi, melemahnya daya ingat, dan rasa *helpless*. Symptom emosi yang terjadi meliputi perasaan takut, sensitif, dan mudah marah. Symptom somatic yang muncul dapat berupa *insomnia*, nafsu makan menurun, dan sakit pada bagian badan tertentu. Symptom atomik yang muncul berupa jantung berdegup dengan kencang, sakit perut, dan perasaan berdebar-debar. Sedangkan symptom behavior yang muncul yakni munculnya tingkah laku yang agresif, kejam, dan sikap menghindari dari kontak sosial (Mustaffa, 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fitria dan Ildil pada tahun 2020 yang melibatkan 139 remaja menghasilkan bahwa terdapat 54% remaja yang kategori tingkat kecemasannya tinggi, 43,9% kategori sedang dan 2,1% termasuk kategori rendah (Fitria & Ildil, 2020). Sedangkan berdasarkan hasil penelitian Wang dkk., menyebutkan bahwa untuk subskala kecemasan, 770 (63,6%) dianggap memiliki skor normal (skor: 0-6); 91 (7,5%) dianggap menderita kecemasan ringan (skor: 7-9); 247 (20,4%) dianggap menderita kecemasan sedang (skor: 10-14); dan 102 (8,4%) dianggap menderita kecemasan berat dan sangat parah (skor: 15-42) (Wang et al., 2020).

Berdasarkan hal tersebut, perlunya suatu intervensi yakni dengan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk menurunkan *anxiety* di Masa Pandemi Covid-19. REBT merupakan suatu pendekatan yang melibatkan semua aspek yakni aspek kognitif, aspek emosi, dan aspek perilaku, sehingga pendekatan ini dapat digunakan untuk mengatasi dan menurunkan *anxiety* di masa pandemi (Fakhriyani, Sa, et al., 2021). Sehingga, penelitian ini akan menganalisis dan mendeskripsikan penerapan REBT untuk mengatasi *anxiety* di masa pandemi Covid-19.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kepustakaan (*library research*). Penelitian kepustakaan merupakan serangkaian kegiatan penelitian yang dilakukan dengan cara survei, memberikan deskripsi, ringkasan, dan kritik terhadap sumber data yang berupa artikel ilmiah, buku ataupun sumber lain yang dianggap memiliki relevansi dengan masalah, bidang penelitian, atau teori (Ramdhani et al., 2014). Dengan kata lain, penelitian kepustakaan ini adalah serangkaian kegiatan yang berkaitan dengan metode pengumpulan

data pustaka seperti membaca dan mencatat serta mengolahnya menjadi suatu bahan penelitian.

Sumber data dalam penelitian ini terbagi menjadi dua yaitu sumber utama dan sumber pendukung, yang diperoleh dengan bantuan beberapa platform seperti academia.edu, core.ac.uk, *google book*, dan *google cendekia (google scholar)*. Sumber utama dalam penelitian ini adalah buku dan jurnal ilmiah yang fokus pembahasannya *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk menurunkan *anxiety* di masa pandemic Covid-19. Sedangkan, sumber pendukungnya berupa buku dan jurnal yang membahas tentang metode penelitian kepustakaan, konsep teori *anxiety*, konsep teori pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dan kondisi pandemi Covid-19

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik dokumentasi. Teknik dokumentasi merupakan pencatatan secara sistematis tentang gejala-gejala yang diteliti yang terdapat pada suatu dokumen (Soebardi et al., 2020). Dokumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah artikel dalam buku dan jurnal yang bertemakan tentang *Rational Emotive Behavior Therapy* dan *anxiety* di masa pandemi Covid-19. Proses analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara bertahap mulai dari memilih, membandingkan, mempelajari, mengklasifikasikan, hingga membuat kesimpulan yang komprehensif data temuan yang relevan (Moleong, 2017). Untuk mendapatkan data-data temuan yang relevan dalam penelitian ini penulis menelaah sejumlah 1 buku dan 26 jurnal artikel (Muslim & Perdhana, 2017).

RESULTS AND DISCUSSION

Anxiety merupakan salah satu permasalahan yang timbul akibat pandemi Covid-19. Hal itu, sesuai dengan pernyataan Iman Mahfud dan Aditya Gumantan yang menyatakan bahwa kehadiran Covid-19 dapat membuat masyarakat menjadi mudah panik, was-was, cemas, hingga menimbulkan stres (Mahfud & Gumantan, 2020).

Jika ditinjau dari segi bahasa, *anxiety* berasal dari Bahasa Latin *angustus* yang berarti kaku, *ango*, *anci* yang berarti mencekik. Dalam bahasa Indonesia, *anxiety* memiliki kesamaan makna dengan kecemasan (Putra & Fitria, 2020). Secara umum, *anxiety* didefinisikan sebagai suatu pengalaman perasaan menyakitkan dan tidak menyenangkan yang timbul dari reaksi ketegangan yang terjadi akibat suatu dorongan dari dalam ataupun dari luar. *American Psychological Association* (APA) dikutip dari jurnal yang ditulis oleh Linda Fitria dan Ifdil mengemukakan bahwa *anxiety* adalah suatu keadaan emosi yang muncul saat individu sedang mengalami stres dan ditandai dengan adanya perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai dengan gejala fisik seperti jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain sebagainya (Ruskandi, 2021). Lang (1969) menuturkan bahwa *anxiety* digambarkan sebagai bentuk pemikiran seperti "aku takut" yang disertai dengan adanya respon fisik dan perasaan seperti rasa gugup, berkeringat, tegang, ataupun ungkapan perilaku seperti menghindari dari suatu situasi (Hayat, 2017). Sedangkan *anxiety* menurut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder* (DSM-5) yakni merupakan suatu kondisi takut berlebihan yang dialami oleh individu hingga kegiatan kesehariannya terganggu (Livia Prajogo & Yudiarso, 2021). Adapun pendapat lain tentang *anxiety* dikemukakan oleh Chaplin & Chaplin yang

menyatakan bahwa *anxiety* adalah suatu kondisi yang membuat individu merasakan perasaan yang tidak menentu terkait dengan ketakutan dan rasa prihatin akan masa depan (Fitria et al., 2020). Pada era pandemi Covid -19, *anxiety* muncul karena adanya pengaruh dari beberapa faktor seperti pemberitaan di media, perubahan sistem akademik serta faktor ekonomi dan pekerjaan (Fakhriyani, Sa'idah, et al., 2021; Walean et al., 2021).

Upaya pengendalian *anxiety* dapat dilakukan melalui proses dimana individu itu belajar untuk menyadari tentang *anxiety* yang ada pada dirinya sendiri dan mampu mengendalikannya. Hal itu dilakukan dengan tujuan agar *anxiety* yang dimiliki dapat menurun dan tidak mengganggu stabilitas hidup individu tersebut.

Salah satu intervensi yang dapat digunakan adalah pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* atau biasa disingkat dengan REBT. *Rational Emotive Behavior Therapy* dikembangkan dan dipelopori oleh Albert Ellis yang merupakan seorang doktor dan ahli dalam psikologi Terapeutik (Alang, 2019). Kemunculan dari pendekatan ini dilatarbelakangi adanya ketidakpuasan Ellis terhadap praktik konseling tradisional yang dinilai kurang efisien, khususnya pada bidang psikoanalitik klasik (Putra & Fitria, 2020).

Secara teoritik, pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* didefinisikan sebagai suatu pendekatan yang menekankan pada aspek kognitif, emosi, dan perilaku (Fakhriyani, Sa'idah, et al., 2021). Corey dalam jurnal yang ditulis oleh Nusuki mengemukakan bahwa *Rational Emotive Behavior Therapy* merupakan salah satu pendekatan konseling aktif-direktif yang menyerupai proses pendidikan (*education*) dan pengajaran (*teaching*) yang mengutamakan aspek pikiran daripada perasaan (Nusuki, 2014). Adapun pendapat lain mengenai definisi dari pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dikemukakan oleh H. M. Sattu Alang yang mengatakan bahwa *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah sistem psikoterapi yang mengajarkan individu tentang bagaimana sistem keyakinannya menentukan yang dirasakan dan dilakukannya pada berbagai peristiwa dalam kehidupan (Alang, 2019). Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah suatu pendekatan konseling yang bersifat aktif-direktif dan menekankan pada keterkaitan antara aspek kognitif, emosi, serta perilaku.

Rational Emotive Behavior Therapy berasumsi bahwa setiap Manusia itu memiliki potensi untuk berpikir secara rasional dan irasional (Hartati, Sri & Rahman, 2018). Ketika individu itu mampu berpikir dan bertindak laku rasional maka kehidupannya akan terasa efektif, bahagia, dan kompeten. Sebaliknya, apabila inidividu itu berpikir dan bertindak laku secara irasional maka kehidupannya akan menjadi tidak efektif (Habsy, 2018). Keberadaan pemikiran yang bersifat irasional dalam diri individu itu terjadi karena adanya proses belajar sosial yang irasional yang diperoleh dari orang tua ataupun budayanya (Christanty, 2017).

Secara umum pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* bertujuan untuk membantu individu dalam mengubah kebiasaan berpikir dan berperilaku yang menghancurkan diri sendiri atau irasional (Christanty, 2017). Lebih lanjut, secara spesifik dijelaskan bahwa pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* bertujuan untuk membantu klien agar mampu membuat perubahan-perubahan kepribadiannya dengan cara mengonfrontasikan mereka secara langsung dengan filsafat hidup mereka, menjelaskan kepada mereka tentang bagaimana gagasan-gagasan irasional mereka di atas dasar-dasar

logika, dan mengajari mereka bagaimana berpikir secara logis, serta mendorong mereka untuk mampu mengubah dan menghapus keyakinan-keyakinan irasional yang dimiliki (Alang, 2019). Dalam penerapannya, pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* sangat cocok untuk diterapkan pada klien yang mengalami kecemasan pada tingkat moderat, gangguan neurotik, gangguan karakter, problem psikosomatik, gangguan makan, ketidakmampuan dalam hal hubungan interpersonal, masalah perkawinan, keterampilan dalam pengasuhan, dan disfungsi seksual (Khaira et al., 2017). Adanya pernyataan tersebut dapat dijadikan sebagai bukti teoritis yang menunjukkan bahwa pendekatan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* itu dapat digunakan dalam menurunkan *anxiety*.

Selain bukti tersebut, ada juga bukti lain yang berupa hasil dari penelitian sebelumnya yang memiliki relevansi dengan penelitian ini. Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut :

- a. Penelitian yang dilakukan oleh Diana Vidya Fakhriyani, Islakhatus Sa'idah dan Moh. Ziyadul Haq Annajih dengan judul "*Pendekatan REBT Melalui Cyber Counseling untuk Mengatasi Kecemasan di Masa Pandemi COVID-19*". Dalam penelitian ini dikemukakan bahwa subjek penelitian merasakan kecemasan di masa pandemi Covid-19 dengan ciri-ciri fisik sering sakit kepala dan jantung yang berdebar-debar tidak seperti biasanya, takut terpapar Covid-19 dan perekonomian yang memburuk menyebabkan subjek takut tidak dapat membayar biaya kuliah. Dengan pendekatan REBT melalui *cyber counseling*, subjek mampu mengatasi kecemasan yang dialaminya serta mendapatkan *insight* untuk menyikapi pandemi Covid-19 secara tepat tanpa dibarengi dengan pemikiran yang irasional. Setelah diberikan *treatment*, subjek menunjukkan beberapa perubahan positif seperti sudah bisa mengontrol pikiran negatif dan dapat menerima situasi pandemi Covid-19. Selain itu, beberapa gejala seperti sakit kepala (pusing), jantung yang berdebar-debar, serta kekhawatiran sudah berkurang frekuensinya sehingga subjek itu lebih rileks dan kembali fokus dalam menjalani aktivitas. Hal itu membuktikan bahwa subjek penelitian telah mampu menurunkan kecemasan yang di alaminya setelah dilakukan konseling dengan pendekatan REBT (Fakhriyani, Sa, et al., 2021).
- b. Penelitian yang dilakukan oleh Fauziah, Neviyarni, Yeni Karneli dan Netrawati dengan judul "*Modifikasi Konseling Kelompok Untuk Siswa Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) di Tengah Pandemi Covid-19*". Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* dengan menggunakan model ABCDE dapat membuat klien secara aktif berpartisipasi dalam memperdebatkan keyakinan irasional pada anggota kelompok yang lain dan mendiskusikannya, sehingga semua anggota kelompok bisa mengambil manfaat dari diskusi dan perdebatan itu. Hal ini membuktikan bahwa pendekatan ini mampu mengubah keyakinan irasional siswa menjadi rasional (Fauziah et al., 2020).
- c. Penelitian yang dilakukan oleh Risda Heldriyana Br bangun dan Netrawati yang berjudul "*REBT's Approach To Overcoming Students' Anxiety In Following The National Exam*". Dalam penelitian ini dikemukakan bahwa Pendekatan REBT dapat digunakan untuk menurunkan level kecemasan siswa saat menghadapi ujian. Hal itu dibuktikan dengan adanya perubahan setelah perlakuan konseling, yang menunjukkan bahwa

kecemasan individu dapat berkurang dan nilai ujian atau hasil tes siswa juga mendapatkan hasil yang lebih baik (Br et al., 2022).

- d. Penelitian yang dilakukan oleh I Wayan Dharmayana, Rita Sinthia dan Vira Afriyati yang berjudul "*Efektivitas Penerapan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Menghilangkan Kecemasan pada Klien*". Dalam penelitian ini dijelaskan bahwa penelitian dilakukan dengan menggunakan beberapa teknik seperti (1) *homework assignments* (tugas); (2) teknik asertif untuk melatih keberanian klien dengan bermain peran, latihan dan meniru model model tertentu; dan (3) teknik-teknik behavioristik seperti *reinforcement* dan *social modelling*. Kecemasan individu dapat berkurang setelah diberikan perlakuan konseling individu dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang menggunakan berbagai teknik tersebut. Kecemasan yang timbul karena pemikiran yang irasional akan dapat teratasi tuntas secara permanen jika konseling dilakukan bukan hanya dengan klien saja, akan tetapi orang terdekat klien juga dapat diberikan sesi konseling agar penerapan dan hasil pendekatan REBT menjadi lebih efektif (Dharmayana et al., 2017)

Penelitian yang dilakukan oleh Norhazirah Mustaffa yang berjudul "*Mengatasi Kebimbangan Semasa Pandemi COVID-19 dengan Pendekatan Teori Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*". Dalam penelitian ini dikemukakan bahwa dengan adanya pandemi Covid-19 memberi tekanan terhadap individu sehingga mengakibatkan stres dan kondisi mental yang tidak sehat serta adanya potensi untuk berpikir irasional yang disebabkan adanya kekhawatiran terhadap keluarga, kehilangan pekerjaan dan jangka Covid yang tidak berkesudahan. Yang mana pemikiran irasional itu membuat individu merasa tertekan, maka dari itu dapat dilakukan konseling individu dengan menggunakan pendekatan REBT dengan model ABCDE dengan tujuan mengubah pemikiran irasional individu menjadi rasional. Dimana konseling yang dilakukan oleh konseli dan konselor dapat berpengaruh positif terhadap individu yang mengalami kebimbangan selama masa Pandemi Covid-19 (Mustaffa, 2020) .

CONCLUSIONS

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk menurunkan *anxiety* di masa pandemi Covid-19 dapat dilakukan dengan *setting* konseling individu ataupun konseling kelompok. Teknik REBT yang dapat digunakan pada permasalahan ini meliputi *homework assignment*, teknik asertif, teknik-teknik behavioristik (*reinforcement* dan *modelling*), serta model analisis ABCDE.

ACKNOWLEDGEMENTS

Rasa syukur senantiasa dihaturkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan artikel ini sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Dan tak lupa, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Klinik Konseling Islam (KKI) yang telah menyediakan wadah bagi penulis untuk bisa

berkarya dan juga seluruh pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan artikel ini. Penulis berharap agar artikel ini bisa bermanfaat untuk menambah pengetahuan para pembaca tentang *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk menurunkan *anxiety* di masa pandemi Covid-19.

REFERENCES

- Alang, S. (2019). Proses Pelaksanaan Terapi Rasional Emotif. *Al-Irsyad Al-Nafs*, 6(2), 15–26.
- Br, R. H., Guidance, F. I. P., & This, A. (2022). *REBT 'S APPROACH TO OVERCOMING STUDENTS 'ANXIETY IN FOLLOWING THE*. 2(1), 196–207.
- Christanty, E. R. (2017). Dampak Model Konseling Rational Emotive Behavioral Therapy (Rebt) Pada Kasus Kesulitan Mengontrol Diri Dua Remaja Puteri *Psiko Edukasi*, 15, 88–104. <http://ojs.atmajaya.ac.id/index.php/fkip/article/view/1573>
- Dharmayana, I. W., Sinthia, R., & Afriyati, V. (2017). Efektivitas Penerapan Konseling Rational Emotive Behavior Therpy (REBT) untuk Menghilangkan Kecemasan pada Klien. *Konselor*, 6(2). <https://doi.org/10.24036/02017627562-0-00>
- Dinah, & Rahman, S. (2020). Gambaran Tingkat Kecemasan Perawat Saat Pandemi Covid 19 Di Negara Berkembang Dan Negara Maju: *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 11(1), 37–48. <https://doi.org/10.33859/dksm.v11i1.555>
- Fakhriyani, D. V., Sa'idah, I., & Annajih, M. Z. (2021). Pendekatan REBT Melalui Cyber Counseling untuk Mengatasi Kecemasan di Masa Pandemi COVID-19. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(1), 56. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v11i1.8463>
- Fakhriyani, D. V., Sa, I., Ziyadul, M., & Annajih, H. (2021). Pendekatan REBT Melalui Cyber Counseling untuk Mengatasi Kecemasan di Masa Pandemi COVID-19. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(1), 56–70. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v11i1.8463>
- Fauziah, F., Neviyarni, N., Karneli, Y., & Netrawati, N. (2020). Modifikasi Konseling Kelompok Untuk Siswa Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) di Tengah Pandemi Covid-19. *Consilium : Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 7(2), 52. <https://doi.org/10.37064/consilium.v7i2.7745>
- Fitria, L., & Ildil, I. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid -19. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1), 1–4.
- Fitria, L., Neviyarni, Netrawati, & Karneli, Y. (2020). Cognitive Behaviour Therapy Counseling Untuk Mengatasi Anxiety Dalam Masa Pandemi COVID-19. *AL-IRSYAD: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 10(1), 23–29.
- Habsy, B. A. (2018). Konseling Rasional Emotif Perilaku: Sebuah Tinjauan Filosofis. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 2(1), 13–30. <https://doi.org/10.30653/001.201821.25>
- Hartati, Sri & Rahman, I. K. (2018). Konsep Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Berbasis Islam untuk Membangun Perilaku Etis Siswa. *Genta Mulia, Vol 8*(No 2), 13–26.
- Hayat, A. (2017). Kecemasan dan Metode Pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 12(1), 52–63. <https://doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301>
- Irwanto, E., & Farhanto, G. (2021). Anxiety Pembelajaran Daring di Era Covid-19 : pada

- Matakuliah Praktikum. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 264–269.
- Khaira, I., Firman, F., & S, N. (2017). Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Dalam Meningkatkan Penyesuaian Sosial Anak Asuh Di Panti Asuhan Wira Lisna Padang. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v1n1.p1-7>
- Livia Prajogo, S., & Yudianto, A. (2021). Metaanalisis Efektivitas Acceptance and Commitment Therapy untuk Menangani Gangguan Kecemasan Umum. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 26(1), 85–100. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss1.art5>
- Mahfud, I., & Gumantan, A. (2020). Survey Of Student Anxiety Levels During The Covid-19 Pandemic menginveksi jutaan orang . Indonesia sendiri sesuai dengan data yang didapatkan untuk menghindari keramaian , mengikuti protokol kesehatan , tetap tenang dan Penetapan Kedaruratan Kesehatan Masy. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan*, 4(9), 86–97.
- Martini, Syahrul, M., & Bunyamin, A. (2021). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Selama Pandemi. *Indonesian Journal of Learning Education and Counseling*, 4(1), 43–49.
- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Remaja Rosdakarya.
- Muslim, M. I., & Perdhana, M. S. (2017). Glass Ceiling : Sebuah Studi Literatur. *Jurnal Bisnis Strategi*, 26(1), 28–38.
- Mustaffa, N. (2020). Mengatasi Kebimbangan Semasa Pandemi COVID-19 dengan Pendekatan Teori Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT). *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities*, 5(11), 10–16.
- Nusuki. (2014). Penggunaan Pendekatan Konseling Rational Emotive Behavioral Therapy melalui Layanan Konseling Individual untuk Mengatasi Siswa yang Mengalami Kesurupan di SMAN 2 Aikmel. *Jurnal Educatio*, 9(1), 99–124. <http://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/edc/article/view/51>
- Puspita, irma M., Rozifa, A. W., & Nadhiroh, A. M. (2021). Gambaran kecemasan dan kepatuhan remaja putri terhadap kebiasaan baru pada masa pandemi covid-19 di surabaya 1). *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 5(1), 52–61.
- Putra, A., & Fitria, Y. (2020). RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) DALAM MENANGANI KECEMASAN PASIEN PRA OPERASI GETAH BENING DI RSUP Dr. M. DJAMIL PADANG. *Jurnal At-Taujih*, 3(2), 1–19.
- Ramdhani, A., Ramdhani, M. A., & Amin, A. S. (2014). Writing a Literature Review Research Paper. *International Journal of Basics And Applied Sciences*, 3(1), 47–56.
- Ruskandi, J. H. (2021). Kecemasan Remaja pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(3), 483–492. <https://doi.org/10.37287/jppp.v3i3.530>
- Soebardhy, Samani, M., Ibrahim, M., Ispardjadi, Walujo, Arif, A., Fatihudin, D., & Holisin, I. (2020). *Kapita Selektu Metodologi Penelitian*. Penerbit Qiara Media.
- Vibriyanti, D. (2020). Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan Di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 2902, 69–74. <https://doi.org/10.14203/jki.v0i0.550>
- Walean, C. J. S., Pali, C., & Sinolungan, J. S. V. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Biomedik: Jbm*, 13(2), 132–143. <https://doi.org/10.35790/jbm.13.2.2021.31765>

Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1729), 3–25.

Copyright Holder:

© Putri, Y. A., Rukna, I., Yurika, R. E. (2022)

First Publication:

Proceeding of International Conference on Islamic Guidance and Counseling



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International