GUIDING WORLD JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING
Volume 09, Nomor 01
Tahun 2026
E-ISSN: 2614-3585
DOI: 1033627

Konseling Kelompok REBT Teknik Journaling Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa: *Systematic Literature Review*

REBT Group Counseling Using Journaling Techniques to Reduce Academic Stress Among University Students: A Systematic Literature Review

Dena Agustin[1], Hardiyansyah Masya[2]
Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung
Email: denaagustin64@gmail.com

Abstrak: *Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan mensintesis temuan penelitian mengenai efektivitas konseling kelompok Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dengan teknik journaling sebagai intervensi untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa. Metode penelitian ini menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR) dengan mengikuti pedoman PRISMA. Pencarian literatur dilakukan pada basis data Scopus, PubMed, Google Scholar, dan SINTA untuk artikel yang diterbitkan antara tahun 2020 hingga 2025. Sebanyak 25 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dianalisis dalam kajian ini. Hasil temuan menunjukkan bahwa kombinasi REBT dan teknik journaling dalam format kelompok efektif menurunkan stres akademik melalui proses identifikasi, evaluasi, dan restrukturisasi keyakinan irasional. Journaling berfungsi sebagai alat eksternalisasi pikiran kognitif, sementara dinamika kelompok memberikan dukungan sosial dan validasi yang memperkuat perubahan perilaku adaptif. Intervensi yang paling konsisten memberikan hasil optimal adalah yang dilakukan dalam 6–10 sesi dengan frekuensi mingguan dan menggunakan tugas guided journaling berbasis model ABCDE.*
Kata Kunci: Konseling Kelompok, Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Teknik Journaling, Stres Akademik, Mahasiswa

Abstract: *This study aims to identify and synthesize research findings regarding the effectiveness of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) group counseling with journaling techniques as an intervention to reduce academic stress in college students. This research method used the Systematic Literature Review (SLR) method following the PRISMA guidelines. A literature search was conducted in Scopus, PubMed, Google Scholar, and SINTA databases for articles published between 2020 and 2025. A total of 25 articles that met the inclusion criteria were analyzed in this study. The findings indicate that the combination of REBT and journaling techniques in a group*

format is effective in reducing academic stress through the process of identifying, evaluating, and restructuring irrational beliefs. Journaling serves as a tool for externalizing cognitive thoughts, while group dynamics provide social support and validation that strengthen adaptive behavioral changes. The intervention that most consistently produces optimal results is one conducted in 6–10 weekly sessions and uses guided journaling tasks based on the ABCDE model.
Keywords: *Group Counseling, Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Journaling Technique, Academic Stress, College Students*

PENDAHULUAN

Stres akademik merupakan salah satu permasalahan psikologis yang banyak dialami mahasiswa di perguruan tinggi seiring meningkatnya tuntutan akademik dan kompleksitas peran selama masa studi (Misra & Castillo, 2004; Pascoe et al., 2020; Zhang et al., 2022). Mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan, seperti beban tugas yang tinggi, tekanan untuk mencapai prestasi akademik, keterbatasan waktu, serta harapan dari orang tua dan lingkungan sosialyang dapat menjadi sumber stres berkepanjangan (Misra et al., 2000; Beiter et al., 2015; Li et al., 2021). Apabila tidak dikelola dengan baik, stres akademik dapat menimbulkan gangguan emosional, menurunkan motivasi belajar, mengganggu kesehatan mental, serta berdampak pada penurunan prestasi akademik (Pascoe et al., 2020; Beiter et al., 2015; Sattar et al., 2023).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa stres akademik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal, tetapi juga oleh faktor internal, terutama pola pikir dan keyakinan irasional mahasiswa dalam memaknai tuntutan akademik. Keyakinan bahwa diri harus selalu berhasil, ketakutan berlebihan terhadap kegagalan, serta kecenderungan menilai diri secara negatif ketika hasil tidak sesuai harapan dapat memperburuk stres akademik karena memunculkan respons emosional maladaptif, seperti kecemasan dan perasaan tidak berdaya. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang mampu membantu mahasiswa mengubah pola pikir irasional menjadi lebih rasional. Salah satu pendekatan yang relevan adalah Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). REBT berasumsi bahwa emosi dan perilaku individu dipengaruhi oleh keyakinan yang dimiliki terhadap suatu peristiwa. Permasalahan psikologis muncul akibat keyakinan yang irasional, sehingga tujuan utama REBT adalah membantu individu mengenali, menantang, dan mengganti keyakinan tersebut dengan keyakinan yang lebih rasionaldan adaptif (Turner, 2016; Bernard, 2016). Dalam konteks pendidikan tinggi, REBT dinilai efektif dalam membantu mahasiswa mengelola stres akademik melalui restrukturisasi kognitif dan pengelolaan emosi.

Sebagai pendukung intervensi, teknik journaling juga banyak digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling karena mampu memfasilitasi refleksi diri dan pengelolaan emosi (Pennebaker & Chung, 2011; Corey, 2016; Lepore & Smyth, 2020). Melalui journaling, mahasiswa dapat meningkatkan kesadaran diri, mengidentifikasi sumber stres, serta mengenali pikiran dan perilaku yang bermasalah. Dalam pendekatan REBT, journaling berfungsi sebagai media untuk mengidentifikasi keyakinan irasional, mengevaluasi pola pikir maladaptif, dan memperkuat proses restrukturisasi kognitif. Pelaksanaan REBT dalam konseling kelompok juga memberikan keuntungan berupa kesempatan berbagi pengalaman, memperoleh dukungan sosial, dan belajar melalui dinamika kelompok sehingga berpotensi meningkatkan efektivitas intervensi (Turner, 2016; Pennebaker & Chung, 2011).

Meskipun efektivitas REBT maupun journaling telah banyak dilaporkan, hasil penelitian masih tersebar sehingga belum memberikan gambaran yang komprehensif mengenai mekanisme perubahan kognitif dan emosional, fungsi journaling dalam

restrukturisasi keyakinan irasional, pengaruh dinamika konseling kelompok, serta karakteristik intervensi yang paling efektif dalam menurunkan stres akademik mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR) untuk mensintesis hasil penelitian nasional maupun internasional mengenai penerapan konseling kelompok REBT dengan teknik journaling dalam menurunkan stres akademik mahasiswa. Kajian ini diharapkan dapat memberikan gambaran ilmiah yang komprehensif sekaligus menjadi dasar pengembangan layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi (Kitchenham & Charters, 2007; Snyder, 2019).

Berdasarkan tujuan tersebut, penelitian ini dirancang untuk menjawab pertanyaan penelitian sebagai berikut: **RQ1**: Bagaimana mekanisme perubahan kognitif dan emosional yang terjadi pada mahasiswa melalui konseling kelompok REBT dengan teknik journaling dalam menurunkan stres akademik? **RQ2:** Bagaimana fungsi spesifik teknik journaling dalam memfasilitasi identifikasi, evaluasi, dan restrukturisasi keyakinan irasional mahasiswa dalam konseling kelompok REBT? **RQ3**: Bagaimana dinamika konseling kelompok memengaruhi efektivitas penerapan REBT dengan teknik journaling dalam konteks stres akademik mahasiswa? **RQ4:** Karakteristik intervensi (durasi, frekuensi, bentuk sesi, dan jenis tugas journaling) yang paling konsisten menghasilkan penurunan stres akademik pada mahasiswa?

METODE

Protokol tinjauan yang digunakan dalam penyusunan artikel ini adalah Systematic Literature Review (SLR) yang bertujuan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi secara kritis, dan mensintesis temuan-temuan penelitian empiris yang relevan mengenai penerapan konseling kelompok Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dengan teknik journaling sebagai intervensi dalam menurunkan stres akademik pada mahasiswa (Aziz et al., 2023). Penyusunan SLR ini dilakukan secara sistematis dan terstruktur dengan mengacu pada pedoman Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) yang mencakup 25 butir daftar periksa. Artikel yang disertakan adalah publikasi ilmiah diterbitkan antara tahun 2020 hingga 2025. Artikel-artikel tersebut harus menyajikan data terkait efektivitas hipnoterapi sebagai pendekatan terapeutik dalam layanan konseling untuk menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa. Tidak ada batasan bahasa maupun usia subjek yang menerima terapi dalam artikel yang dipilih.

Sumber informasi

Dalam kajian ini diperoleh dari berbagai basis data ilmiah terkemuka dan bereputasi, yaitu Scopus, PubMed, Google Scholar, serta SINTA Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. Pemilihan basis data tersebut bertujuan untuk memperoleh cakupan literatur yang luas, baik dari publikasi internasional maupun nasional, yang relevan dengan topik konseling kelompok Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), teknik journaling, dan stres akademik mahasiswa. Selain penelusuran melalui basis data elektronik, penelitian ini juga melakukan penelusuran manual (*manual searching*) dengan menelaah daftar pustaka dari artikel-artikel yang telah teridentifikasi, guna menemukan penelitian tambahan yang berpotensi relevan dan belum terjaring melalui pencarian awal.

Strategi Pencarian

Strategi pencarian literatur yang digunakan dalam studi ini dirancang secara sistematis dengan memanfaatkan kombinasi kata kunci utama dan istilah terkait yang relevan dengan topik penelitian, serta disesuaikan dengan karakteristik masing-masing basis data yang digunakan. Proses pencarian dilakukan dalam rentang waktu yang telah ditentukan untuk memastikan keterbaruan literatur, dan seluruh tahapan pencarian, termasuk basis data yang digunakan, kata kunci, serta waktu pelaksanaan pencarian, disajikan secara rinci dan terstruktur

Tabel 1. Proses Pencarian

Basis Data	Proses Pencarian
Scopus	(TITLE-ABS-KEY ("rational emotive behavior therapy" OR REBT)) AND(TITLE-ABS-KEY (journaling OR "journal writing" OR "expressive writing" OR "reflective writing")) AND (TITLE-ABS-KEY ("academic stress" OR "student stress" OR "learning stress")) AND (TITLE-ABS-KEY ("college student" OR "university student" OR undergraduate))
PUBMED	(("Rational Emotive Behavior Therapy"[Title/Abstract] OR REBT[Title/Abstract])) AND((journaling[Title/Abstract] OR "journal writing"[Title/Abstract] OR "expressive writing"[Title/Abstract] OR "reflective writing"[Title/Abstract])) AND(("academic stress"[Title/Abstract] OR "student stress"[Title/Abstract])) AND (("college students"[Title/Abstract] OR "university students"[Title/Abstract] OR undergraduate[Title/Abstract])) Filters: Last 5 years; Clinical Trial
Google Scholar	"journaling" AND "academic stress" AND "college students" OR "university students"
Sinta kemendibud	Buka situs resmi SINTA Kunjungi: https://sinta.kemdikbud.go.id/, Klik menu "Sources" atau "Journals", Klik **"Search" Konseling kelompok REBT Journaling Stres Akademik Mahasiswa**

Proses Ekstraksi Data

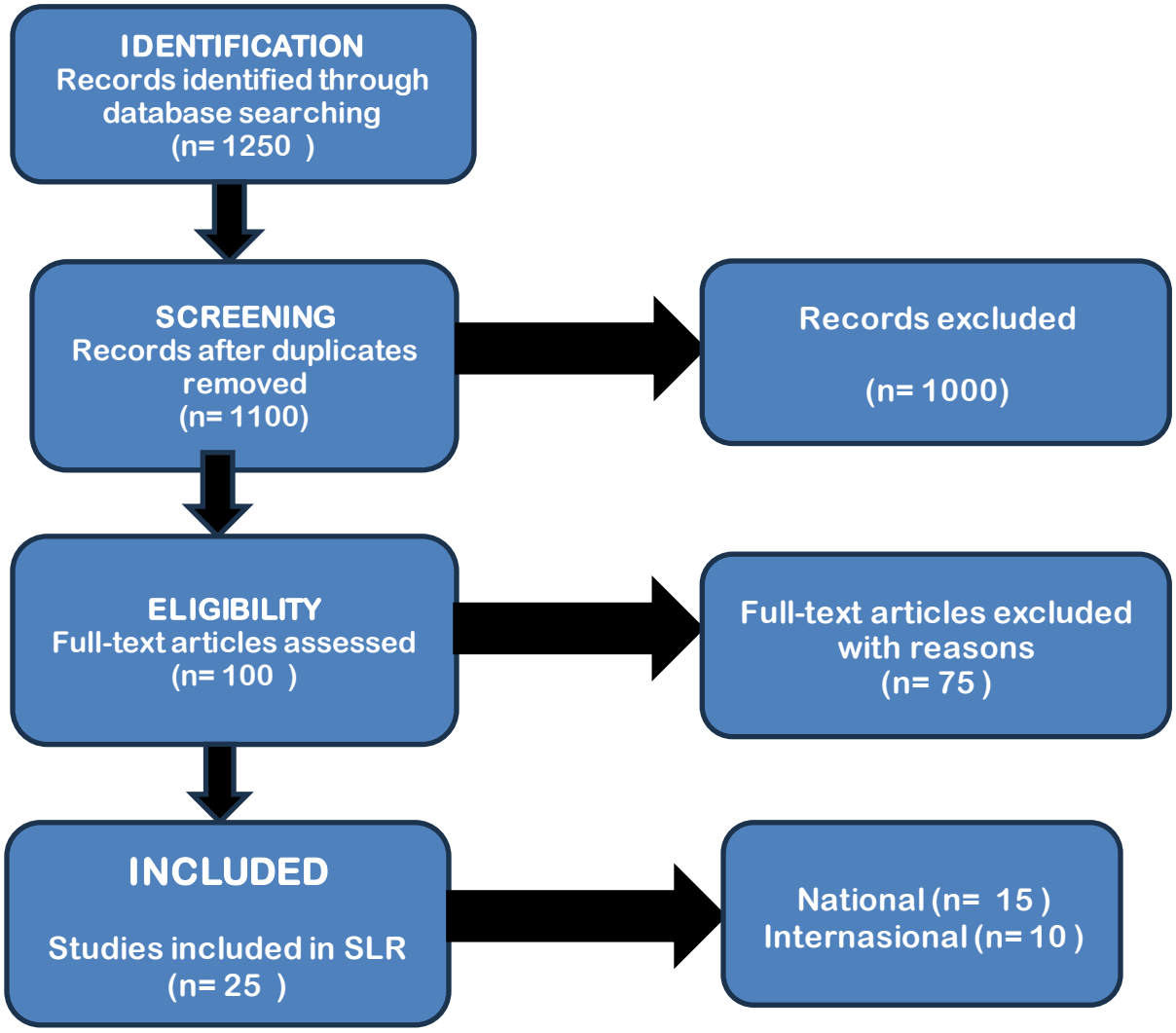
Setelah strategi pencarian literatur diterapkan, seluruh artikel yang berhasil diidentifikasi diimpor ke dalam aplikasi **Mendeley** menggunakan fitur *web importer* untuk memudahkan pengelolaan referensi. Artikel-artikel tersebut kemudian diorganisasikan ke dalam folder berdasarkan asal basis data, dan proses penghapusan duplikasi dilakukan secara menyeluruh guna memastikan bahwa setiap artikel hanya dianalisis satu kali. Artikel yang diseleksi merupakan publikasi ilmiah yang diterbitkan dalam rentang waktu tahun 2020 hingga 2025, sesuai dengan kriteria kelayakan yang telah ditetapkan. Selanjutnya, penulis melakukan proses penyaringan awal secara mandiri dengan menelaah judul, abstrak, dan kata kunci dari setiap artikel, serta menerapkan kriteria inklusi dan eksklusi secara sistematis. Artikel yang dinilai berpotensi relevan kemudian ditinjau lebih lanjut melalui pembacaan teks lengkap (*full-text review*) untuk memastikan kesesuaiannya dengan tujuan kajian. Data yang diekstraksi dari setiap artikel meliputi kualitas metodologis penelitian, karakteristik subjek penelitian, bentuk dan mekanisme intervensi konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dan/atau teknik journaling, serta temuan utama yang berkaitan dengan efektivitas intervensi dalam menurunkan stres akademik mahasiswa.

Dalam proses pengumpulan data, penulis mengekstraksi dan menghimpun berbagai informasi penting dari setiap artikel yang memenuhi kriteria inklusi. Data yang dikumpulkan meliputi identitas publikasi, seperti nama penulis dan tahun terbit, serta konteks penelitian yang mencakup lokasi dan setting penelitian. Selain itu, dikumpulkan pula informasi mengenai karakteristik peserta penelitian, termasuk jumlah partisipan, rentang usia, serta karakteristik sampel yang relevan dengan tujuan penelitian. Data terkait intervensi juga

dihimpun secara rinci, mencakup jenis intervensi yang digunakan (konseling kelompok Rational Emotive Behavior Therapy dan/atau teknik journaling), durasi pelaksanaan, frekuensi pertemuan, serta intensitas intervensi. Selanjutnya, penulis mencatat tujuan penelitian dan temuan utama dari masing-masing artikel, khususnya hasil yang berkaitan dengan efektivitas intervensi dalam menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Diagram alir ini disajikan untuk menjelaskan tahapan identifikasi, penyaringan, dan pemilihan artikel yang digunakan dalam penelitian. Proses tersebut diawali dengan penulusuran literatur yang menghasilkan sebanyak 1250 artikel. Selanjutnya, dilakukan proses penyaringan dan evaluasi berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, sehingga diperoleh 25 artikel yang memenuhi syarat untuk dianalisis lebih lanjut. Penyajian diagram alir ini membantu memberikan pemahaman yang sistematis dan transparan mengenau alur seleksi artikel, mulai dari tahap pencarian awal hingga penetapan studi yang dimasukkan dalam analisis.



Gambar 1. Diagram Alir PRISMA

1. Tahap Identifikasi (Identification)

Pencarian literatur dilakukan melalui Scopus, PubMed, dan Google Scholar menggunakan kata kunci yang berkaitan dengan REBT, group counseling, journaling, academic stress, dan college/university students. Sebanyak 1.250 artikel diperoleh, kemudian setelah penghapusan artikel duplikat tersisa 1.100 artikel.

2. Tahap Penyaringan (Screening)

Sebanyak 1.100 artikel diseleksi berdasarkan judul dan abstrak. Sebanyak 1.000 artikel dikeluarkan karena tidak sesuai dengan kriteria inklusi, seperti topik tidak relevan, subjek bukan mahasiswa, artikel bukan penelitian asli, tidak tersedia full text, atau berada di luar rentang tahun publikasi. Tahap ini menghasilkan 100 artikel untuk penilaian lebih lanjut.

3. Tahap Kelayakan (Eligibility)

Sebanyak 100 artikel dianalisis secara menyeluruh (full text) berdasarkan tujuan penelitian, desain penelitian, karakteristik responden, bentuk intervensi, instrumen, dan relevansi hasil. Sebanyak 75 artikel dikeluarkan karena tidak memenuhi kriteria inklusi atau kualitas metodologinya belum memadai.

4. Tahap Artikel yang Diikutsertakan (Included)

Sebanyak 25 artikel memenuhi seluruh kriteria inklusi dan digunakan dalam SLR, terdiri atas 15 artikel nasional dan 10 artikel internasional. Seluruh artikel dianalisis untuk mengidentifikasi efektivitas konseling kelompok REBT dengan teknik journaling dalam menurunkan stres akademik mahasiswa.

Tabel 1. Hasil Review Artikel

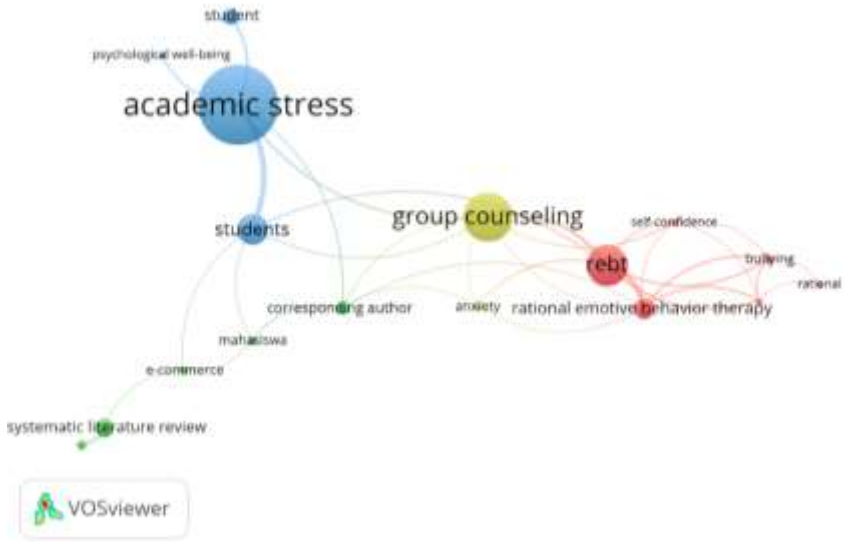
No	Penulis dan Tahun	Judul Singkat	Fokus Variabel	Metode	Relevansi
1.	Muti dkk. (2023)	Konseling Kelompok REBT+Journaling	REBT, Journaling, Stres Akademik	Studi literatur	Sangat Relevan
2.	Salsabila & Maharani (2022)	REBT untuk Stres Akademik Mahasiswa	REBT, Stres Akademik	Eksperimen	Sangat Relevan
3.	Putri dkk. (2021)	Bimbingan Kelompok REBT	Konseling Kelompok, Stres	Quasi Eksperimen	Relevan
4.	Rahmawati (2020)	REBT & Regulasi Emosi	REBT, Emosi	Eksperimen	Relevan
5.	Hidayat dkk. (2022)	REBT terhadap kecemasan akademik	REBT, Kecemasan	Eksperimen	Relevan
6.	Lestari (2019)	Konseling Kelompok Rational Emotif	Konseling kelompok	PTK	Relevan
7.	Anwar & Fitri (2021)	REBT pada Mahasiswa	REBT, Mahasiswa	Kuantitatif	Relevan
8.	Ningsih dkk. (2020)	Journaling untuk Stres Akademik	Journaling, Stres	Eksperimen	Relevan
9.	Sari (2022)	Teknik Journaling dalam BK	Journaling, Konseling	Studi literatur	Relevan
10.	Fauzan (2018)	REBT & Stres belajar	REBT, Stres	Eksperimen	Relevan
11.	Yuliana dkk. (2021)	Bimbingan Kelompok Mahasiswa	Konseling kelompok	kualitatif	Cukup Relevan
12.	Pratama (2020)	Stres Akademik Mahasiswa	Stres akademik	Survei	Pendukung
13.	Wulandari (2019)	Intervensi Kognitif-Perilaku	Kognitif, Stres	Eksperimen	Pendukung

14.	Kurniawan (2022)	Pendekatan REBT dalam BK	REBT	Studi literatur	Pendukung
15.	Safitri (2021)	Konseling Kelompok di PT	Konseling Kelompok	Kualitatif	Pendukung
16.	Turner (2016)	REBT Theory & Practice	REBT	Review	Sangat Relevan
17.	Turner & Barker (2014)	REBT for Stres	REBT, Stres	Eksperimen	Sangat Relevan
18.	Ellis & Dryden (2007)	Foundations of REBT	REBT	Teoritis	Pendukung
19.	King (2024)	Group REBT Intervention	REBT kelompok	Eksperimen	Relevan
20.	Pascoe et al. (2020)	Academic Stres Review	Stres akademik	Systematic review	Relevan
21.	Pennebaker & Chung (2011)	Expressive Writing	Journaling	Eksperimen	Sangat Relevan
22.	Baikie & Wilhelm (2019)	Writing & Emotional Health	Journaling	review	Relevan
23.	Hofmann et al (2019)	CBT-based Interventions	CBT/REBT	Meta-analisis	Pendukung
24.	Regehr et al (2019)	Stres Interventions Students	Stres Mahasiswa	Review	Relevan
25.	Snyder (2019)	Review Methods in Pscychotherapy	Metode review	Review	Pendukung

Peta Tematik Berdasarkan Kata Kunci

Pemetaan tematik berdasarkan kata kunci merupakan salah satu metode analisis bibliometrik yang digunakan untuk mengidentifikasi hubungan antar topik dalam publikasi ilmiah. Pada penelitian ini, pemetaan dilakukan menggunakan VOSviewer, yaitu perangkat lunak yang mampu memvisualisasikan keterkaitan antar kata kunci dalam bentuk *network visualization*. Visualisasi tersebut menunjukkan hubungan (*co-occurrence*) antar kata kunci, di mana ukuran simpul (*node)* menunjukkan frekuensi kemunculan kata kunci, sedangkan garis penghubung (link) menunjukkan kekuatan hubungan antar kata kunci. Hasil pemetaan ini membantu mengidentifikasi tema utama, keterkaitan antar konsep, serta kecenderungan penelitian pada topik yang dikaji.

Hasil VOSviwer



Gambar tersebut merupakan visualisasi bibliometrik dari VOSviewer yang menampilkan jaringan keterkaitan antar kata kunci (co-occurrence) dalam sejumlah artikel atau penelitian ilmiah. Dalam peta ini, setiap lingkaran (node) merepresentasikan kata kunci yang muncul dalam penelitian, sementara ukuran lingkaran menunjukkan seberapa sering kata kunci tersebut digunakan. Semakin besar ukuran node, semakin dominan topik tersebut dalam kumpulan penelitian. Garis antar node menunjukkan hubungan atau keterkaitan antar topik, sedangkan warna yang berbeda menandakan kelompok tema (cluster) penelitian yang memiliki kedekatan konsep.

Berdasarkan visualisasi tersebut, "academic stress" merupakan kata kunci paling dominan karena memiliki ukuran node terbesar. Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik menjadi fokus utama dalam penelitian yang dianalisis. Topik ini sangat erat kaitannya dengan "student", "students", dan "psychological well-being", yang mengindikasikan bahwa sebagian besar penelitian berfokus pada mahasiswa atau pelajar sebagai subjek utama serta dampak stres akademik terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Dengan kata lain, penelitian banyak membahas bagaimana tekanan tugas, ujian, dan tuntutan akademik dapat memengaruhi kondisi mental mahasiswa.

Selain itu, "group counseling" muncul sebagai node penting yang menghubungkan academic stress dengan berbagai pendekatan intervensi psikologis. Posisi "group counseling" di tengah jaringan menunjukkan bahwa konseling kelompok sering digunakan sebagai solusi atau metode penanganan stres akademik. Keterhubungannya dengan "anxiety" memperlihatkan bahwa konseling kelompok tidak hanya bertujuan mengurangi stres, tetapi juga membantu menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa atau siswa yang mengalami tekanan akademik. Pada sisi kanan visualisasi terdapat cluster merah yang berpusat pada "REBT" (Rational Emotive Behavior Therapy) dan "rational emotive behavior therapy". Ini menunjukkan bahwa REBT merupakan pendekatan terapi yang cukup dominan dalam penelitian terkait stres akademik dan konseling kelompok. REBT berfokus pada perubahan pola pikir irasional menjadi lebih rasional sehingga individu mampu mengelola tekanan emosional dengan lebih baik.

Bagaimana mekanisme perubahan kognitif dan emosional yang terjadi pada mahasiswa melalui konseling kelompok REBT dengan teknik *journaling* dalam menurunkan stres akademik?

Perubahan kognitif dan emosional yang terjadi pada mahasiswa melalui konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan teknik journaling dimulai dari proses identifikasi dan evaluasi keyakinan irasional, dimana mahasiswa dibimbing untuk mengenali pola pikir yang tidak logis dan maladaptif yang berkontribusi terhadap munculnya stres akademik (Handara et al., 2021). Keyakinan irasional tersebut, seperti tuntutan perfeksionisme, *catastrophizing*, dan ketakutan berlebihan terhadap kegagalan akademik, menjadi dasar munculnya respons emosional negatif berupa kecemasan, frustrasi, dan rasa takut gagal ketika mahasiswa tersebut sedang menghadapi tuntutan akademik. Dalam setting konseling kelompok, interaksi antaranggota memungkinkan mahasiswa mengamati dan membandingkan pengalaman serta cara berpikir orang lain, sehingga meningkatkan kesadaran kognitif bahwa pola pikir irasional bukan hanya pengalaman individual, melainkan fenomena umum yang dapat dimodifikasi melalui proses bersama. Melalui diskusi kelompok dan dukungan sosial yang terbentuk, mahasiswa terdorong untuk menantang serta merekonstruksi keyakinan irasional secara kolektif, yang pada akhirnya memperkuat perubahan kognitif dan membantu menurunkan intensitas stres akademik secara emosional (Siregar et al., 2024).

Teknik journaling berfungsi sebagai alat untuk menerjemahkan pengalaman kognitif internal ke dalam bentuk tulisan, sehingga mahasiswa dapat secara eksplisit menyusun dan menstrukturkan pikiran serta perasaan mereka terkait situasi akademik yang memicu stres,

yang dimana pada akhirnya dapat memperkuat kemampuan metakognitif, yaitu kemampuan individu untuk merefleksikan, memantau, dan mengevaluasi pola pikirnya sendiri secara lebih objektif. Proses menulis dalam journaling membantu mahasiswa mengartikulasikan peristiwa akademik yang menimbulkan stres beserta respons emosional yang menyertainya, yang selanjutnya menjadi bahan refleksi dan diskusi dalam setting kelompok, sehingga mendorong integrasi sadar antara pengalaman kognitif dan emosional melalui peningkatan kesadaran metakognitif (Kartini et al., 2022). Secara emosional, teknik *journaling* berperan sebagai media ekspresif yang membantu mengurangi beban emosional internal, karena mahasiswa tidak hanya memproses peristiwa akademik yang menimbulkan stres secara kognitif, tetapi juga mengekspresikan emosi yang menyertainya dalam bentuk tulisan, yang secara empiris terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan pengaturan emosi (*emotion regulation*) serta melepaskan ketegangan psikologis yang terakumulasi (Lianasari et al., 2021).

Keterlibatan teknik *journaling* dalam konteks konseling kelompok yaitu guna mendorong terbentuknya *shared experience*, di mana mahasiswa secara sukarela dapat membagikan refleksi tertulis dari jurnal mereka dalam diskusi kelompok, sehingga memungkinkan munculnya proses validasi sosial dan dukungan emosional dari sesama anggota kelompok, yang terbukti berperan penting dalam meningkatkan pemahaman terhadap pengalaman bersama serta menurunkan perasaan keterasingan dan kecemasan melalui kesadaran bahwa individu tidak menghadapi stres akademik secara sendirian (Yalom & Leszcz, 2020). Dengan demikian, mekanisme perubahan melalui kombinasi REBT dan journaling mencakup beberapa langkah saling terkait: Identifikasi keyakinan irasional dan pemetaan emosi melalui journaling, Diskusi dan evaluasi dalam kelompok untuk meningkatkan kesadaran kognitif, Cognitive disputing untuk restrukturisasi kognitif, Pengembangan strategi coping adaptif dan regulasi emosi, Penguatan melalui dukungan sosial kelompok.

Secara keseluruhan, dinamika perubahan ini bukan hanya mengurangi tingkat stres akademik, tetapi juga meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik di masa depan melalui pembentukan pola pikir yang lebih rasional dan keterampilan pengaturan emosi yang lebih matang secara berkelanjutan.



Gambar 2. Alur Mekanisme

Tahap 1. Paparan Tuntutan Akademik (Activating Event). Proses perubahan dimulai ketika mahasiswa menghadapi tuntutan akademik seperti beban tugas yang tinggi, tekanan evaluasi, dan ekspektasi prestasi, yang berperan sebagai *activating events* pemicu stres akademik (Pascoe et al., 2020; Zhang et al., 2022). **Tahap 2.** Eksternalisasi Pikiran dan Emosi melalui Journaling. Mahasiswa menuliskan pengalaman akademik yang menimbulkan stres beserta pikiran dan emosi yang menyertainya melalui teknik journaling, sehingga proses ini membantu mengeksternalisasi pengalaman internal yang sebelumnya bersifat implisit menjadi eksplisit dan dapat direfleksikan (Pennebaker & Chung, 2011; Lepore & Smyth, 2020). **Tahap 3**. Identifikasi Keyakinan Irasional (Irrational Beliefs) Melalui analisis jurnal dalam sesi konseling kelompok, mahasiswa dibantu untuk mengidentifikasi keyakinan irasional, seperti tuntutan perfeksionisme, *catastrophizing*, dan penilaian diri negatif yang berkontribusi terhadap munculnya stres akademik (Ellis, 2001; Turner & Moore, 2022).
Tahap 4. Diskusi Kelompok dan Peningkatan Kesadaran Kognitif. Interaksi dalam konseling kelompok memungkinkan mahasiswa membandingkan pola pikir mereka dengan anggota lain, sehingga meningkatkan kesadaran kognitif (*cognitive awareness*) dan mengurangi distorsi persepsi melalui dukungan serta umpan balik sosial (Corey, 2016; Burlingame et al., 2018).
Tahap 5. Disputing Keyakinan Irasional (Cognitive Disputation). Konselor memfasilitasi proses *disputing* terhadap keyakinan irasional yang teridentifikasi dalam journaling dengan menantang validitas logis, empiris, dan fungsional dari keyakinan tersebut sesuai prinsip REBT (Dryden & Branch, 2021; David et al., 2020).

Tahap 6. Restrukturisasi Kognitif dan Pembentukan Keyakinan Rasional Hasil dari proses disputing adalah terbentuknya keyakinan baru yang lebih rasional, fleksibel, dan adaptif, yang memungkinkan mahasiswa memaknai tuntutan akademik secara lebih realistis dan proporsional (David et al., 2010; Visla et al., 2020). **Tahap 7**. Regulasi Emosi dan Penurunan Respons Emosional Negatif. Perubahan kognitif tersebut diikuti oleh penurunan intensitas emosi negatif seperti kecemasan dan frustrasi, karena keyakinan rasional berperan dalam memperbaiki kemampuan regulasi emosi mahasiswa (Gross, 2015; Bartlett et al., 2023). **Tahap 8**. Penguatan Melalui Refleksi Berulang dan Dukungan Kelompok. Praktik journaling yang dilakukan secara berkelanjutan dan didiskusikan dalam kelompok memperkuat perubahan kognitif dan emosional melalui refleksi berulang serta dukungan sosial, sehingga efek intervensi menjadi lebih stabil dan berkelanjutan (Smyth et al., 2018; Burlingame et al., 2018).**Tahap 9**. Penurunan Stres Akademik dan Peningkatan Coping Adaptif. Sebagai hasil akhir, mahasiswa menunjukkan penurunan tingkat stres akademik disertai peningkatan strategi coping adaptif dalam menghadapi tuntutan akademik di masa depan (Pascoe et al., 2020; Sattar et al., 2023).

Bagaimana fungsi spesifik teknik journaling dalam memfasilitasi identifikasi, evaluasi, dan restrukturisasi keyakinan irasional mahasiswa dalam konseling kelompok REBT?

Teknik journaling dalam konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) berfungsi sebagai sarana awal untuk **mengidentifikasi keyakinan irasional**, karena aktivitas menulis membantu mahasiswa mengeksternalisasi dialog internal, tuntutan absolut, dan evaluasi diri negatif yang selama ini bersifat implisit menjadi bentuk tertulis yang lebih mudah diamati dan dianalisis secara sadar (Pennebaker & Chung, 2018; Ellis & Dryden, 2017; Travagin et al., 2015). Melalui proses *journaling* yang terstruktur, mahasiswa dapat merekam hubungan antara peristiwa akademik pemicu stres (*activating events*), keyakinan yang menyertainya (*beliefs*), serta konsekuensi emosional dan perilaku yang muncul, sehingga pola ABC dalam REBT menjadi lebih konkret dan dapat diakses secara

reflektif oleh individu maupun kelompok (David et al., 2019; Dryden, 2020). Fungsi evaluatif journaling terlihat ketika mahasiswa meninjau kembali tulisan mereka untuk mengkaji konsistensi logis, realisme, dan kegunaan keyakinan yang dimiliki, yang secara langsung mendukung proses *cognitive evaluation* dalam REBT dengan mendorong kesadaran metakognitif terhadap distorsi kognitif seperti tuntutan perfeksionistik dan *catastrophizing*.

Dalam konteks konseling kelompok, isi journaling yang dibagikan secara sukarela menjadi bahan diskusi kolektif, sehingga mahasiswa memperoleh perspektif alternatif dari anggota lain dan fasilitator kelompok yang membantu memperkuat proses *disputing* terhadap keyakinan irasional melalui dialog rasional, empati, dan umpan balik sosial yang korektif (Yalom & Leszcz, 2020; Corey, 2016). Selanjutnya, journaling berfungsi sebagai media restrukturisasi kognitif, di mana mahasiswa diarahkan untuk menuliskan ulang keyakinan irasional menjadi keyakinan yang lebih rasional, fleksibel, dan adaptif, sehingga proses perubahan kognitif tidak hanya terjadi secara verbal dalam sesi konseling, tetapi juga diperkuat melalui latihan reflektif mandiri yang berkelanjutan.

Proses menulis ulang keyakinan rasional ini juga berperan dalam memperkuat integrasi antara perubahan kognitif dan regulasi emosi, karena mahasiswa dapat mengamati secara langsung penurunan intensitas emosi negatif setelah mengadopsi cara berpikir yang lebih realistis, yang sejalan dengan tujuan utama REBT dalam mengubah respons emosional maladaptif (Dryden & Branch, 2021; Neenan & Dryden, 2020). Dengan demikian, teknik journaling dalam konseling kelompok REBT tidak hanya berfungsi sebagai alat refleksi, tetapi juga sebagai mekanisme terapeutik aktif yang menjembatani proses identifikasi, evaluasi, dan restrukturisasi keyakinan irasional secara sistematis, kolaboratif, dan berorientasi pada perubahan jangka panjang dalam pengelolaan stres akademik mahasiswa.

Bagaimana dinamika konseling kelompok memengaruhi efektivitas penerapan REBT dengan teknik *journaling* dalam konteks stres akademik mahasiswa?

Dinamika konseling kelompok memainkan peran penting dalam meningkatkan efektivitas penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan teknik journaling karena interaksi sosial yang terjadi dalam kelompok menciptakan suasana dukungan emosional dan keterbukaan, sehingga mahasiswa merasa lebih aman untuk berbagi pengalaman stres akademik yang mereka alami (Nurjanah et al., 2025). Dalam konteks konseling kelompok, peserta tidak hanya terlibat dalam proses individu, tetapi juga mengalami validasi sosial melalui umpan balik anggota lain, yang memperkuat keyakinan bahwa pola pikir irasional yang ditulis dalam journaling bukanlah persoalan unik sendiri, sehingga mampu mengurangi rasa keterasingan dan meningkatkan motivasi untuk perubahan kognitif. Dalam dinamika kelompok memungkinkan akan terjadinya interaksi reflektif, di mana anggota dapat membandingkan interpretasi mereka terhadap situasi akademik yang memicu stres, sehingga proses evaluasi dan restrukturisasi keyakinan irasional melalui journaling menjadi lebih tajam dan kontekstual melalui diskusi bersama.

Proses kolaboratif dalam kelompok mendorong tanggung jawab sosial dan keterlibatan aktif mahasiswa dalam sesi REBT, sehingga mereka tidak hanya sekedar menulis pengalaman dalam jurnal tetapi juga turut serta dalam menilai pola pikir satu sama lain dengan cara yang konstruktif, yang mempercepat perubahan kognitif adaptif untuk menghadapi stres akademik. Selanjutnya, dinamika kelompok memungkinkan fasilitator untuk mengobservasi interaksi antaranggota dan menyesuaikan strategi REBT serta journaling bagi setiap individu, sehingga intervensi menjadi lebih responsif terhadap kebutuhan emosional dan kognitif mahasiswa dalam konteks akademik (Corey, 2016). Selain itu, keberhasilan dinamika kelompok dalam konteks ini dipengaruhi oleh dukungan sosial yang sungguh-sungguh, di mana saling berbagi pengalaman dan refleksi tertulis dari *journaling* membantu mahasiswa merasa diterima serta dipahami, yang secara empiris terbukti berkontribusi terhadap penurunan kecemasan dan peningkatan regulasi emosional

dalam situasi. Akhirnya, kelompok merupakan konteks yang memfasilitasi pembelajaran sosial (*social learning*), sehingga mahasiswa dapat melihat contoh perubahan berpikir adaptif dari rekan sekelompoknya, yang berkontribusi pada internalisasi pola pikir rasional dan meningkatkan keberhasilan itervensi da;am mengurangi stres akademik dengan menggunakan teknik journaling berbasis pendekatan REBT (Burlingame et al., 2018; Yalom & Leszcz, 2020).

Karakteristik apa saja (durasi, frekuensi, bentuk sesi, dan jenis tugas journaling) yang paling konsisten menghasilkan penurunan stres akademik pada konseling kelompok REBT?

Berdasarkan beberapa temuan penelitian terkini, efektivitas konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam menurunkan stres akademik mahasiswa sangat dipengaruhi oleh karakteristik pelaksanaan intervensi, terutama durasi, frekuensi, bentuk sesi, dan jenis tugas *journaling* yang digunakan. Dari aspek durasi, penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok REBT yang dilaksanakan dalam rentang 6–10 sesi cenderung paling konsisten menghasilkan penurunan stres akademik yang signifikan, karena durasi tersebut memberikan waktu yang cukup bagi mahasiswa untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan merestrukturisasi keyakinan irasional secara bertahap. Durasi sesi yang umumnya berlangsung antara 90–120 menit dinilai optimal karena memungkinkan eksplorasi kognitif, diskusi kelompok, serta refleksi emosional yang mendalam tanpa menimbulkan kelelahan psikologis pada peserta. Dari segi frekuensi, konseling kelompok REBT yang dilakukan secara mingguan menunjukkan efektivitas yang lebih stabil dibandingkan sesi yang terlalu jarang atau terlalu padat, karena jarak waktu satu minggu memungkinkan mahasiswa mempraktikkan hasil restrukturisasi kognitif dan merefleksikannya melalui journaling. Dalam hal bentuk sesi, penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok REBT yang menggunakan struktur semi-terbuka kombinasi antara psikoedukasi, diskusi kelompok, latihan disputing, dan refleksi journaling lebih efektif dibandingkan sesi yang sepenuhnya didaktis atau sepenuhnya bebas. Bentuk sesi yang terstruktur namun fleksibel memungkinkan konselor menjaga fokus pada prinsip inti REBT, sekaligus memberi ruang bagi dinamika kelompok dan pengalaman personal mahasiswa untuk berkembang secara alami (David et al., 2019; Burlingame et al., 2018). Selain itu, integrasi tugas journaling dengan diskusi kelompok yang bersifat sukarela dapat memperkuat hasil intervensi, dikarenakan memberi ruang bagi peserta untuk memperoleh validasi sosial, memahami kembali keyakinan yang lebih rasional melalui pertukaran umpan balik antaranggota kelompok (Yalom & Leszcz, 2020; Burlingame et al., 2018).

Secara umum, temuan menunjukan bahwa konseling kelompok berbasis REBT yang paling efektif dalam membantu dalam mengurangi stres akademik memiliki beberapa ciri utama, yaitu dalam proses pelaksanaan intervensi dengan durasi sedang (6-10 sesi), frekuensi pertemuan satu kali dalam satu minggu, format sesi yang bersifat semi-terstruktur, serta penerapan *guided journaling* berlandasan model ABCDE yang dipadukan dengan diskusi kelompok. Kombinasi karakteristik tersebut berperan dalam memfasilitasi perubahan kognitif yang lebih mendalam dan berkesinambungan, sekaligus membantu mahasiswa dalam mengelola emosi secara adaptif ketika menghadapi berbagai tuntutan akademik yang bersifat kompleks. (Turner & Barker, 2014; King, 2024).

Apa kesenjangan penelitian (research gaps) yang masih terdapat dalam penerapan konseling kelompok REBT dengan teknik *journaling*, serta bagaimana implikasinya bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi?

Meskipun efektivitas konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dan teknik *journaling* dalam menurunkan stres akademik telah banyak dilaporkan, literatur terkini menunjukkan bahwa masih terdapat sejumlah kesenjangan penelitian (*research gaps*)

yang perlu mendapat perhatian lebih lanjut. Pertama, sebagian besar penelitian REBT dengan teknik *journaling* lebih menekankan pada hasil akhir intervensi, seperti penurunan tingkat stres atau kecemasan, sementara kajian yang secara mendalam mengeksplorasi mekanisme perubahan kognitif dan emosional yang terjadi selama proses konseling kelompok masih relatif terbatas. Kedua, banyak studi yang mengkaji konseling kelompok REBT dengan teknik *journaling* masih menggunakan desain penelitian pra-eksperimental atau kuasi-eksperimental tanpa kelompok kontrol yang memadai, sehingga kekuatan inferensi kausal antara intervensi dan perubahan stres akademik menjadi terbatas. Ketiga, keterbatasan juga terlihat pada ukuran sampel yang relatif kecil dan durasi intervensi yang singkat, sehingga belum dapat memastikan keberlanjutan efek jangka panjang dari perubahan keyakinan irasional dan regulasi emosi mahasiswa setelah konseling selesai. Keempat, sebagian besar penelitian yang mengombinasikan REBT dan teknik journaling masih dilakukan pada konteks budaya dan institusi tertentu, sehingga generalisasi temuan ke konteks perguruan tinggi lain, termasuk perbedaan budaya akademik dan karakteristik mahasiswa, masih memerlukan pengujian lebih lanjut. Kelima, masih sedikit penelitian yang secara khusus mengkaji peran faktor moderator dan mediator, seperti tingkat stres awal, gaya coping, *self-compassion*, atau dukungan sosial, dalam menentukan efektivitas konseling kelompok REBT dengan teknik journaling pada mahasiswa (Turner & Barker, 2014; David et al., 2023). Kesenjangan-kesenjangan tersebut memiliki implikasi penting bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi, karena praktik konseling berbasis bukti membutuhkan pemahaman yang jelas tentang mekanisme kerja, kondisi optimal intervensi, serta karakteristik mahasiswa yang paling diuntungkan dari layanan tersebut. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain metodologis yang lebih kuat, seperti *randomized controlled trials* (RCT), melibatkan sampel yang lebih besar dan beragam, serta mengevaluasi mekanisme perubahan kognitif-emosional secara *longitudinal* guna memperkuat dasar empiris layanan konseling kelompok REBT dengan teknik journaling di perguruan tinggi. Dengan menutup kesenjangan penelitian tersebut, layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi diharapkan dapat mengembangkan model intervensi REBT berbasis kelompok yang lebih sistematis, kontekstual, dan berkelanjutan, sehingga mampu berperan tidak hanya sebagai layanan kuratif tetapi juga preventif dalam mengatasi stres akademik mahasiswa.

PENUTUP

Berdasarkan hasil tinjauan literatur sistematis, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan teknik *journaling* merupakan intervensi yang efektif dan komprehensif dalam menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa. Mekanisme perubahan ini terjadi melalui integrasi antara eksternalisasi pikiran lewat tulisan dan restrukturisasi kognitif dalam diskusi kelompok. Beberapa poin utama yang ditemukan meliputi: Fungsi Sinergis : *Journaling* membantu mahasiswa memetakan pola pikir irasional (seperti perfeksionisme dan ketakutan gagal), sementara REBT menyediakan kerangka kerja untuk mendisputasi keyakinan tersebut menjadi lebih rasional dan adaptif. Peran Kelompok: Dinamika kelompok mempercepat proses penyembuhan melalui *shared experience* dan dukungan sosial, yang mengurangi perasaan terasing mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Karakteristik Optimal : Efektivitas tertinggi dicapai melalui intervensi berdurasi 6–10 sesi (90–120 menit per sesi) secara mingguan, dengan menggunakan format *guided journaling* yang terstruktur sesuai model ABCDE.

DAFTAR PUSTAKA

Aziz, A., Nik, M., & Fitri, N. (2023). *Systematic Literature Review (SLR) on Community Support Among the Older Adults*.

Elvins, M., Miller, A., & Turner, M. J. (2025). *Examining the Effects Rational Emotive*

Behaviour Therapy (REBT) with Embedded Athlete Rational Resilience Credo (ARRC) on the Irrational Beliefs , Motivation Regulation , and Mental Health in Student-Athletes. 1–22.

Ersya, Z. L., & Dwilianto, R. (2025). *Analisis Model ABC REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) dalam Memahami Respon Emosional Pelaku Bullying : Sebuah Studi Literatur*. *1*(2), 67–77.

Handara, M. F., Irafahmi, D. T., & Malang, U. N. (2021). *14 | Handara & Irafahmi Self-Efficacy Dan Stress Akademik Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Di Masa Pandemi*. *2006*, 14–22.

Juniasi, A. F., & Huwae, A. (2023). *Problematika Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama : Bagaimana Keterhubungannya Dengan Konsep Diri ? 4*(1), 49–65.

Kartini, K., Aryani, S. A., Sunan, U., & Yogyakarta, K. (2022). *Konseling Lintas Budaya Dan Agama Dengan Pendekatan Rebt Sebagai Tindakan Preventif Fenomena Radikalisme Agama*. *3*(2), 71–84.

Lianasari, D., Magelang, U. M., Magelang, U. M., & Stopping, T. (2021). *Konseling Kelompok Cognitive Behaviour Teknik Thought Stopping Untuk Mengurangi*. *11*(November), 117–126. https://doi.org/10.25273/counsellia.v11i2.9041

Nasional, J., Science, H., Kurniawati, E., & Nita, R. W. (2022). *Media Biblio Education Based on Identification of Maladjusment Counseling REBT*. *2*(3), 185–191. https://doi.org/10.30596/jcositte.v1i1.xxxx

Negeri, S. M. P., Sampel, A. P., & Negeri, S. M. P. (2024). *Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik*. *8*(3), 1845–1856. https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.5745

Ningtias, Y. C. (2023). *Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Perilaku Cyberloafing Pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang*. *3*(2022), 10054–10062.

Rahmayanty, D. (2023). *Hubungan Stres Akademik Dengan Kepribadian Siswa Dinny Rahmayanty Universitas Jambi, Indonesia*. *05*(01), 147–165.

Rinda, H., Susena, A., Tiffani, P., Bandung, K. S., Juanda, I. H., Pangudi, T., Bekasi, L., & Martono, H. M. J. (2025). *Implementation of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) in Reducing Anxiety in Persons with Physical Disabilities at the Pangudi Luhur Bekasi Integrated Center*. *ICoMSi 2024*.

Siregar, H. L., Sari, M. M., Baihaqi, M., Hamonangan, I., Harahap, N. V., & Aulia, D. (2024). *Analisis Karakter Kesabaran Mahasiswa dalam Mengatasi Stress Akademik di Universitas Negeri Medan*. *3*(4), 1650–1657.

Sita, A., Ariani, D., Kartika, D., & Arbi, A. (2025). *Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Complex Posttraumatic Stress Disorder (C-PTSD) pada Wanita Dewasa Penyintas Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT)*. *6*(4), 1055–1071.

Sitanggang, Y. B., Lumbangaol, R., Siallagan, A. M., & Sihombing, R. A. K. (2025). *Sosialisasi Pengaruh Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Terhadap Intensitas Penggunaan Gadget Pada Siswa / Siswi SMP ST Ignasius Medan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan , Indonesia*. *4*(1), 646–655.

Tóth, R., Turner, M. J., Mannion, J., & Tóth, L. (2023). *The effectiveness of rational emotive behavior therapy (REBT) and mindfulness- based intervention (MBI) on psychological , physiological and executive functions as a proxy for sports performance*. 1–13.