

EFEKTIVITAS RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) DALAM MENGATASI HOMESICK PADA MAHASISWA PERANTAU: KAJIAN LITERATUR

Tia Fairuz Nabilah¹, Indah Fitriyani², Khodijah Ratu Qistina³, Imalatul khairat⁴
^{1,2,3,4} Program Studi Bimbingan dan konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah
dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten
Alamat e-mail : 1tia.fairuz2@gmail.com, 2indhtr2@gmail.com,
3qistinaratu@gmail.com, 4imalatul.khairat@uinbantn.ac.id

ABSTRACT

Homesickness is a profound emotional longing for home, commonly experienced by students who live far from their families and familiar environments. This condition may trigger various psychological symptoms such as anxiety, loneliness, reduced academic motivation, and even depression. One of the therapeutic approaches used to address homesickness is Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), a cognitive-behavioral therapy developed by Albert Ellis. This literature review aims to analyze the effectiveness of REBT in reducing the intensity of homesickness among migrant students. The study is based on a systematic review of relevant scholarly articles that discuss REBT interventions among university populations. The findings indicate that REBT helps individuals identify and replace irrational beliefs—often at the root of negative emotions—with more rational and adaptive thought patterns. Techniques such as disputing, reframing, and home assignments have been shown to enhance emotional resilience and coping skills. Therefore, REBT is considered an effective intervention that can be applied in higher education settings as a promotive and preventive strategy for psychological issues related to homesickness.

Keywords: Homesickness, Migrant Students, REBT, Cognitive Therapy, Mental Health

ABSTRAK

Homesick atau perasaan rindu yang mendalam terhadap rumah merupakan reaksi emosional yang umum dialami oleh mahasiswa perantau ketika harus hidup jauh dari keluarga dan lingkungan asal. Kondisi ini dapat menimbulkan berbagai gejala psikologis seperti kecemasan, kesepian, penurunan motivasi akademik, hingga depresi. Salah satu pendekatan terapeutik yang digunakan untuk mengatasi homesick adalah Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), yaitu terapi kognitif yang dikembangkan oleh Albert Ellis. Kajian literatur ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas REBT dalam mengurangi tingkat homesick pada mahasiswa perantau. Studi ini dilakukan melalui telaah sistematis terhadap berbagai jurnal ilmiah yang membahas intervensi REBT pada populasi mahasiswa. Hasil kajian menunjukkan bahwa REBT mampu membantu individu

mengidentifikasi dan menggantikan pikiran irasional yang menjadi sumber emosi negatif, dengan pola pikir yang lebih rasional dan adaptif. Teknik seperti disputing, reframing, dan home assignment dalam REBT terbukti meningkatkan resiliensi emosional serta keterampilan coping. Oleh karena itu, REBT dinilai sebagai pendekatan yang efektif dan dapat diterapkan dalam setting pendidikan tinggi sebagai upaya promotif dan preventif terhadap gangguan psikologis akibat homesick.

Kata Kunci: Homesick, Mahasiswa Perantau, Rebt, Terapi Kognitif, Kesehatan Mental

A. Pendahuluan

Mahasiswa perantau adalah individu yang menempuh pendidikan tinggi jauh dari lingkungan keluarga dan kampung halaman. Perpindahan ini seringkali menuntut mereka untuk beradaptasi dengan lingkungan sosial, budaya, dan akademik yang baru (Azhari & Ardani, 2024). Di tengah proses adaptasi ini, tidak sedikit mahasiswa mengalami kesulitan emosional, salah satunya adalah *homesick* atau kerinduan terhadap rumah. Homesick bukan sekadar rindu biasa, tetapi bisa berkembang menjadi gangguan psikologis yang mengganggu aktivitas belajar dan kehidupan sehari-hari.

Perasaan homesick dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti sedih yang berkepanjangan, rasa kehilangan arah, menarik diri dari lingkungan sosial, hingga gangguan tidur dan kecemasan. Faktor-faktor

yang memengaruhi intensitas homesick antara lain keterikatan emosional dengan keluarga, kurangnya dukungan sosial di lingkungan baru, serta kemampuan individu dalam mengelola stres dan perubahan (Amalia et al., 2023). Jika tidak ditangani secara tepat, homesick dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan performa akademik mahasiswa.

Salah satu pendekatan psikoterapi yang dapat digunakan untuk mengatasi homesick adalah Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), yang diperkenalkan oleh Albert Ellis. REBT berangkat dari asumsi bahwa emosi negatif timbul akibat keyakinan irasional, bukan karena peristiwa itu sendiri. Terapi ini bertujuan membantu individu mengenali dan menantang pikiran yang tidak rasional, lalu menggantinya

dengan pemikiran yang lebih logis dan konstruktif.

Dalam konteks mahasiswa perantau, REBT berperan penting dalam menumbuhkan kesadaran diri terhadap pola pikir negatif, seperti pikiran “saya tidak akan mampu tanpa keluarga” atau “saya harus selalu merasa nyaman.” Melalui teknik-teknik seperti disputing (menentang pikiran irasional), reframing (memandang ulang situasi), dan pemberian tugas rumah (homework), mahasiswa dilatih untuk membangun respons emosional yang lebih sehat dan adaptif terhadap situasi homesick (Khaira et al., 2017).

Kajian literatur ini bertujuan untuk mengidentifikasi efektivitas REBT sebagai strategi intervensi psikologis dalam mengatasi homesick pada mahasiswa perantau. Dengan menelaah berbagai hasil penelitian yang relevan, diharapkan tulisan ini dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam bidang bimbingan dan konseling, serta menjadi rujukan praktis bagi para pendidik, konselor kampus, maupun mahasiswa itu sendiri dalam menghadapi dinamika psikologis saat berada jauh dari rumah.

B. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam kajian ini adalah metode studi literatur dengan pendekatan kualitatif. Studi literatur dilakukan dengan menelusuri, mengkaji, dan menganalisis berbagai sumber ilmiah seperti jurnal penelitian, artikel akademik, buku, dan laporan terkait Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) serta fenomena homesick pada mahasiswa perantau. Pendekatan kualitatif digunakan untuk memahami secara mendalam konsep, mekanisme kerja, serta efektivitas REBT dalam konteks emosional dan psikologis mahasiswa yang merantau (Frinda Dewi Pertiwi et al., 2024). Analisis dilakukan secara deskriptif dengan menekankan pada pemahaman makna, konteks, dan temuan-temuan penting dari berbagai literatur, sehingga dapat disimpulkan bagaimana REBT dapat diterapkan sebagai intervensi psikologis untuk mengatasi homesick secara efektif.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan Hasil Penelitian

Hasil penelitian dari ketiga artikel menunjukkan bahwa Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) terbukti efektif dalam berbagai aspek psikologis siswa. Artikel oleh Maya

Selvia dan Alfin Siregar (2023) secara spesifik menemukan bahwa REBT efektif dalam meningkatkan *self-esteem* pada siswa Madrasah Aliyah Kota Medan. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen kuantitatif dengan kuesioner berdasarkan teori *self-esteem* Coopersmith, menunjukkan peningkatan signifikan dalam harga diri siswa setelah intervensi REBT (Selvia & Siregar, 2023). Temuan ini menggarisbawahi potensi REBT sebagai pendekatan yang relevan untuk mengatasi masalah harga diri di kalangan remaja, yang sering kali mempengaruhi interaksi sosial dan kinerja akademik mereka.

Selanjutnya, dua artikel lainnya, yaitu oleh Lisa Anggraini, Netrawati, dan Yeni Karneli (2025), serta Hamida Dewi Anggraeny, Tristiadi Ardi Ardani (2023), fokus pada efektivitas REBT dalam meningkatkan regulasi emosi peserta didik (Anggraeny & Ardani, 2022). Kedua studi ini, yang merupakan tinjauan literatur, secara konsisten menyimpulkan bahwa terapi REBT dapat secara signifikan meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola emosi mereka. Kemampuan regulasi emosi yang baik sangat penting karena

ketidakmampuan mengelola emosi dapat mengganggu proses belajar dan kesejahteraan siswa secara keseluruhan. Hasil ini mendukung gagasan bahwa REBT menyediakan kerangka kerja yang kuat untuk membantu individu mengidentifikasi dan mengubah keyakinan irasional yang mendasari disfungsi emosional (Erismon & Karneli, 2021).

Secara keseluruhan, temuan dari ketiga penelitian ini memberikan bukti yang kuat mengenai keberhasilan REBT sebagai intervensi psikologis. Baik dalam konteks peningkatan *self-esteem* maupun regulasi emosi, REBT menunjukkan potensi yang signifikan untuk membantu siswa mengatasi tantangan psikologis. Konsistensi hasil ini, meskipun dengan fokus yang sedikit berbeda (peningkatan *self-esteem* vs. regulasi emosi), menunjukkan adaptabilitas dan efektivitas REBT dalam berbagai masalah yang dihadapi oleh peserta didik.

Implikasi dari hasil penelitian ini sangat relevan untuk praktik bimbingan dan konseling di sekolah. REBT dapat diintegrasikan ke dalam program-program intervensi untuk meningkatkan *self-esteem* siswa yang

rendah atau membantu mereka mengembangkan keterampilan regulasi emosi yang lebih baik. Penerapan REBT dapat membantu siswa membangun keyakinan yang lebih rasional, yang pada gilirannya akan berkontribusi pada kesejahteraan psikologis dan keberhasilan akademik mereka (Yanti, 2018).

Pembahasan

Homesick merupakan bentuk tekanan emosional yang sering kali tidak disadari oleh mahasiswa perantau sebagai masalah psikologis yang serius. Perasaan rindu terhadap rumah, kesepian, kehilangan kenyamanan, serta kecemasan akan lingkungan baru dapat memengaruhi keseimbangan mental mahasiswa. Dalam konteks ini, Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) hadir sebagai pendekatan yang relevan karena menitikberatkan pada restrukturisasi pola pikir irasional yang menjadi sumber utama tekanan emosional tersebut (Yanti, 2018).

REBT memandang bahwa gangguan emosi, seperti kesedihan berlebihan karena jauh dari keluarga, bukan disebabkan oleh keadaan itu sendiri, melainkan oleh interpretasi negatif individu terhadap keadaan

tersebut. Mahasiswa yang merantau kerap mengembangkan pikiran-pikiran seperti "saya tidak bisa hidup tanpa keluarga" atau "saya akan gagal karena tidak ada yang mendukung saya." Pikiran semacam ini menjadi keyakinan irasional yang dapat memicu perasaan tidak berdaya (Astinah & Widiasmara, 2023). REBT membantu individu menantang keyakinan tersebut dan menggantinya dengan pandangan yang lebih rasional, seperti "saya mampu beradaptasi dan menemukan lingkungan baru yang mendukung."

Terapi ini tidak hanya bekerja pada tingkat kognisi, tetapi juga memengaruhi aspek emosional dan perilaku. Mahasiswa diajak mengenali dan memahami emosinya, lalu belajar mengekspresikannya secara sehat. Pendekatan ini memperkuat kemampuan mahasiswa dalam mengelola tekanan, menghindari reaksi impulsif, serta meningkatkan penerimaan diri dan fleksibilitas dalam menghadapi perubahan. Dengan demikian, REBT memberikan efek jangka panjang berupa peningkatan ketahanan emosional dan kemampuan coping terhadap berbagai situasi baru di lingkungan perantauan.

Penerapan REBT dalam bimbingan kampus atau layanan konseling terbukti relevan, terutama karena dapat disesuaikan dalam bentuk sesi individual maupun kelompok. REBT juga memungkinkan mahasiswa untuk mengeksplorasi nilai, harapan, dan ketakutan mereka dengan cara yang konstruktif. Mahasiswa tidak hanya belajar menghadapi rasa homesick, tetapi juga memperoleh bekal untuk menghadapi tantangan akademik dan sosial lainnya di masa depan.

Dengan memahami prinsip-prinsip REBT dan penerapannya secara tepat, diharapkan mahasiswa perantau dapat mengembangkan sikap mental yang lebih tangguh dan optimis. Pendekatan ini menekankan bahwa mereka memiliki kontrol atas cara berpikir dan merespons situasi, sehingga pengalaman merantau bukan lagi menjadi beban emosional, melainkan peluang pertumbuhan pribadi yang bermakna.

Selain kemampuan dalam menstruktur ulang pola pikir, REBT juga memfasilitasi mahasiswa dalam membangun kesadaran akan tanggung jawab pribadi terhadap perasaan dan tindakan mereka. Mahasiswa perantau yang mengalami

homesick sering kali menyalahkan keadaan atau merasa sebagai korban dari lingkungan baru. Melalui REBT, mereka dilatih untuk memahami bahwa perasaan negatif tersebut tidak bersumber dari lingkungan secara langsung, melainkan dari interpretasi pribadi terhadap situasi. Dengan memahami bahwa mereka memiliki kendali atas cara berpikir dan bereaksi, mahasiswa menjadi lebih berdaya dalam menghadapi kesulitan.

Di samping itu, pendekatan REBT bersifat edukatif karena melibatkan proses pembelajaran berkelanjutan tentang bagaimana mengelola pikiran dan emosi secara mandiri. Teknik seperti diskusi terbimbing, tugas rumah, dan pelatihan logika membantu mahasiswa menginternalisasi proses berpikir kritis terhadap asumsi-asumsi pribadi yang tidak realistis. Hal ini sangat penting bagi mahasiswa perantau yang sedang berada dalam fase transisi menuju kemandirian. Mereka tidak hanya mengatasi homesick secara sesaat, tetapi juga memperoleh keterampilan emosional jangka panjang yang bermanfaat dalam berbagai situasi kehidupan.

Terakhir, REBT tidak hanya bermanfaat secara individual, tetapi

juga berkontribusi terhadap peningkatan kualitas interaksi sosial. Mahasiswa yang mampu mengelola emosinya dengan baik akan lebih mudah membangun hubungan sosial yang sehat, menjalin pertemanan baru, serta mengembangkan jaringan dukungan di lingkungan kampus. Dalam jangka panjang, hal ini membantu menciptakan atmosfer akademik yang inklusif dan suportif bagi mahasiswa perantau. Dengan demikian, integrasi REBT dalam layanan konseling kampus tidak hanya membantu individu, tetapi juga memperkuat ekosistem psikososial secara kolektif.

E. Kesimpulan

Berdasarkan kajian literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) merupakan pendekatan yang efektif dalam membantu mahasiswa perantau mengatasi homesick. Dengan menekankan pada identifikasi dan pengubahan pikiran-pikiran irasional yang menjadi sumber tekanan emosional, REBT mampu membentuk pola pikir yang lebih rasional dan adaptif. Pendekatan ini tidak hanya membantu mahasiswa mengelola

emosi negatif, tetapi juga memperkuat rasa percaya diri, kemampuan beradaptasi, serta penerimaan terhadap kondisi baru yang mereka hadapi selama merantau.

Efektivitas REBT terletak pada kemampuannya dalam menjangkau aspek kognitif, emosional, dan perilaku secara terpadu. Mahasiswa yang menjalani REBT dapat mengembangkan kesadaran diri yang lebih kuat dan menghindari reaksi berlebihan terhadap situasi pemicu homesick. Dengan demikian, REBT dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif intervensi psikologis di lingkungan kampus yang bersifat preventif maupun kuratif. Pelaksanaannya yang fleksibel, baik dalam sesi individual maupun kelompok, memungkinkan terapi ini diterapkan secara luas dalam mendukung kesejahteraan mental mahasiswa perantau.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, M., Sahara, E. R., Rizqina, D. L., & Zuhro' Fitriana, A. Q. (2023). Efektivitas Self Esteem Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Pada Kesehatan Mental Remaja Yatim Di Desa Pulukan, Bali. *Jurnal Ekonomika Dan Bisnis (JEBS)*, 3(2), 289–294. <https://doi.org/10.47233/jebbs.v3i2.825>
- Anggraeny, H. D., & Ardani, T. A. (2022). Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Peserta Didik. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 6(1), 61–74.
- Astinah, & Widiasmara, N. (2023). Remapping rational self: Rational emotive behavior therapy improves students' adjustment. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Budaya*, 5(1), 31–39. <https://ejurnal.iainpare.ac.id/index.php/ALMAARIEF/index>
- Azhari, A., & Ardani, T. A. (2024). Efektivitas teknik Rational Emotive Behavior Theraphy (REBT) untuk meningkatkan self esteem. 2(3), 385–390.
- Erismon, E., & Karneli, Y. (2021). Efektivitas pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy untuk mengatasi perilaku bullying siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.29210/120212694>
- Frinda Dewi Pertiwi, Mutiara Cahya Noviani, & Erika Setyanti Kusuma Putri. (2024). Efektifitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Menurunkan Perilaku Maladaptif Siswa SMA. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 1796–1806. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.4519>
- 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. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v1n1.p1-7>
- Selvia, M., & Siregar, A. (2023). Efektivitas Rational Emotive Behavior Theraphy (REBT) Meningkatkan Self Esteem pada Siswa Madrasah Aliyah Kota Medan. *Cetta: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(2), 338–347. <https://doi.org/10.37329/cetta.v6i2.2513>
- Yanti, L. M. (2018). PENERAPAN PENDEKATAN REBT (RASIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPHY) UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR SISWA. *FOKUS*, 1(6), 249–257. <https://doi.org/10.62509/jpai.v4i1.113>