

MODEL PEMBELAJARAN **FORMULA ABCDE**

*dengan Pendekatan
Rational Emotive Behavior
Teori dan Penerapannya*



Ainun Nikmati Laily
Ikfi Khouлита
Eni Setyowati

**Model Pembelajaran Formula
ABCDE dengan Pendekatan
Rational Emotive Behavior
Teori dan Penerapannya**



**Model Pembelajaran Formula ABCDE dengan
Pendekatan *Rational Emotive Behavior***

Copyright © Ainun Nikmati Laly, Ikfi Khouilita & Eni Setyowati, 2020
Hak cipta dilindungi undang-undang
All right reserved

Layout: Saiful Mustofa
Desain cover: Diky M. Fauzi
xii +104 hlm: 14,8 x 21 cm
Cetakan Pertama, Februari 2020
ISBN: 978-623-7706-36-6

Anggota IKAPI

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memplagiasi atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.

Diterbitkan oleh:
Akademia Pustaka
Perum. BMW Madani Kavling 16, Tulungagung
Telp: 081216178398
Email: redaksi.akademia.pustaka@gmail.com

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmad dan hidayahNya kepada kita. Shalawat dan salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang selalu kita nantikan safaatnya di Yaumul Qiyamah. Buku dengan judul "Model Pembelajaran Formula ABCDE dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior* (Teori dan Penerapannya)" ini alhamdulillah telah terselesaikan. Tentunya dalam proses penyusunan buku ini banyak sekali yang telah membantu, sehingga penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu penyelesaian buku ini.

Tak ada gading yang tak retak, demikian juga dengan buku ini. Oleh karena itu, kritik dan saran sangat penulis harapkan untuk perbaikan buku ini. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada: Prof. Dr. H. Maftukhin, M.Ag., selaku Rektor IAIN Tulungagung, Dr. Ngainun Naiim, M.HI., selaku Ketua LP2M IAIN Tulungagung, Dr. H. Binti Maunah, M.Pd.I., selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Tulungagung, orang tua, suami, anak, dan keluarga besar penulis yang selalu memberikan motivasi hingga laporan ini terselesaikan, dan semua tim yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persati.

Akhirnya, semoga buku ini bermanfaat bagi kita semua, menambah kajian tentang model pembelajaran, serta memberikan sumbangan keilmuan dan aplikasi kepada bangsa dan negara Indonesia.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Tulungagung, November 2019

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Sampul	i
Kata Pengantar.....	ii
Daftar Isi.....	iii
Daftar Tabel.....	v
Daftar Gambar.....	viii
I. Pendahuluan.....	1
II. Model Pembelajaran.....	4
III. Pembelajaran Formula ABCDE.....	9
IV. Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior</i>	11
A. Pengertian Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior</i>	11
B. Pandangan Tentang Sifat Manusia dalam Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior</i>	12
C. Konsep Teori Kepribadian dalam Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior</i>	14
D. Ciri-Ciri Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior</i>	16
E. Karakteristik Keyakinan Irasional dalam Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior</i>	16
F. Tujuan Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior</i>	18
G. Langkah-Langkah Pendekahatan <i>Rational Emotive Behavior</i>	19
H. Peran Pendidikan dalam Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior</i>	20
I. Teknik Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior</i>	21
V. <i>Self Efficacy</i>	23
A. Pengertian <i>Self Efficacy</i>	23
B. Proses <i>Self Efficacy</i>	25
C. Sumber <i>Self Efficacy</i>	26
D. Indikator <i>Self Efficay</i>	27
VI. Model Pembelajaran Formula ABCDE dengan Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior</i> untuk Meningkatkan <i>Self Efficacy</i>	29
VII. Beberapa Penelitian yang Terkait.....	31
VIII. Penerapan Model Pembelajaran Formula ABCDE dengan Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior</i> untuk	

Meningkatkan <i>Self Efficacy</i>	34
A. Pengembangan Model Pembelajaran Formula ABCDE dengan Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior</i>	37
B. Uji Validitas Oleh Pakar.....	54
C. Penerapan Model Pembelajaran Formula ABCDE dengan Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior</i> untuk Meningkatkan <i>Self Efficacy</i> Siswa SMK Terpencil Putra Wilis Sendang.....	72
IX. Penutup.....	97
Daftar Pustaka.....	100

DAFTAR TABEL

1. Interaksi <i>Sef Efficacy</i> dengan Lingkungan dan Dampaknya.....	24
2. Hasil Investigasi Awal Sebelum Pelaksanaan Model Pembelajaran.....	37
3. Sintaks Model Pembelajaran Forula ABCDE dengan Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior</i>	40
4. Hasil Uji Validitas terhadap Penggunaan Bahasa oleh Pakar Bahasa.....	55
5. Hasil Revisi Produk Berdasarkan Saran Pakar Bahasa.....	59
6. Produk yang Belum Diresvisi dan Sudah Direvisi.....	59
7. Hasil Uji Validitas terhadap Kelengkapan Produk dari Pakar Teknologi Pembelajaran.....	60
8. Hasil Revisi Produk Berdasarkan Saran Pakar Teknologi Pembelajaran.....	62
9. Dokumentasi Produk yang Belum Direvisi dan Sudah Direvisi.....	62
10. Hasil Uji Validitas terhadap Kelengkapan Produk dari Pakar Psikologi.....	64
11. Hasil Uji Validitas terhadap Kelengkapan Produk dari Pakar Pengembangan.....	66
12. Hasil Revisi Produk Keseluruhan Berdasarkan Penilaian Pakar.....	68
13. Hasil Observasi Konsep Diri Siswa SMK Terpencil Putra Wilis Sendang Sebelum Perlakuan.....	74
14. Hasil <i>Self Efficacy</i> Awal Siswa SMK Terpencil Putra Wilis Sendang.....	77
15. Hasil Observasi Konsep Diri Siswa SMK Terpencil Putra Wilis Sendang setelah Diberi Perlakuan.....	79
16. Hasil <i>Self Efficacy</i> Siswa SMK Terpencil Putra Wilis Sendang setelah Diberi Perlakuan.....	83
17. Data Konsep Diri Sebelum dan Sesudah Perlakuan.....	85
18. Data Konsep Diri Positif Sebelum dan Sesudah Perlakuan.....	87
19. Data Konsep Diri Negatif Sebelum dan Sesudah Perlakuan.....	88

20. Analisis <i>Gain Score</i> Ternormalisasi Konsep Diri Positif Sebelum dan Sesudah Perlakuan.....	89
21. Analisis <i>Gain Score</i> Ternormalisasi Konsep Diri Negatif Sebelum dan Sesudah Perlakuan.....	89
22. Data <i>Self Efficacy</i> Siswa Sebelum dan Sesudah Perlakuan.....	90
23. Analisis <i>Gain Score</i> Ternormalisasi <i>Self Efficacy</i> Sebelum dan Sesudah Perlakuan.....	91

DAFTAR GAMBAR

1. Bagan Kerangka Berpikir Penelitian.....	36
2. Desain Cover Buku Petunjuk Model Pembelajaran ABCDE dengan Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior</i>	44
3. Desain Pengantar.....	45
4. Desain Daftar Isi.....	46
5. Desain Latar Belakang.....	47
6. Desain Tinjauan Tentang Model Pembelajaran.....	48
7. Desain Model Pembelajaran Formula ABCDE.....	49
8. Desain Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior</i>	50
9. Desain Tinjauan <i>Self Efficacy</i>	51
10. Desain Model Pembelajaran Formula ABCDE dengan Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior</i> untuk Meningkatkan <i>Self Efficacy</i> Siswa.....	52
11. Desain Sintaks Model Pembelajaran Formula ABCDE dengan Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior</i>	53
12. Desain Instrumen Evaluasi <i>Self Efficacy</i>	53
13. Desain Bagian Penutup.....	54
14. Hasil Awal Konsep Diri Siswa SMK Terpencil Putra Wilis Sendang.....	75
15. Hasil Awal <i>Self Efficacy</i> Diri Siswa SMK Terpencil Putra Wilis Sendang.....	78
16. Hasil Akhir Konsep Diri Siswa SMK Terpencil Putra Wilis Sendang.....	80
17. Hasil Akhir <i>Self Efficacy</i> Siswa SMK Terpencil Putra Wilis Sendang.....	84
18. Perbandingan Konsep Diri Positif Sebelum dan Sesudah Perlakuan.....	88
19. Perbandingan Konsep Diri Negatif Sebelum dan Sesudah Perlakuan.....	89
20. Perbandingan <i>Self Efficacy</i> Sebelum dan Sesudah Perlakuan.....	91
21. Pemberian Model Pembelajaran Formula ABCDE dengan Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior</i> Secara Berkelompok.....	96



BAB I

PENDAHULUAN

Keyakinan akan kemampuan menjadi seorang yang berhasil diperlukan kesiapan diri. Selama ini banyak siswa kurang yakin akan kemampuannya karena cara berpikir yang salah. Ketidakyakinan akan kemampuannya diistilahkan dengan *self efficacy*. *Self efficacy* merupakan pengukuran tentang kemampuan individu dalam melakukan tugas atau pekerjaan. *Self efficacy* juga berarti hasil dari proses kognitif yang meliputi keyakinan, keputusan, serta pengharapan tentang bagaimana seseorang memperkirakan kemampuannya dalam melaksanakan tugas dan tindakan yang dilakukan guna mencapai hasil yang diharapkan (Ghufron, 2012).

Berdasarkan pendapat di atas, menunjukkan bahwa keyakinan diri dari siswa itu sangat diperlukan, biasanya mereka merupakan siswa yang kurang termotivasi dalam belajar. Ada beberapa hal yang menyebabkan mereka kurang termotivasi, salah satunya status ekonomi yang rendah. Oleh karena itu dengan sekolah gratis diharapkan mereka akan mempunyai semangat untuk belajar dan mempunyai keyakinan diri untuk menjadi orang yang berhasil.

Siswa akan mempunyai keyakinan diri yang besar jika di dalam pembelajaran juga menggunakan model pembelajaran yang sesuai dan dapat memotivasi mereka. Salah satu model pembelajaran yang dianggap sesuai dengan kondisi tersebut adalah model pembelajaran dengan formula ABCDE. Formula ABCDE merupakan formula yang sederhana dengan membuat

daftar, memprioritaskannya, lalu memulai dan menyelesaikan tugas terpenting terlebih dahulu (Tracy, 2016). Formula ABCDE sering digunakan untuk mengatur prioritas, sehingga menghasilkan sesuatu yang efisien dan efektif. Efisiensi di sini berarti melaksanakan sesuatu dengan benar, sedangkan efektivitas adalah melaksanakan sesuatu yang benar.

Formula ABCDE adalah formula terbaik untuk menetapkan prioritas dalam daftar siswa. "A" adalah *antendence event*, yaitu seluruh peristiwa luar yang telah dialami seseorang. "B" adalah *belief*, merupakan keyakinan, pandangan, nilai serta verbalisasi diri seseorang terhadap suatu peristiwa. Seseorang mempunyai dua macam keyakinan, yaitu keyakinan rasional dan irasional. "C" adalah *emotional consequence*, yaitu reaksi emosional dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi yang berhubungan dengan kejadian yang dialami. "D" adalah *desputing*, merupakan penerapan prinsip-prinsip ilmiah dalam menentang pikiran yang cenderung mengalahkan diri sendiri dan mengalahkan nilai irasional yang tidak bisa dibuktikan. "E" adalah *effect*, yaitu perubahan dari keyakinan irasional menjadi rasional atau efek dari perilaku kognitif dan emotif.

Kelebihan formula ABCDE adalah dapat dengan mudah memilah apa yang penting dan tidak penting. Kemudian siswa akan memfokuskan waktu dan perhatian pada daftar yang paling penting untuk dilakukan. Model formula ABCDE akan lebih cocok jika dipadu dengan pendekatan *rational emotive behavior*. Pendekatan *rational emotive behavior* merupakan pendekatan yang bertujuan untuk memperbaiki sikap, persepsi, pola berpikir, keyakinan, dan pandangan dari yang irasional berubah menjadi rasional, agar seseorang dapat berkembang dirinya dan mencapai tujuan yang optimal (Wilis, 2014).

Pendekatan *rational emotive behavior* merupakan salah satu pendekatan aktif-direktif seperti halnya dalam proses pembelajaran dengan mempertahankan dimensi kognitif dan behavior dari pada perasaan (Gerald, 2013). Pendekatan *rational emotive behavior* akan membelajarkan siswa guna memahami masukan kognitif yang dapat menyebabkan gangguan emosi, dan mengubah pikiran siswa dari irasional menjadi rasional, serta belajar mengantisipasi tingkah laku (Gantina, 2011). Tujuan dari pendekatan ini yaitu membantu siswa untuk menyadari bahwa seseorang dapat hidup secara rasional dan produktif, serta mengubah kebiasaan tingkah laku dan cara berfikir yang menghancurkan diri. Terdapat langkah dasar yang harus dilakukan dalam pendekatan *rational emotive behavior* yaitu pembelajaran tentang formula ABCDE. Pengajaran dengan formula ABCDE dengan pendekatan *rational emotive behavior* dapat dilakukan dengan cara bimbingan secara kelompok.

Berdasarkan uraian di atas, model pembelajaran formula ABCDE dengan pendekatan *rational emotive behavior* diharapkan dapat meningkatkan *self efficacy* siswa, dimana siswa akan memahami masalahnya dan mendapatkan informasi serta pemahaman untuk mengatasi masalahnya sehingga mampu menyelesaikan masalahnya sendiri.



BAB II

MODEL PEMBELAJARAN

Model pembelajaran merupakan sebuah perencanaan atau pola yang digunakan untuk pedoman dalam pembelajaran, serta sebagai pola atau rancangan umum untuk perilaku suatu pembelajaran guna mencapai tujuan sebuah pembelajaran yang diinginkan. Model suatu pembelajaran juga menunjukkan pola atau desain interaksi antara siswa dengan guru di kelas, yang meliputi pendekatan, strategi, dan metode, serta teknik pembelajaran yang diaplikasikan di dalam kegiatan sebuah pembelajaran. Pada model pembelajaran terdapat tahapan-tahapan, prinsip-prinsip serta sistem penunjang pembelajaran.

Menurut Arends dalam buku Suprijono (2013), menyatakan bahwa model pembelajaran berlandaskan pada pendekatan, yang meliputi tujuan, tahap-tahap, lingkungan, serta pengelolaan kelas. Sedangkan menurut Joyce & Weil dalam Isjoni (2013), model pembelajaran merupakan pola sedemikian rupa yang digunakan guna menyusun kurikulum, memberi petunjuk bagi guru, dan mengatur materi pelajaran. Sedangkan menurut Isarani (2011), model pembelajaran merupakan rangkaian penyajian materi yang terdiri dari segala aspek, baik sebelum, sedang, atau sesudah pembelajaran, serta semua fasilitas yang digunakan dalam pembelajaran baik secara langsung maupun tidak langsung.

Model pembelajaran berkaitan erat dengan gaya belajar siswa maupun gaya mengajar guru. Upaya guru dalam pembelajaran merupakan bagian yang penting guna mencapai tujuan sebuah pembelajaran yang telah direncanakan. Oleh

sebab itu, pilihan bermacam-macam metode, strategi dan teknik, serta model pembelajaran adalah hal penting.

Berdasarkan uraian di atas, maka bisa dikatakan bahwa, model pembelajaran merupakan sebuah pola atau perencanaan, dimana dirancang untuk menciptakan pembelajaran secara efektif dan efisien guna mencapai tujuan pembelajaran. Model pembelajaran bisa digunakan sebagai salah satu indikator untuk meningkatkan kualitas pembelajaran.

Menurut Kemp & Dayton (1985), pengembangan perangkat pembelajaran merupakan sebuah lingkaran yang kontinyu. Setiap langkah pengembangan selalu berhubungan langsung dengan seluruh aktivitas yang telah direvisi. Pengembangan perangkat pembelajaran dapat dimulai dari titik manapun dalam siklus tersebut. Pengembangan perangkat dengan model Kemp & Dayton memberi kesempatan bagi pengembang untuk dapat memulai berdasarkan komponen manapun. Namun, sebaiknya proses pengembangan dimulai dari tujuan.

Menurut Kemp & Dayton (1985), desain atau rancangan pembelajaran terdiri meliputi banyak bagian serta fungsi yang saling berkaitan dan harus dilaksanakan secara logis guna mencapai apa yang diharapkan. Pada dasarnya, perencanaan dalam desain pembelajaran menurut Kemp terdiri atas beberapa langkah:

- (1) Identifikasi permasalahan pembelajaran. Adapun tujuan dari tahapan ini adalah mengidentifikasi antara tujuan menurut kurikulum yang berlaku dengan fakta yang terjadi di lapangan, baik yang menyangkut model, pendekatan, metode, teknik maupun strategi yang digunakan guru.
- (2) Analisis peserta didik. Pada analisis ini digunakan untuk mengetahui perilaku awal dan karakteristik siswa yang terdiri dari ciri, kemampuan, dan pengalaman baik individu ataupun kelompok.

- (3) Analisis tugas. Pada analisis ini terdapat kumpulan prosedur guna menentukan isi suatu pengajaran analisis konsep, analisis pemrosesan informasi, dan analisis prosedural yang digunakan untuk memudahkan pemahaman dan penguasaan tentang tugas-tugas belajar dan tujuan pembelajaran yang dituangkan dalam bentuk RPP dan LKS.
- (4) Merumuskan indikator. Pada analisis ini berfungsi untuk: (a) alat untuk mendesain kegiatan pembelajaran, (b) kerangka kerja dalam merencanakan dan mengevaluasi hasil belajar peserta didik, dan (c) panduan siswa dalam belajar.
- (5) Penyusunan instrumen evaluasi. Pada bagian ini bertujuan guna menilai hasil belajar. Kriteria penilaian yang diacu adalah penilaian acuan patokan. Penilaian acuan patokan digunakan untuk mengukur ketuntasan pencapaian kompetensi dasar.
- (6) Strategi pembelajaran. Pada bagian ini, dilakukan pemilihan strategi pembelajaran yang disesuaikan dengan tujuan. Kegiatan ini terdiri dari: pemilihan model atau pendekatan atau metode, serta pemilihan format, yang dianggap mampu untuk memberikan pengalaman guna mencapai tujuan pembelajaran.
- (7) Pemilihan media ataupun sumber belajar. Sebuah pembelajaran dikatakan berhasil jika sumber belajar atau media pembelajaran sesuai dengan kegiatan pembelajaran. Oleh karena itu sumber-sumber pembelajaran harus dipilih dan dipersiapkan secara hati-hati, agar dapat memenuhi tujuan pembelajaran.
- (8) Merinci pelayanan penunjang. Pelayanan penunjang diperlukan guna mengembangkan dan melaksanakan kegiatan, serta guna memperoleh atau membuat bahan.
- (9) Menyiapkan evaluasi hasil belajar maupun evaluasi hasil program.
- (10) Melakukan kegiatan perbaikan perangkat pembelajaran. Pada setiap langkah desain pembelajaran berkaitan dengan

revisi. Pada langkah ini, dimaksudkan guna mengevaluasi serta memperbaiki rancangan yang telah dibuat.

Karakteristik model Kemp adalah:

- (1) Diagram pengembangan berbentuk bulat telur, sehingga tidak memiliki titik awal tertentu.
- (2) Memberi kesempatan untuk dapat memulai dari bagian manapun.
- (3) Tiap-tiap langkah pengembangan selalu berkaitan langsung dengan kegiatan revisi.

Kelebihan dari model Kemp adalah:

- (1) Akibat diagram pengembangannya berbentuk bulat telur dan tidak memiliki titik awal tertentu, maka pengembang dapat memulai desain secara bebas.
- (2) Bentuknya yang bulat telur menunjukkan adanya saling keterkaitan masing-masing unsur yang terlibat.
- (3) Di setiap unsur terdapat kemungkinan untuk dilakukan kegiatan revisi. Oleh karena itu, sangat memungkinkan adanya perubahan baik dari segi isi maupun perlakuan pada semua unsur tersebut.

Setiap memproduksi media pembelajaran yang akan digunakan dalam proses pembelajaran harus digunakan aturan-aturan yang juga berasal dari dunia pendidikan. Rancangan pembelajaran meliputi banyak bagian dan fungsi yang saling berkaitan, dan harus dikerjakan secara benar dan logis supaya dapat mencapai apa yang diinginkan. Langkah-langkah yang dapat ditempuh dalam menciptakan macam-macam media yang digunakan untuk keperluan pembelajaran khususnya produk.

Sedangkan pengembangan menurut Borg & Gall (1985), menjelaskan bahwa pengembangan di bidang pendidikan adalah pengembangan berbasis industri, dimana hasil temuannya digunakan untuk merancang produk pembelajaran, kemudian diuji, diujicobakan di lapangan, dievaluasi dan disempurnakan

sampai menghasilkan produk yang efektif, efisien dan berkualitas.

Dikatakan efektif jika produk dalam mencapai tujuan/kompetensi pembelajaran sesuai dengan kriteria atau standar ketuntasan belajar yang telah ditetapkan. Oleh karena itu, perlu ada penelitian pendahuluan agar apa yang telah ditetapkan sesuai dengan kebutuhan. Efisien berarti produk yang dikembangkan mampu menunjukkan bahwa dari segi waktu, biaya dan tenaga yang dibutuhkan lebih singkat, murah dan lebih ringan daripada produk sebelumnya. Berkualitas artinya produk yang dikembangkan harus sesuai standar yang diharapkan.

Produk yang dapat dikembangkan dalam produk instruksional tidak terbatas pada buku dan film, tetapi juga meliputi metode, strategi, model pembelajaran serta program-program pengembangan lainnya. Model pengembangan Borg & Gall mempunyai sepuluh langkah, yaitu: (1) melakukan penelitian pendahuluan, (2) melakukan perencanaan, (3) mengembangkan produk awal, (4) uji coba lapangan tahap awal, (5) melakukan revisi produk awal, (6) uji coba lapangan utama, (7) melakukan revisi atau perbaikan produk operasional, (8) uji coba di lapangan skala luas, (9) melakukan revisi atau perbaikan produk akhir, dan (10) mendiseminasikan produk.



BAB III

PEMBELAJARAN FORMULA ABCDE

Pembelajaran dengan formula ABCDE merupakan pembelajaran yang biasa dilakukan dalam bimbingan konseling. Pembelajaran ini terkait dengan konsep-konsep dasar tentang perilaku. Menurut Ellis, terdapat tiga bagian yang berkaitan dengan perilaku, yaitu *Antecedent event* atau disebut (*A*), *Belief* atau disebut (*B*), dan *Emotional Consequence* atau disebut (*C*), yang selanjutnya dikenal sebagai konsep A-B-C. *Antecedent Event* (*A*) merupakan keberadaan suatu fakta, kejadian, tingkah laku atau sikap seseorang.

"*Belief* atau (*B*) adalah keyakinan individu terhadap peristiwa (pada *A*) yang nantinya akan menjadi penyebab *C*. Keyakinan seseorang meliputi dua macam, yaitu keyakinan yang rasional serta keyakinan yang tidak rasional. Keyakinan rasional adalah cara berpikir yang tepat, bijaksana, masuk akal, serta produktif. Sedangkan keyakinan irasional adalah cara berpikir yang salah, emosional, tidak masuk akal, serta tidak produktif."

Emotional consequence atau (*C*) adalah reaksi emosional seseorang akibat atau reaksi seseorang dalam bentuk perasaan senang serta hambatan emosi dalam kaitannya dengan (*A*). Konsekuensi emosional bukan sebagai akibat langsung dari (*A*), akan tetapi disebabkan karena keyakinan individu (*B*) baik yang rasional atau irasional.

Setelah ABC kemudian dilanjutkan D. D merupakan penerapan metode ilmiah guna memberikan bantuan kepada siswa untuk menghilangkan keyakinan irasional, yang sudah mengakibatkan adanya gangguan emosi serta perilaku (Latipun, 2005). Sebagai contoh:

"Jika seseorang yang mengalami depresi sesudah perceraian, bukan perceraian itu sendiri yang menjadi penyebab timbulnya reaksi depresi, melainkan keyakinan orang itu tentang perceraian sebagai sebuah kegagalan, penolakan, atau kehilangan teman hidup".

Ellis berkeyakinan akan penolakan dan kegagalan (pada B) adalah:

"Menyebabkan depresi (pada C), bukan peristiwa perceraian yang sebenarnya (pada A). Jadi manusia harus bertanggung jawab atas penciptaan reaksi-reaksi emosional dan gangguan-gangguannya sendiri."

BAB IV

PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR

A. Pengertian Pendekatan *Rational Emotive Behavior*

Gantina Komalasari, dkk, menyebutkan bahwa pendekatan *rational emotive behavior* merupakan sebuah pendekatan dengan pemberian bantuan, dimana menekankan keterkaitan antara perasaan, pikiran, dan perilaku. Menurut Ellis, rasional adalah proses berpikir yang efektif untuk membantu dirinya sendiri (*self helping*). Rasional seseorang sangat bergantung pada asesmen atau penilaian orang tersebut, yang didasarkan pada keinginan atau emosi serta perasaannya (Gantina, 2011).

Wingkel, menyebutkan bahwa pendekatan *rational emotive behavior* adalah gaya konseling yang mempunyai titik tekan pada kebersamaan dan interaksi berpikir dengan akal sehat (*rational thinking*), berperilaku (*acting*), dan berperasaan (*emoting*). Pendekatan ini juga menekankan pada suatu perubahan cara berpikir dan berperasaan yang bisa mengakibatkan perubahan berperilaku (Wingkel, 1991).

Kassandra Oemarjoedi dalam bukunya *Pendekatan Cognitive Behavior* dalam Psikoterapi, menjelaskan bahwa:

"Manusia memiliki potensi untuk menyerap pemikiran yang rasional dan irrasional, dimana pemikiran irrasional dapat menimbulkan gangguan perasaan dan tingkah laku. Oleh karena itu, pendekatan ini diarahkan pada modifikasi fungsi berpikir, merasa, dan bertindak

dengan menekankan peran otak dalam menganalisis, memutuskan, bertanya, berbuat, dan memutuskan kembali, sehingga siswa diharapkan dapat mengubah tingkah laku negatif menjadi positif". (Wingkel, 1991).

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, maka pendekatan *rational emotive behavior* merupakan pemberian bantuan yang harus diberikan pendidik dalam memberikan bantuan dengan mengarahkan serta mengubah cara berpikir siswa yang irasional maupun tidak logis menjadi berpikir rasional dan logis. Oleh karena itu pendidik/konselor terlebih dahulu harus dapat mengubah cara pandang siswa terhadap sesuatu agar dapat berinteraksi dengan lingkungannya.

B. Pandangan tentang Sifat Manusia dalam Pendekatan *Rational Emotive Behavior*

Pendekatan *rational emotive behavior* memandang manusia adalah individu yang dikuasi oleh sistem berpikir dan sistem perasaan dan berhubungan dengan psikisnya. Menurut Gantina (2011), pendekatan *rational emotive behavior* karakteristik individu meliputi:

- Individu mempunyai potensi yang unik dalam berpikir yang rasional maupun irasional.
- Pikiran yang irasional berasal dari proses kegiatan belajar yang irasional yang kemungkinan diperoleh dari orang tua maupun budayanya.
- Manusia merupakan makhluk verbal atau berpikir berdasarkan simbol dan bahasa. Oleh karena itu, gangguan emosi yang sering dialami manusia disebabkan akibat verbalisasi ide atau pemikiran yang irasional.
- Gangguan emosi yang diakibatkan oleh verbalisasi diri (*self verbalizing*) secara terus-menerus, persepsi dan sikap pada

- kejadian adalah akar permasalahan, bukan merupakan kejadian itu sendiri.
- Seseorang telah memiliki potensi guna mengubah arah hidup secara personal maupun sosialnya.
- Pikiran atau perasaan yang negatif yang merusak dirinya dapat dihilangkan dengan cara mengorganisasikan kembali persepsi dan pemikirannya, sehingga akan menjadi logis maupun rasional.

Menurut Gantina (2011), landasan filosofis pendekatan *rational emotive behavior* disebutkan oleh Ellis, yaitu "*Manusia terganggu bukan karena sesuatu, tetapi karena pandangan tentang sesuatu*", yang terdiri dari:

- Theori of knowledge*, yaitu seseorang diajak mencari upaya yang reliabel dan valid guna mendapatkan pengetahuan serta menentukan bagaimana mengetahui sesuatu itu dengan benar.
- Secara dialektik atau disebut dengan sistem berpikir, beranggapan bahwa berpikir logis itu tidaklah mudah. Seringkali seseorang cenderung sering berpikir dengan tidak logis. Ciri-cirinya:
 - Tidak bisa dibuktikan.
 - Menimbulkan sebuah perasaan yang tidak nyaman atau enak (cemas, khawatir, berprasangka) yang sesungguhnya tidak perlu.
 - Menghalangi seseorang untuk mengembangkan diri di dalam kehidupan sehari-harinya yang efektif (Mashudi, 2012).
- Sistem nilai. Pada sistem ini terdapat dua nilai yang eksplisit dan harus dipegang teguh oleh seseorang, tetapi jarang diucapkan. Kedua nilai tersebut adalah nilai untuk dapat bertahan hidup serta nilai kesenangan.
- Prinsip etik. Manusia dipandang memiliki tiga tujuan fundamental, yaitu kemampuan untuk dapat bertahan hidup (*to survive*), untuk dapat bebas dari kesakitan (*to be*

relatively free from pain), dan untuk dapat mencapai kepuasan (*to be reasonably satisfied or content*).

“Setiap manusia selalu mempunyai pikiran yang irasional. Pikiran irasional seringkali menghambat seseorang untuk maju. Misalnya selalu merasa dirinya benar, selalu ingin menjadi yang terbaik, selalu ingin diperhatikan, dan lain sebagainya. Namun, setiap individu juga selalu disertai dengan pikiran rasional, sehingga dia akan mengubah sesuatu hal yang irasional menjadi rasional. Dia juga akan mampu mengendalikan diri dari pikiran, perilaku dari sesuatu yang menyimpang”.

C. Konsep Teori Kepribadian dalam Pendekatan *Rational Emotive Behavior*

Menurut Ellis, terdapat tiga bagian yang berkaitan dengan tingkah laku seseorang, yaitu:

“*Antecedent event* atau (A), *Belief* atau (B), dan *Emotional Consequence* atau (C), yang kemudian disebut dengan konsep A-B-C. *Antecedent Event* atau (A) adalah keberadaan suatu fakta, suatu peristiwa, tingkah laku atau sikap seseorang.”

Belief (B) merupakan keyakinan individu terhadap sebuah peristiwa (pada A) yang nantinya akan menjadi penyebab dari C. Terdapat dua macam keyakinan seseorang, meliputi keyakinan yang rasional serta keyakinan irasional. Keyakinan yang rasional adalah cara berpikir yang tepat, bijaksana, masuk akal, dan produktif. Sedangkan keyakinan irasional adalah cara berpikir yang salah, emosional, tidak masuk akal, sehingga tidak produktif.

Emotional consequence atau (C) adalah reaksi emosi seseorang sebagai reaksi seseorang yang berbentuk perasaan senang maupun hambatan emosi dalam kaitannya dengan (A). Konsekuensi emosional ini sebenarnya bukan akibat langsung dari (A), akan tetapi disebabkan karena keyakinan individu (B) baik yang rasional atau irasional.

Setelah ABC kemudian dilanjutkan D. D merupakan penerapan metode ilmiah guna membantu siswa menantang keyakinan irasionalnya yang sudah mengakibatkan gangguan emosi serta tingkah laku (Latipun, 2005). Sebagai contoh:

“Jika seseorang mengalami depresi sesudah perceraian, bukan perceraian itu sendiri yang menjadi penyebab timbulnya reaksi depresi, melainkan keyakinan orang itu tentang perceraian sebagai sebuah kegagalan, penolakan, atau kehilangan teman hidup. Ellis berkeyakinan akan penolakan dan kegagalan (pada B) adalah menyebabkan depresi (pada C), bukan peristiwa perceraian yang sebenarnya (pada A). Jadi manusia harus bertanggung jawab atas penciptaan reaksi-reaksi emosional dan gangguan-gangguannya sendiri.”

Tetapi *rational emotive* berasumsi bahwa,

“keyakinan-keyakinan dan nilai-nilai irasional berhubungan dengan gangguan emosional, maka cara yang paling efisien untuk membantu perubahan-perubahan kepribadiannya adalah mengonfrontasikan secara langsung dengan filsafat hidupnya, menerangkan bagaimana gagasan-gagasan itu sampai mengganggu, menyerang gagasan irasional di atas dasar-dasar logika dan mengajari bagaimana caranya menghapus keyakinan irasionalnya serta menyerang, menantang,

mempertanyakan maupun membahas keyakinan itu” (Gerald, 2013).

D. Ciri-Ciri Pendekatan *Rational Emotive Behavior*

Menurut Sukardi (1984), pendekatan *Rational Emotive Behavior* mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Pendidik/konselor harus lebih aktif dalam menelusuri masalah siswa.
- b. Harus tetap diciptakan hubungan yang baik antara siswa dengan pendidik/konselor.
- c. Hubungan baik ini digunakan dalam membantu untuk mengubah cara berpikir siswa yang irasional.
- d. Pendidik tidak terlalu banyak menelusuri masa lalu siswa.
- e. Diagnosis (rumusan masalah) yang dilakukan bertujuan untuk membuka ketidaklogisan pola pikir dari siswa.

E. Karakteristik Keyakinan Irasional Dalam Pendekatan *Rational Emotive Behavior*

Nelson Jones, dalam Latipun (2005), menyebutkan bahwa karakteristik cara berpikir irasional adalah sebagai berikut.

- a. Terlalu Menuntut.
“Menurut RET, tuntutan, perintah, ataupun permintaan yang berlebihan harus dibedakan dengan hasrat, kringinan, dan pikiran. Hambatan emosional dapat terjadi pada saat seseorang menuntut “harus” terpuaskan, tetapi bukan “ingin” terpuaskan. Adapun tuntutan ini dapat ditujukan pada dirinya sendiri, orang lain maupun lingkungan sekitarnya dengan kata “harus”. Tuntutan ini termasuk cara berpikir absolut tanpa toleransi, sehingga tuntutan itu dapat menyebabkan individu mengalami hambatan.”
- b. Generalisasi secara berlebihan. Karakteristik ini menunjukkan bahwa seseorang dapat menganggap bahwa

sebuah peristiwa atau keadaan di luar adalah batas yang wajar. Generalisasi berlebihan bisa dilihat secara semantik seperti, “Sayalah orang paling bodoh di dunia”. Ini merupakan generalisasi secara berlebihan, karena kenyataannya menunjukkan bahwa ia bukan orang paling bodoh.

- c. Penilaian diri. Penilaian diri merupakan karakteristik dimana;
‘pada dasarnya seseorang mempunyai sifat yang menguntungkan maupun tidak menguntungkan. Namun, yang terpenting adalah seseorang bisa menerima dirinya tanpa ada syarat apapun. Sesuatu yang irasional, jika seseorang menilai dirinya, hal ini akan berakibat negatif karena ia cenderung tidak konsisten serta selalu menuntut adanya kesempurnaan. Hal yang terbaik adalah menerima dirinya serta tidak melakukan penilaian padap dirinya.”
- d. Penekanan. Karakteristik ini hampir sama dengan *demandingness*. Jika *demandingness* ia menuntut berdasarkan “harus”.
“Penekanan, tuntutan maupun harapan akanitu mengarah pada usaha peningkatan emosional dan digabung dengan kemampuan *problem solving* yang rasional. Penekanan ini berpengaruh terhadap seseorang dalam hal memandang keberadaan suatu fakta, suatu peristiwa, tingkah laku atau sikap seseorang secara benar, oleh karena itu digolongkan dalam berpikir yang irasional.”
- e. Kesalahan atribusi.
“Kesalahan ini merupakan kesalahan untuk menetapkan sebab dan motivasi, baik yang dilakukan sendiri, orang lain, maupun sebuah kejadian. Kesalahan atribusi ini sama dengan alasan palsu pada diri seseorang atau orang lain yang pada umumnya dapat menyebabkan hambatan emosional.”

- f. Anti pada kenyataan. Hal ini terjadi karena seseorang tidak dapat menunjukkan fakta empiris dengan tepat. Orang yang mempunyai keyakinan yang irasional akan cenderung kuat dalam memaksa keyakinan yang irasional dan mematikan sendiri gagasannya, meskipun sebenarnya rasional. Orang dikatakan rasional jika dapat menunjukkan fakta empiris.
- g. Repetisi.
"Repetisi menggambarkan bahwa keyakinan yang irasional cenderung terjadi secara berulang-ulang. Seseorang pada umumnya cenderung mengajarkan diri sendiri dengan pandangan yang dapat menghambat dirinya. Misalnya, seorang klien yang memiliki masalah dengan wawancara kerja akan melakukan dialog internal ketika wawancara berlangsung. Dia mempunyai pikiran bahwa "Saya akan gagal." Keyakinan atau pernyataan diri seperti itu sangat cenderung melemahkan penampilan maupun proses wawancara, yaitu mereka menetapkan dan menguatkan perasaan cemas dalam dirinya yang mengakibatkan terpecahnya konsentrasi dengan lebih mendengarkan pernyataan dari pada pertanyaan yang dilontarkan oleh pewawancara dan secara otomatis proses wawancara dapat terganggu."

F. Tujuan Pendekatan *Rational Emotive Behavior*

Gantina (2011) menyebutkan bahwa tujuan utama dari pendekatan *rational emotive behavior* adalah:

- a. Dapat membantu seseorang menyadari bahwa ia dapat hidup dengan lebih rasional maupun lebih produktif.
- b. Dapat mengajarkan seseorang untuk memperbaiki kesalahan berpikir guna mengurangi emosi yang tidak diharapkan.
- c. Dapat membantu individu mengubah kebiasaan berpikir dan tingkah laku yang merusak diri.

- d. Dapat mendukung konseling untuk menjadi lebih toleran pada diri sendiri, orang lain dan lingkungannya.

Sedangkan menurut Mashudi (2012), pendekatan *rational emotive behavior* bertujuan untuk:

- a. Memperbaiki ataupun mengubah sikap, cara berpikir, persepsi, keyakinan, serta pandangan siswa yang irasional maupun tidak logis berubah menjadi pandangan yang rasional maupun logis. Dengan demikian, siswa dapat mengembangkan dirinya serta dapat meningkatkan *self-actualization*-nya seoptimal mungkin dengan cara mengubah tingkah laku kognitif dan afektif yang negatif menjadi tingkah laku kognitif dan afektif yang positif.
- b. Menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri sendiri, misalnya: rasa takut, rasa berdosa, rasa bersalah, rasa cemas, rasa was-was, rasa marah, maupun yang lainnya.

G. Langkah-Langkah Pendekatan *Rational Emotive Behavior*

Langkah-langkah dalam pendekatan *rational emotive behavior* adalah:

- a. Pendidik memberikan petunjuk kepada siswa bahwa masalah yang dihadapinya berhubungan dengan keyakinan irasionalnya. Kemudian menunjukkan bagaimana siswa mengembangkan nilai dan sikap-sikapnya. Setelah itu guru menunjukkan secara kognitif kepada siswa, bahwa siswa telah melakukan berbagai "keharusan", "sebaliknya", maupun "semestinya." Siswa harus belajar memisahkan keyakinan-keyakinannya yang rasional dan keyakinan-keyakinan yang irasional, guru juga menunjukkan kaitan antara gangguan irasional dengan gangguan emosional yang dialami.

- b. Pendidik membawa siswa ke tahap kesadaran dengan menunjukkan bahwa siswa dapat mempertahankan gangguan emosionalnya guna tetap aktif secara terus-menerus berpikir irasional atau dengan mengulang kalimat-kalimat yang telah mengalahkan dirinya. Dalam hal ini, guru membantu siswa untuk meyakini bahwa berpikir itu dapat ditantang ataupun diubah.
- c. "Pendidik juga harus berusaha agar siswa mampu memperbaiki pikiran-pikirannya serta meninggalkan gagasan irasionalnya. Terapi rasional emotif berasumsi bahwa keyakinan-keyakinan yang irasional itu berakar sehingga biasanya siswa tidak bersedia mengubahnya. Pendidik membantu siswa untuk memahami hubungan antara gagasan-gagasan yang mengalahkan diri dan filsafat-filsafatnya yang tidak realistis yang menjurus pada proses penyesalan diri" (Gerald, 2005).

H. Peran Pendidik dalam Pendekatan *Rational Emotive Behavior*

Peran pendidik dalam pendekatan *rational emotive behavior* menurut Gantina (2011), adalah:

- a. Aktif-direktif, yaitu pendidik dapat mengambil peran untuk memberikan penjelasan terutama pada awal pembelajaran.
- b. Mengkonfrontasi pikiran yang irasional siswa secara langsung.
- c. Menggunakan berbagai cara untuk menstimulus siswa guna berpikir maupun mendidik kembali siswa.
- d. Secara menerus "menyerang" pemikiran irasional siswa.
- e. Mengajak siswa untuk mengatasi masalahnya melalui kekuatan berpikir dan bukannya emosi.
- f. Bersifat didaktif.

Pendidik juga dapat melakukan:

- a. Mengajak, mendorong siswa untuk meninggalkan ide-ide irasional yang mendasari gangguan emosional dan perilaku.

- b. Menantang siswa dengan berbagai ide yang rasional.
- c. Menunjukkan kepada siswa asas logis dalam berpikirnya.
- d. Menggunakan asas logis untuk mengurangi keyakinan-keyakinan irasional klien.
- e. Menunjukkan bahwa keyakinan-keyakinan irasional adalah inoperatif dan hal ini pasti senantiasa mengarahkan siswa pada gangguan-gangguan emosional.
- f. Menggunakan *absurdity* dan humor untuk menantang irasionalitas pemikiran siswa.
- g. Menjelaskan pada siswa bagaimana ide-ide dapat ditempatkan kembali dan disubstitusikan kepada ide-ide rasional yang harus secara empirik melatarbelakangi kehidupannya.
- h. Mengajarkan kepada siswa bagaimana mengaplikasikan pendekatan-pendekatan ilmiah, obyektif dan logis dalam berpikir dan selanjutnya melatih diri klien untuk mengobservasi dan menghayati sendiri bahwa ide-ide irasional dan deduksi-deduksi hanya akan membantu perkembangan perilaku dan perasaan yang dapat menghambat perkembangan dirinya.

I. Teknik Pendekatan *Rational Emotive Behavior*

Pendekatan *rational emotive behavior* menggunakan berbagai teknik yang bersifat kognitif, afektif, dan behavior yang disesuaikan dengan kondisi siswa. Menurut Mashudi (2012), beberapa teknik tersebut adalah:

- a. Teknik-Teknik Afektif, terdiri dari:
 - 1) "Assertive Adaptive. Pada teknik ini digunakan untuk melatih, mendorong, maupun membiasakan klien agar dapat menyesuaikan dirinya secara terus-menerus dengan tingkah laku yang diinginkan. Latihan-latihan yang diberikan lebih bersifat pendisiplinan diri klien."
 - 2) "Bermain peran. Pada teknik bermain peran berfungsi untuk mengekspresikan segala jenis perasaan yang

menekan (perasaan-perasaan negatif) melalui suatu suasana yang dikondisikan sedemikian rupa, sehingga siswa dapat secara bebas mengungkapkan dirinya sendiri melalui peran tertentu.”

- 3) “Imitasi. Pada teknik ini dilakukan secara menerus dengan meniru model perilaku tertentu. Tujuan maupun teknik imitasi adalah untuk menghadapi dan menghilangkan tingkah laku siswa sendiri yang negatif.”

BAB V

SELF EFFICACY

A. Pengertian *Self Efficacy*

Self efficacy sering disebut juga dengan efikasi diri. Teori *self efficacy* masuk dalam teori kognitif sosial, yang berasal dari kata *efficacy* dan *self*. *Efficacy* sendiri berarti kapasitas untuk mendapatkan hasil yang diinginkannya, sedangkan *self* adalah orang tersebut. Menurut Wallatey (2001), *efficacy* berkaitan dengan kebiasaan hidup, biasanya berkaitan dengan karakter, seperti integritas, kesabaran, kesetiaan, kerendahan hati, keberanian, kerajinan, kesopanan dan lain-lain yang dikembangkan oleh diri sendiri menuju ke luar dirinya. Seseorang dikatakan memiliki efikasi jika ia dapat memecahkan masalahnya dengan efektif, memanfaatkan peluang dan terus belajar.

Menurut Bandura (1986), keyakinan diri atau *Self efficacy* merupakan pertimbangan subyektif seseorang pada kemampuannya dalam membuat tindakan untuk menyelesaikan tugas yang dihadapinya. *Sel efficacy* juga sebagai perantara dalam interaksi seseorang dengan lingkungannya, serta menjadi penentu keberhasilan performansi dan pekerjaan seseorang. Selain itu, *self efficacy* juga dapat mempengaruhi pola pikir dan rasa emosional dalam memutuskan sesuatu (Mujiadi, 2003).

Bandura (1986) juga menyatakan bahwa, konsep dasar teori *self efficacy* adalah keyakinan yang ada pada seseorang dalam mengontrol pikiran, perasaan dan perilakunya. Dengan *self efficacy*, seseorang dapat menguasai situasi setta dapat menghasilkan sesuatu yang baik dan positif, sehingga *self efficacy* ini juga dapat mempengaruhi prestasi seseorang. Sedangkan

Brehm dan Kassin (1990) mengartikan *self efficacy* sebagai keyakinan seseorang bahwa ia bisa melaksanakan tindakan untuk menghasilkan *outcome* yang diharapkan. Baron dan Byrne (1997) juga mengartikan *self efficacy* sebagai penilaian seseorang tentang kemampuannya dalam melakukan suatu tugas dan memecahkan suatu masalah. Cherrington (1994) mendefinisikan *self efficacy* sebagai keyakinan seseorang dalam melaksanakan suatu tugas yang spesifik. Jones, dkk (1998) juga mendefinisikan *self efficacy* sebagai keyakinan seseorang untuk melaksanakan suatu tingkah laku dengan berhasil.

Berdasarkan definisi dari berbagai pakar di atas, kita dapat mengambil kesimpulan bahwa *self efficacy* merupakan keyakinan diri bahwa "aku bisa" atau "aku tidak bisa" melakukan tindakan yang diharapkan. Menurut Kinicky (2007), *self efficacy* dapat menguatkan jalan menuju keberhasilan atau kegagalan. Biasanya tinggi rendahnya *self efficacy* berinteraksi dengan lingkungannya baik yang responsif maupun tidak responsif. Terdapat 4 kemungkinan hasil interaksi antara *self efficacy* dan lingkungan, sebagaimana pada Tabel 1.

Tabel 1 Interaksi *Self Efficacy* dengan Lingkungan dan Dampaknya

<i>Self Efficacy</i>	Lingkungan	Dampak Tingkah Laku
Tinggi	Responsif	Sukses, dapat melaksanakan tugas yang sesuai dengan kemampuannya
Rendah	Tidak Responsif	Depresi, karena ia akan melihat orang lain sukses pada suatu tugas ia anggap sulit
Tinggi	Tidak Responsif	Biasanya akan berusaha keras untuk mengubah lingkungan menjadi responsif, melakukan aktivitas sosial, melakukan

		protes, serta memaksakan perubahan
Rendah	Responsif	Biasanya patis, pasrah, serta merasa merasa tidak mampu

B. Proses *Self Efficacy*

Bandura (1986) menyatakan bahwa, *self efficacy* seseorang akan memberikan dampak pada tindakan seseorang, melalui beberapa proses sebagai berikut.

a. Proses Motivasional

Seseorang yang mempunyai *self efficacy* tinggi biasanya akan meningkatkan usahanya yang positif dalam mengatasi tantangan, sehingga diperlukan perasaan keunggulan pribadi (akan memotivasi dirinya).

b. Proses Kognitif

Self efficacy seseorang akan memberi pengaruh pada pola pikir, apakah itu bersifat akan membantu atau bahkan menghambat. *Self efficacy* yang semakin tinggi menyebabkan semakin kuat juga komitmen untuk mencapai tujuan maupun impian yang diharapkan. Saat menghadapi situasi yang cenderung kompleks, ia mempunyai bekal keyakinan diri dalam memecahkan masalah yang dihadapinya. *Self efficacy* juga berpengaruh pada antisipasi gambaran konstruktif atau gambaran yang diulang. Seseorang yang mempunyai *self efficacy* tinggi biasanya akan memiliki impian keberhasilan yang diwujudkan dalam penampilan serta perilaku yang positif maupun efektif. Namun, seseorang dengan *self efficacy* yang rendah, ia akan cenderung mempunyai gambaran kegagalan. *Self efficacy* juga berpengaruh terhadap fungsi kognitif. Semakin tinggi *self efficacy* seseorang, maka semakin kuat juga upaya yang dilakukan guna memproses memori kognitif dan akan meningkatkan kemampuan akan memorinya.

c. Proses Afektif

Self efficacy juga berpengaruh pada seberapa besar tekanan yang dihadapi seseorang. Seseorang dengan *self efficacy* yang tinggi, ia akan percaya dapat mengatasi situasi yang mengancam dirinya, tidak akan cemas dan terganggu akan ancaman itu.

C. Sumber *Self Efficacy*

Menurut Bandura (1986), *self efficacy* dapat diperoleh, dikembangkan, maupun dipelajari, melalui empat sumber informasi, yaitu *enactive attainment and performance accomplishment* (pengalaman keberhasilan maupun pencapaian prestasi), *vicarious experience* (pengalaman dari orang lain), *verbal persuasion* (persuasi secara verbal), dan *physiological state and emotional arousal* (keadaan fisiologis dan psikologis).

Pertama, enactive attainment and performance accomplishment (pengalaman keberhasilan maupun pencapaian prestasi), adalah sumber informasi yang berdasarkan pada pengalaman seseorang secara langsung. Seseorang yang pernah mendapatkan prestasi, maka ia akan terdorong untuk meningkatkan *self efficacy* nya. Pengalaman keberhasilannya akan meningkatkan ketekunannya dalam berusaha mengatasi kesulitan dan mengurangi kegagalan. Keberhasilan ini akan meningkatkan *self efficacy* nya, sementara kegagalan dapat menurunkan *self efficacy* nya jika *self efficacy* nya belum terbentuk dengan baik. *Self efficacy* yang kuat memerlukan pengalaman dalam melewati segala hambatan melalui usaha yang tekun. Kesulitan dan hambatan yang dihadapi akan mengajarkan kepadanya bahwa keberhasilan membutuhkan upaya yang tekun. Dengan kata lain, keberhasilan tidaklah serta merta berhubungan dengan *self efficacy*, namun harus ada upaya yang tekun untuk mencapai keberhasilan tersebut.

Kedua, vicarious experience atau disebut juga sebagai pengalaman orang lain, sebagai hasil pengamatan tingkah laku maupun pengalaman orang lain untuk proses pembelajaran. Melalui cara ini, *self efficacy* seseorang dapat mengalami meningkat. Apabila ia mempunyai kemampuan hampir sama dengan orang tersebut, maka ia juga mempunyai kecenderungan untuk mampu melakukan sesuatu yang hampir sama dengan orang tersebut. Jika *self efficacy* nya meningkat, maka motivasi juga akan meningkat. Dalam kehidupan sehari-hari, seringkali orang akan membandingkan dengan orang lain, misalnya teman sekelas, rekan kerja, maupun pesaing. Jika ia mampu mengungguli orang lain, maka *self efficacy* nya akan meningkat. Luthans (2007), menyatakan bahwa semakin mirip model yang diamati, maka akan memberikan dampak yang lebih kuat bagi pemrosesan *self efficacy* nya.

Ketiga, verbal persuasion atau persuasi verbal, adalah seseorang yang mendapat sugesti atau bujukan agar percaya bahwa ia mampu mengatasi masalah yang sedang dihadapinya. Persuasi verbal akan mengarahkan seseorang agar berusaha lebih giat dalam mencapai harapan atau tujuan. Namun, biasanya *self efficacy* nya tidak akan bertahan lama.

Keempat, physiological state and emotional arousal atau keadaan fisiologis dan psikologis. Kondisi psikologis seseorang akan mempengaruhi *self efficacy* nya. Jika gejala emosi, goncangan, kegelisahan yang berat dialami seseorang, maka akan dijadikan isyarat bahwa akan terjadi peristiwa yang tidak diinginkan. Hal ini akan menyebabkan *self efficacy* yang rendah. Berdasarkan keempat sumber *self efficacy*, maka dapat diupayakan bagaimana meningkatkan *self efficacy*.

D. Indikator *Self Efficacy*

Menurut Bandura (1986), *self efficacy* seseorang dapat dilihat dari tiga komponen, yaitu *magnitude, strength* dan

generality. Pertama, *magnitude* atau disebut sebagai tingkat kesulitan masalah, yaitu masalah yang berkaitan dengan dirinya. Komponen ini berdampak pada pemilihan perilaku yang akan diadopsi oleh seseorang. Seseorang akan berusaha melaksanakan tugas tertentu yang dianggap dapat dilaksanakannya. Ia juga akan terhindar dari situasi yang berada di luar batas kemampuannya.

Kedua, *strength* atau kekuatan keyakinan. Komponen ini merupakan kekuatan pada keyakinan seseorang akibat kemampuannya. Harapan yang besar dari seseorang akan mendorong ia untuk berusaha mencapai tujuan, meskipun ia belum pernah memiliki pengalaman yang mendukung. Sebaliknya harapan yang lemah akan mudah digoyahkan oleh pengalaman yang tidak menunjang.

Ketiga, *generality* atau generalitas. Komponen ini berkaitan dengan cakupan tingkah laku dimana seseorang merasa mempunyai keyakinan akan kemampuannya. Pemahaman akan kemampuan diri seseorang pada aktivitas dan situasi yang luas dan beragam akan mempengaruhi keyakinannya.

BAB VI

MODEL PEMBELAJARAN FORMULA ABCDE DENGAN PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR UNTUK MENINGKATKAN SELF EFFICACY

Model pembelajaran formula ABCDE adalah model pembelajaran yang dirasa cocok untuk meningkatkan *self efficacy* siswa. Sedangkan pendekatan yang cocok adalah pendekatan *rational emotive behavior*. Dengan model pembelajaran formula ABCDE dipadu pendekatan *rational emotive behavior*, diharapkan siswa mendapatkan bekal untuk mengatasi masalahnya sendiri dan dapat meningkatkan serta mempertahankan *self efficacy* nya.

Intervensi yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan bimbingan kelompok. Dengan bimbingan kelompok, siswa yang sudah memiliki *self efficacy* yang tinggi akan mempertahankan *self efficacy* nya, sementara yang *self efficacy* nya rendah akan berusaha ditingkatkan. *Self efficacy* bersifat dinamis yang bisa berubah dari waktu ke waktu dan dapat dipengaruhi oleh pengalaman.

Adapun tahapan dari model pembelajaran formula ABCDE adalah (1) *antendence events* "A", yaitu kejadian-kejadian yang menjadikan stimulan/peristiwa yang memicu, (2) *belief system* "B", yaitu keyakinan yang mendasari pandangan seseorang tentang peristiwa tersebut. Bisa rasional maupun irasiona, (3) *consequency* "C", yaitu konsekuensi perilaku dan emosi terutama ditentukan oleh keyakinan seseorang tentang peristiwa tersebut (misalnya depresi dan menarik diri dari dunia), (4) *discuss, debate, dispute* "D", yaitu keyakinan irasional atau perilaku irasional agar menjadi rasional, (5) *effect* "E", yaitu perubahan dari keyakinan irasional menjadi rasional sebagai hasil pembelajaran.

Sedangkan pendekatan *rational emotive behavior* dapat diterapkan melalui beberapa tahapan, antara lain: (1) proses yang menunjukkan kepada siswa bahwa dirinya berpikir tidak logis. Guru membantu siswa untuk memahami bagaimana dan mengapa terjadi sesuatu yang demikian. Selanjutnya guru menunjukkan bahwa hubungan dari gangguan yang irasional itu tidak bahagia dan mengalami gangguan emosional, (2) Guru membantu siswa untu yakin bahwa berpikir dapat ditantang ataupun diubah. Kesediaan siswa yang dieksplorasi secara logis pada gagasan yang dialami siswa mengarah pada siswa untuk melakakan disputing pada keyakinan yang irasional, (3) Guru membantu siswa lebih mendebatkan gangguan yang tidak tepata dan tidak rasional yang dipertahankan selama ini, menjadi berpikir yang lebih rasional.



BAB VII

BEBERAPA PENELITIAN YANG TERKAIT

Beberapa penelitian terdahulu yang sejenis yang telah dikaji peneliti adalah sebagai berikut:

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Hariyanti dan Muhari (2013) berjudul "Penerapan konseling kelompok *rational emotive behavior* untuk meningkatkan motivasi belajar siswa kelas VIII G SMP Yayasan Pendidikan 17 Surabaya." Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan penerapan pembelajaran kelompok *rational emotive behavior* untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Rancangan yang digunakan adalah *pre eksperimen* dengan *one group pre-test and post test*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan signifikan motivasi siswa yang terjadi sebelum dan sesudah penerapan pembelajaran kelompok *rational emotive behavior*.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Laksmi, dkk (2014) yang berjudul "Penerapan Konseling Rasional Emotif dengan Teknik Reframing untuk Meminimalisir *Learned Helplessness* pada Siswa Kelas XI IPA 3 SMA Negeri 3 Singaraja Tahun Ajaran 2013/2014". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan pembelajaran rasional emotif menggunakan teknik *reframing* dalam meminimalisir *learned helplessness*. Jenis penelitian adalah tindakan yang dilakukan pada dua siklus, dimana tiap siklus terdiri dari empat tahap, yang meliputi perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan *learned helplessness* dari skor rata-rata 139,25 menjadi 93,5, kemudian

menjadi 76,5. Hal ini dapat disimpulkan bahwa konseling rasional emotif dengan teknik *reframing* dapat meminimalisir *learned helplessness* yang dialami siswa.

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Aulia (2012), berjudul "Mengatasi *Learned Helplessness* pada Siswa Tinggal Kelas melalui Konseling Rasional Emotif Teknik *Homework Assignments*." Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui upaya dan keberhasilan dalam mengatasi perilaku *learned helplessness* pada siswa tinggal kelas melalui konseling rasional emotif teknik *homework assignments*. Metode penelitian adalah kualitatif dengan dua responden siswa tinggal kelas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan konseling dengan tindakan siklus 1 dan 2, terjadi penurunan prosentasi *learned helplessness*.

Keempat, penelitian yang dilakukan oleh Setiani, dkk (2018) berjudul "Bimbingan Kelompok dengan Pengajaran Pendekatan Rasional Emotif Behavior untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Mahasiswa Calon Guru." Penelitian ini bertujuan untuk merumuskan dan menyusun desain intervensi layanan bimbingan kelompok dengan pengajaran formula ABCDE pendekatan rasional emotif behavior serta menguji keefektifannya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara kuantitatif bimbingan kelompok belum efektif dalam meningkatkan *self efficacy* mahasiswa calon guru.

Kelima, penelitian yang dilakukan Hartati & Rahman (2017) berjudul "Konsep Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* Berbasis Islam untuk Membangun Perilaku Etis Siswa." Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan dengan metode dokumentasi. Hasil analisis menunjukkan bahwa REBT berbasis Islam esensinya sebagai upaya membantu

memberdayakan potensi yang ada dalam diri seseorang yaitu sebagai fitrah berupa *aql, qolbu, nafs, ruh* serta kembali mengaktifkan keimanan dan ketakwaan hingga berfungsi sebagaimana mestinya.

Berdasarkan beberapa kajian penelitian yang terdahulu, maka dapat dibuat kesimpulan persamaan dan perbedaan antara penelitian terdahulu dan penelitian yang akan dilakukan.

BAB VIII

PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN FORMULA ABCDE DENGAN PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR UNTUK MENINGKATKAN SELF EFFICACY

Pada kegiatan pembelajaran, seharusnya guru tidak hanya memperhatikan keberhasilan siswa yang telah dicapai, tetapi guru harus menanamkan rasa percaya diri siswa bahwa siswa akan mampu dan berhasil. Terdapat tiga aspek kemampuan yang harus dimiliki siswa dalam pembelajaran, yaitu kognitif, afektif dan psikomotorik. Ketiga aspek tersebut saling berkaitan, sehingga aspek afektif memiliki peranan penting dalam menunjang keberhasilan siswa dalam menguasai pelajaran. Kemampuan afektif berhubungan dengan psikologis seseorang.

Aspek psikologis merupakan aspek penunjang yang menjadikan seseorang berhasil dalam menyelesaikan tugasnya dengan baik. Oleh karena itu, *self efficacy* atau keyakinan diri harus dimiliki siswa agar berhasil dalam proses pembelajaran. *Self efficacy* adalah penilaian seseorang terhadap kemampuannya dalam mengorganisir, mengontrol, dan melaksanakan serangkaian tingkah laku untuk mencapai suatu hasil yang diinginkan. *Self efficacy* membantu siswa dalam menentukan pilihan, usaha untuk maju, ketekunan dan kegigihan yang mereka lakukan dalam menghadapi kesulitan, serta derajat

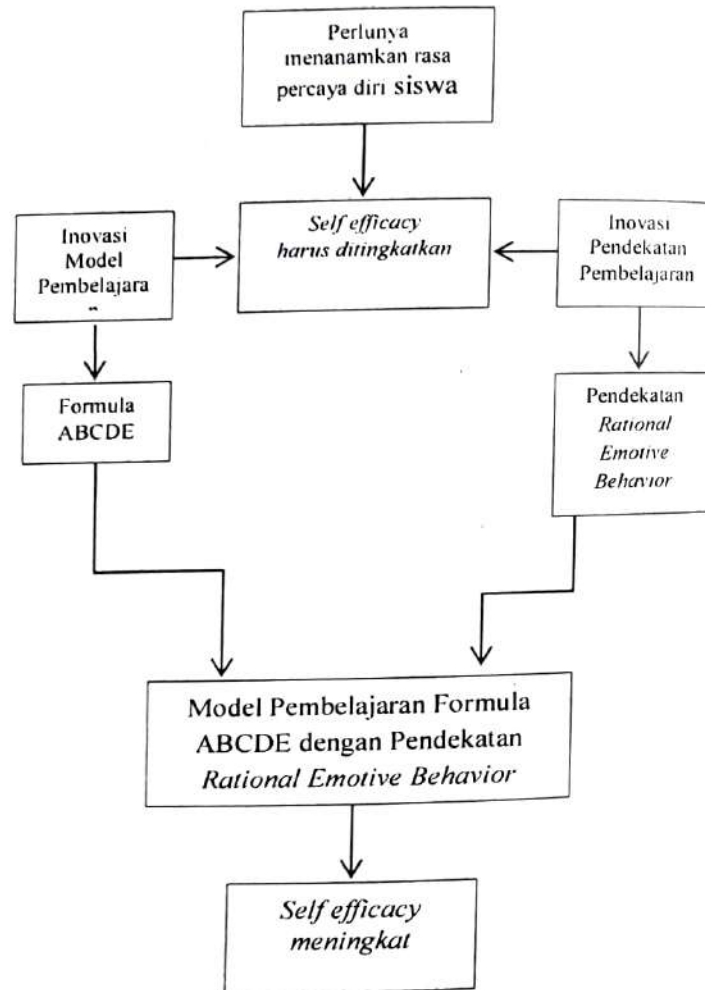
kecemasan atau ketenangan yang siswa alami saat mereka sedang mempertahankan tugas mengenai kehidupan mereka.

Peran seseorang terhadap *self efficacy* akan menentukan seberapa besar upaya yang dicurahkan dan seberapa lama seseorang akan bertahan dalam menghadapi pengalaman ataupun hambatan yang tidak menyenangkan. Siswa dengan *self efficacy* rendah dalam mengerjakan tugas tersebut yang dianggapnya sulit dan tidak mampu diselesaikan. Sebaliknya siswa yang memiliki *self efficacy* tinggi akan terus berusaha menyelesaikan semua tugas dengan baik sebagai refleksi dan evaluasi dari penguasaan siswa pada materi yang telah disampaikan guru.

Salah satu upaya untuk dapat meningkatkan *self efficacy* siswa adalah melalui inovasi model pembelajaran. Salah satu model pembelajaran yang cocok untuk aspek psikologis siswa adalah model pembelajaran formula ABCDE. Pembelajaran formula ABCDE merupakan model pembelajaran yang berhubungan dengan tingkah laku, yang meliputi *antecedent event (A)*, *belief (B)*, *emotional consequence (C)*, *desputing (D)* dan *effect (E)*. Model pembelajaran formula ABCDE akan lebih tepat jika dilakukan dengan pendekatan *rational emotive behavior*. Pendekatan ini merupakan psiko-pendidikan, yang berbentuk aktif-direktif (mengarah atau membimbing) serta didaktif (mengajar). Fokus pendekatan ini adalah pemikiran, emosi dan tindakan, yang dilihat sebagai proses pembelajaran.

Oleh karena itu, perlu dikembangkan model pembelajaran formula ABCDE dengan pendekatan *rational emotive behavior* yang akan membantu seseorang guna menyadari bahwa ia akan dapat hidup lebih rasional maupun lebih produktif, mengajarkan seseorang untuk mengevaluasi kesalahan berpikir, mengurangi emosi, membantu individu mengubah kebiasaan berpikir dan bertingkah laku yang merusak diri, serta mendukung siswa untuk menjadi lebih peka terhadap

diri sendiri, orang lain, dan lingkungannya. Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dibuat sebuah bagan kerangka berpikir sebagai berikut.



Gambar 1. Bagan Kerangka Berpikir

A. Pengembangan Model Pembelajaran Formula ABCDE dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior*

Model pembelajaran merupakan suatu kerangka konseptual yang menggambarkan prosedur sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar guna mencapai tujuan belajar, yang berfungsi sebagai pedoman bagi pengajar guna melaksanakan aktivitas pembelajaran.

1.1 Proses dan Hasil Pengembangan

Acuan dalam proses pengembangan model pembelajaran yaitu uji coba dua tahap yang meliputi uji ahli, dan uji lapangan skala kecil yang diawali dengan tahap investigasi awal, dan tahap desain, serta validasi pakar. Adapun uraian rangkaian proses pengembangan model adalah sebagai berikut.

1.1.1 Fase-1: Investigasi Awal

1.1.1.1 Investigasi Awal Model Pembelajaran

Model pembelajaran yang dikembangkan adalah model pembelajaran yang dapat mengoptimalkan kepercayaan diri (*self efficacy*) siswa. Model pembelajaran tersebut dikembangkan berdasarkan hasil investigasi awal model pembelajaran yang dilakukan terhadap sekolah yang meliputi: siswa, guru, daya dukung sekolah, dan kurikulum yang digunakan.

Deskripsi hasil investigasi awal pengembangan model pembelajaran secara umum dapat dilihat pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Hasil Investigasi Awal Sebelum Pelaksanaan Model Pembelajaran

No	Jenis	Hasil yang Diperoleh
1	Siswa	<ul style="list-style-type: none"> - Siswa dengan kecerdasan rata-rata - Siswa terlihat kurang respon terhadap proses belajar yang sedang berlangsung - Siswa kurang adanya motivasi - Siswa kurang percaya diri

3	Guru	- Pada proses belajar terdapat sedikit perubahan dari metode konvensional telah menggunakan media power oint, namun tetap menggunakan ceramah - Interaksi dengan siswa kurang - Guru kurang memberi motivasi kepada siswa - Guru BK belum maksimal
4	Kurikulum	- Kurikulum menggunakan 2013

1.1.1.2 Analisis Siswa

Analisis dilakukan melalui observasi dan wawancara. Observasi dilakukan saat pembelajaran di sekolah. Sedangkan wawancara dilakukan baik kepada guru maupun kepada siswa. Data yang diperoleh adalah tentang konsep diri siswa dan *self efficacy* siswa. Berdasarkan hasil observasi menunjukkan bahwa konsep diri siswa masih rendah, dan hasil angket menunjukkan bahwa *self efficacy* siswa juga sangat rendah.

1.1.2 Fase-2: Perancangan

1.1.2.1 Perancangan Model Pembelajaran

Pada tahap ini dirancang model pembelajaran formula ABCDE dengan pendekatan *rational emotive behavior*. Kegiatan yang dilakukan pada fase perancangan meliputi:

“(1) kajian lanjutan dan menetapkan teori-teori yang melandasi isi dan konstruksi Model Pembelajaran Formula ABCDE dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior*, (2) merancang komponen-komponen model pembelajaran yang didasari teori-teori pendukung Model Pembelajaran Formula ABCDE dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior*, dan (3) memilih format buku model.”

Kegiatan yang dilakukan dalam merancang komponen-komponen Model Pembelajaran Formula ABCDE dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior* meliputi: (a) merancang sintaks pembelajaran, (b) merancang sistem sosial atau lingkungan belajar, yakni situasi atau suasana dan norma yang mengatur aktivitas, interaksi, dan komunikasi antara siswa dengan siswa lainnya, siswa dan guru selama proses pembelajaran berlangsung, (c) merancang prinsip reaksi, yaitu memberikan gambaran kepada guru bagaimana memperlakukan siswa sebagai subyek belajar yang memiliki persepsi, imajinasi, perhatian, dan daya nalar serta bagaimana perilaku guru dalam memandang dan merespon setiap perilaku yang ditunjukkan oleh siswa selama pembelajaran, (d) merancang sistem pendukung, yang merupakan syarat atau kondisi yang diperlukan supaya model pembelajaran yang sedang dibuat dapat terlaksana, seperti setting kelas, sistem pembelajaran, perangkat pembelajaran, fasilitas belajar, dan media yang diperlukan dalam pembelajaran, (e) merancang dampak dari pembelajaran, baik dampak instruksi maupun dampak pengiring. Dampak instruksional adalah dampak yang merupakan akibat langsung dari pembelajaran, sedangkan dampak pengiring adalah akibat tidak langsung dari pembelajaran.

Pada fase ini peneliti berhasil merancang sebuah model pembelajaran yang meliputi tahap-tahap: (1) memotivasi siswa, (2) mengorganisasi siswa ke dalam kelompok belajar dan membagikan lembar kerja, (3) guru menyajikan informasi dan melibatkan siswa dalam memahami dan memprediksi definisi atau konsep, (4) siswa berdiskusi dengan bimbingan guru, (5) siswa melanjutkan pembelajaran dengan bimbingan guru, (6) negosiasi, (7) evaluasi dan penghargaan. Selanjutnya tahap-tahap belajar tersebut peneliti jadikan sintaks dan model pembelajaran yang dikembangkan.

Adapun sintaks model pembelajaran formula ABCDE dengan pendekatan *rational emotive behavior* yang dikembangkan seperti pada Tabel 3 berikut.

Tabel 3. Sintaks Model Pembelajaran Formula ABCDE dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior*

Tahap	Kegiatan <i>Rational Emotive Behavior</i>	Formula ABCDE
1	Tahap ini diawali dengan membangun hubungan antar guru dengan siswa serta antar sesama siswa. Guru memperkenalkan dirinya sebagai orang yang mampu dan bersedia membantu siswa untuk mencapai tujuan.	Apersepsi
2	Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk menceritakan kejadian-kejadian atau stimulus yang memicu keyakinan mereka tentang peristiwa tersebut.	Antendence Belief
3	Guru mengidentifikasi konsekuensi perilaku dan emosi siswa, ditentukan oleh keyakinan siswa tentang peristiwa tersebut.	Consequence
4	Selanjutnya merupakan <i>dispute</i> tingkah laku, proses dimana siswa diperlihatkan serta disadarkan bahwa pikiran mereka tidak logis dan irasional. Proses ini akan membantu siswa memahami bagaimana serta mengapa dapat mengalami irasional. Pada tahap ini siswa diajarkan agar mereka mempunyai potensi untuk mengubah hal itu.	Dispute
5	Pada tahap ini dilakukan asesmen	Dispute

perilaku untuk mengidentifikasi pandangan siswa terhadap perilaku sebelumnya.

6 Selanjutnya siswa dibantu guna meyakinkan bahwa pemikiran atau perasaan negatif tersebut harus dapat ditantang dan diubah. Pada tahap ini siswa mengeksplorasi ide mereka untuk menentukan tujuan. Discuss

7 Guru mendebat pikiran irasional siswa dengan menggunakan pertanyaan mengenai pemahaman diri. Selanjutnya siswa diberikan pemahaman tentang *muraqabah* atau cara remaja dalam mengontrol dirinya serta muhasabah untuk mengoreksi perilaku apa yang pernah mereka lakukan sebelumnya. Debat

8 Pada tahap akhir dilakukan identifikasi masalah dengan membuat daftar masalah. Guru membantu siswa untuk memperkuat keyakinan rasional lewat pemberdayaan iman sehingga terhindar dari krisis perilaku etis, serta mengembangkan filosofi hidup rasional agar siswa tidak terjebak pada masalah yang dapat disebabkan oleh pemikiran irasional. Effect

1.1.2.2 Perancangan Perangkat Pembelajaran dalam Buku Petunjuk Model Pembelajaran

Pada tahap ini dirancang perangkat pembelajaran yang sesuai dengan rancangan model pembelajaran formula ABCDE

dengan pendekatan *rational emotive behavior*. Perangkat pembelajaran yang dirancang adalah Buku Petunjuk Model Pembelajaran Formula ABCDE dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior* untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Siswa

Secara operasional, kegiatan yang dilakukan pada fase perancangan perangkat pembelajaran meliputi: (a) mengoperasionalkan komponen-komponen model dalam bentuk perangkat pembelajaran. Rancangan dan penyusunan rencana pembelajaran didasari rancangan dan susunan sintaks model pembelajaran, (b) pemilihan media, kegiatan ini dilakukan untuk menentukan media yang tepat dalam penyajian materi pembelajaran yang bersumber dari fakta lingkungan (dapat berupa benda konkrit, atau masalah nyata dalam kehidupan sehari-hari siswa), (c) pemilihan format petunjuk pembelajaran yang menyangkut desain isi, pemilihan strategi pembelajaran dan sumber belajar, (d) desain awal, kegiatan rancangan awal merupakan rancangan perangkat pembelajaran yang melibatkan seluruh aktivitas guru dan siswa.

Buku petunjuk model pembelajaran formula ABCDE dengan pendekatan *rational emotive behavioral* yang dikembangkan merupakan perangkat pembelajaran yang dijadikan pegangan guru dalam memberikan pembelajaran kepada siswa dalam meningkatkan *self efficacy* siswa. Adapun buku petunjuk tersebut terdiri dari bagian awal, inti, dan penutup.

Bagian awal meliputi: judul, pengantar, dan daftar isi. Bagian inti meliputi: latar belakang, tinjauan tentang model pembelajaran, model pembelajaran formula ABCDE, pendekatan *rational emotive behavior*, tinjauan tentang *self efficacy*, model pembelajaran formula ABCDE dengan pendekatan *rational emotive behavior* untuk meningkatkan *self efficacy*, sintaks model pembelajaran formula ABCDE dengan pendekatan *rational emotive behavior*, dan instrumen evaluasi. Bagian akhir meliputi penutup, refleksi dan daftar referensi.

Berikut adalah deskripsi dari buku petunjuk model pembelajaran formula ABCDE dengan pendekatan *rational emotive behavior* yang dikembangkan.

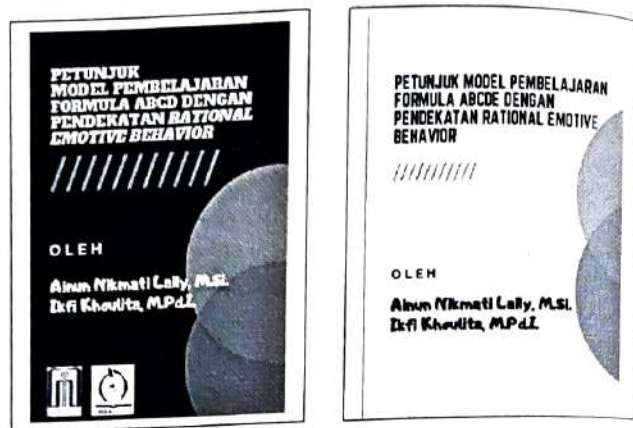
a) Bagian Awal

Bagian awal dari buku petunjuk model terdiri dari:

(1) Cover

Cover pada buku petunjuk model pembelajaran formula ABCDE dengan pendekatan *rational emotive behavior* terdiri dari tiga bagian, yaitu cover depan, cover dalam, dan cover belakang. Cover depan berisi judul, nama penyusun, dan logo IAIN Tulungagung serta logo pusat studi RED-C. Desain dari cover depan dibuat warna hitam (dominan), dipadu tulisan putih, sedikit warna biru dan merah. Warna hitam sebagai alasan dalam pemilihan cover karena warna hitam melambangkan percaya diri, kuat, ketegasan, kemakmuran, keanggunan, juga misterius. Sesuai dengan tujuan pengembangan produk ini diharapkan dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa, punya kekuatan, ketegasan dan kemakmuran namun penuh keanggunan. Sedangkan tulisan yang berwarna putih selain untuk warna kontras dengan hitam, putih juga melambangkan kesederhanaan, kemurnian, tidak bersalah dan kesempurnaan, yang sesuai dengan kondisi siswa di SMK Terpencil Putra Wilis Sendang yang masih sederhana dan murni. Dipadu dengan warna merah melambangkan simbol keberanian, kekuatan, dan energi. Diharapkan setelah dilakukan model pembelajaran ini, siswa akan menjadi kuat, berani dan penuh energi untuk melangkah ke depan. Sedangkan warna biru melambangkan kedalaman, kepercayaan, bijaksana, percaya diri, dan kecerdasan serta bertanggung jawab. Harapannya dengan warna biru siswa akan semakin percaya diri yang semakin dalam dan bertanggung jawab terhadap apa yang dilakukannya.

Berikut adalah desain cover buku petunjuk model pembelajaran formula ABCDE dengan pendekatan *rational emotive behavior*.



Cover Depan

Cover Dalam



Cover Belakang

Gambar 2.
Desain Cover Buku Petunjuk Model Pembelajaran Formula ABCDE dengan Pendekatan *Rational Emotiv Behavior*

(2) Pengantar

Pengantar berisi ucapan syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmad dan hidayahNya kepada penulis, dan ucapan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penulisan buku petunjuk model ini, sehingga buku petunjuk model ini dapat diselesaikan, serta harapan dari penulis semoga model ini dapat membantu mengatasi permasalahan *self efficacy* yang rendah. Desain pengantar seperti pada Gambar 3 berikut.



Gambar 3.
Desain Pengantar

(3) Daftar Isi

Daftar isi berisi daftar yang ada di dalam buku petunjuk model pembelajaran. Daftar isi akan membantu dan mempermudah pembaca untuk mencari bagian-bagian yang diinginkan berdasarkan nama dan halaman. Desain Daftar Isi seperti pada Gambar 4 berikut.



Gambar 4. Desain Daftar Isi

rational emotive behavior. Desain latar belakang seperti pada Gambar 4.4 berikut.



Gambar 5. Desain Latar Belakang

b) Bagian Inti

Bagian inti dari buku petunjuk model pembelajaran formula ABCDE dengan pendekatan *rational emotive behavior* terdiri dari delapan bagian, yaitu latar belakang, tinjauan tentang model pembelajaran, model pembelajaran formula ABCDE, pendekatan *rational emotive behavior*, tinjauan tentang *self efficacy*, Model pembelajaran formula ABCDE dengan pendekatan *rational emotive behavior* untuk meningkatkan *self efficacy*, sintaks model pembelajaran formula ABCDE dengan pendekatan *rational emotive behavior*, dan instrumen evaluasi *self efficacy*.

(1) Latar Belakang

Latar belakang berisi tentang bahasan mengenai pentingnya meningkatkan *self efficacy* siswa. Salah satu upaya untuk dapat meningkatkan *self efficacy* siswa adalah dengan melakukan inovasi model pembelajaran, yaitu dengan model pembelajaran formula ABCDE dengan pendekatan *rational*

(2) Tinjauan tentang Model Pembelajaran

Pada bagian ini berisi tinjauan tentang apa itu model pembelajaran. Berikut adalah desain Tinjauan tentang Model Pembelajaran.



Gambar 6. Desain Tinjauan Tentang Model Pembelajaran

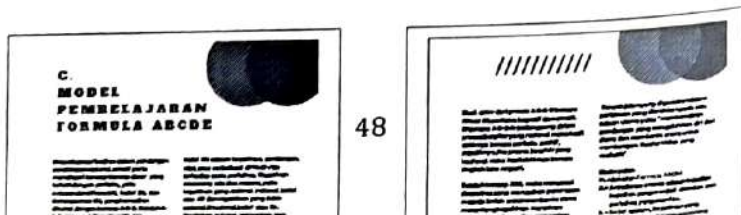
Gambar 7. Desain Model Pembelajaran Formula ABCDE

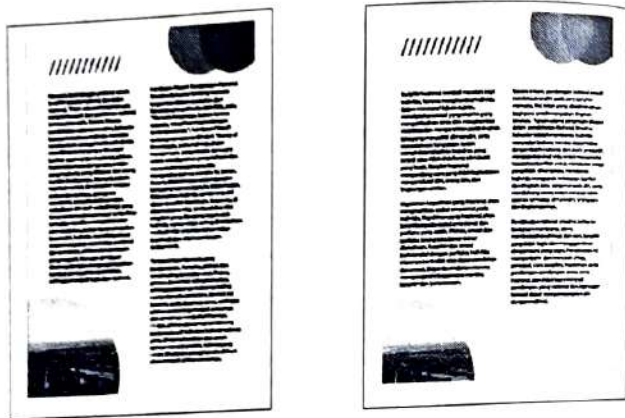
(3) Model Pembelajaran Formula ABCDE

Pada bagian ini dijelaskan tentang model pembelajaran ABCDE. Berikut adalah desain bagian model pembelajaran formula ABCDE.

(4) Pendekatan *Rational Emotive Behavior*

Pada bagian ini dijelaskan apa itu pendekatan *rational emotive behavior*, dan tujuan dari pendekatan ini. Desain pendekatan *rational emotive behavior* disajikan pada Gambar 8 berikut.





Gambar 8.
Desain Pendekatan *Rational Emotive Behavior*

(5) Tinjauan Tentang *Self Efficacy*

Pada bagian ini dijelaskan tentang *self efficacy*. Desain Tinjauan tentang *Self Efficacy* dapat dilihat pada Gambar 9 berikut.



Gambar 9
Desain Tinjauan *Self Efficacy*

(6) Model Pembelajaran Formula ABCDE Dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior* untuk Meningkatkan *Self Efficacy*

Pada bagian ini dijelaskan bagaimana model pembelajaran formula ABCDE dengan pendekatan *rational emotive behavior* ini dapat meningkatkan *self efficacy* siswa. Desain bagian ini dapat dilihat pada Gambar 10.



Gambar 10.
Desain Model Pembelajaran Formula ABCDE Dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior* untuk Meningkatkan *Self Efficacy*

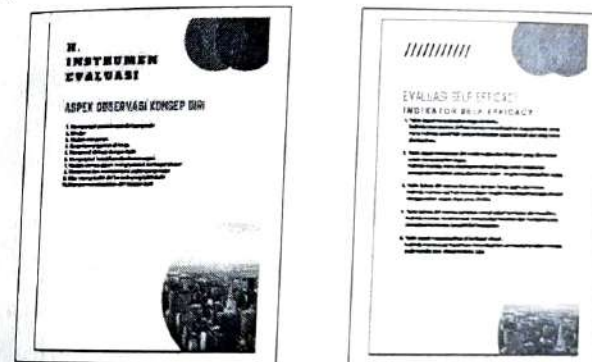
(7) Sintaks Model Pembelajaran Formula ABCDE dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior*

Pada bagian ini akan ditunjukkan sintaks penggunaan model pembelajaran formula ABCDE dengan pendekatan *rational emotive behavior*. Desain sintaks model pembelajaran formula ABCDE dengan pendekatan *rational emotive behavior* dapat dilihat pada Gambar 11 berikut.

Gambar 11.
Desain Sintaks Model Pembelajaran Formula ABCDE dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior*

(8) Instrumen Evaluasi *Self Efficacy*

Pada bagian ini akan disajikan indikator *self efficacy*, instrumen observasi, wawancara, dan angket. Desain tentang instrumen evaluasi *self efficacy* dapat dilihat pada Gambar 12 berikut.

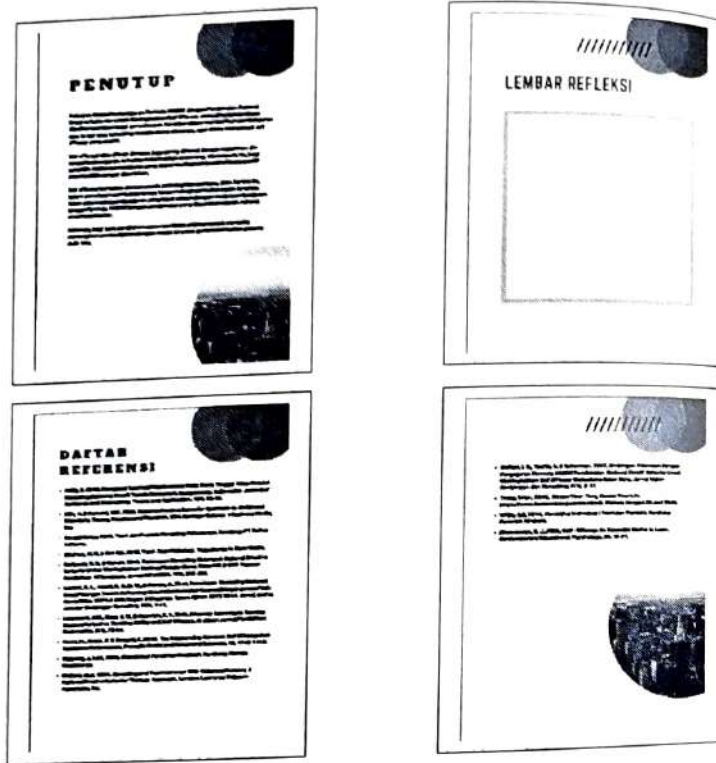


Gambar 12.
Desain Instrumen Evaluasi *Self Efficacy*

c) Bagian Penutup



Pada bagian penutup terdiri dari penutup dan daftar referensi. Desain bagian ini dapat dilihat pada Gambar 13 berikut.



Gambar 13. Desain Bagian Penutup

B. Uji Validitas oleh Pakar

Kelayakan terhadap produk buku petunjuk model pembelajaran formula ABCDE dengan pendekatan *rational emotive behavior* ini ditetapkan berdasarkan penilaian dari

pakar bahasa, pakar teknologi pembelajaran, pakar materi/psikologi, dan pakar produk pengembangan.

(a) Uji Validitas oleh Ahli Bahasa

Kelayakan penggunaan bahasa pada produk yang dikembangkan ditetapkan berdasarkan penilaian pakar bahasa yaitu Dr. Erna Iftanti, M.Pd. (Ketua jurusan Tadris Bahasa Indonesia). Berikut hasil dari penilaian pakar bahasa.

(1) Penyajian Data

Hasil uji validitas terhadap kelayakan modul oleh pakar bahasa dapat dilihat pada Tabel 4 berikut.

Tabel 4. Hasil Uji Validitas terhadap Penggunaan Bahasa oleh Pakar Bahasa

No	Aspek yang Dinilai	Skor	Kriteria
Bagian awal			
1	Ketepatan judul dalam mempresentasikan isi	4	
2	Kesesuaian judul bab dengan uraian materi	4	
3	Penggunaan bahasa di bagian awal	4	
Total Skor		12	
Rata-rata		4	Sangat layak
Bagian inti			
4	Latar belakang dapat mendorong keingintahuan untuk pembelajaran lebih lanjut	4	
5	Ketepatan penggunaan bahasa pada latar belakang	3	
6	Kemudahan memahami kalimat pada latar belakang	4	
7	Tinjauan tentang model	4	

	pembelajaran mendorong keingintahuan untuk pembelajaran lebih lanjut	
8	Ketepatan penggunaan bahasa pada tinjauan tentang model pembelajaran	4
9	Kemudahan memahami kalimat pada tinjauan tentang model pembelajaran	4
10	Tinjauan tentang model pembelajaran formula ABCDE mendorong keingintahuan untuk pembelajaran lebih lanjut	4
11	Ketepatan penggunaan bahasa pada tinjauan tentang model pembelajaran formula ABCDE	4
12	Kemudahan memahami kalimat pada tinjauan tentang model pembelajaran formula ABCDE	4
13	Tinjauan tentang pendekatan <i>rational emotive behavior</i> mendorong keingintahuan untuk pembelajaran lebih lanjut	4
14	Ketepatan penggunaan bahasa pada tinjauan tentang pendekatan <i>rational emotive behavior</i>	3
15	Kemudahan memahami kalimat pada tinjauan tentang pendekatan <i>rational emotive behavior</i>	4
16	Tinjauan tentang <i>self efficacy</i> mendorong keingintahuan untuk pembelajaran lebih lanjut	4
17	Ketepatan penggunaan bahasa pada tinjauan <i>self efficacy</i>	3
18	Kemudahan memahami kalimat pada tinjauan tentang <i>self efficacy</i>	4

19	Tinjauan tentang model pembelajaran formula ABCDE dengan pendekatan <i>rational emotive behavior</i> untuk meningkatkan <i>self efficacy</i> mendorong keingintahuan untuk pembelajaran lebih lanjut	4
20	Ketepatan penggunaan bahasa pada tinjauan tentang model pembelajaran formula ABCDE dengan pendekatan <i>rational emotive behavior</i> untuk meningkatkan <i>self efficacy</i>	3
21	Kemudahan memahami kalimat pada tinjauan tentang model pembelajaran formula ABCDE dengan pendekatan <i>rational emotive behavior</i> untuk meningkatkan <i>self efficacy</i>	4
22	Tinjauan tentang sintaks model pembelajaran formula ABCDE dengan pendekatan <i>rational emotive behavior</i> mendorong keingintahuan untuk pembelajaran lebih lanjut	4
23	Ketepatan penggunaan bahasa pada tinjauan tentang model pembelajaran formula ABCDE dengan pendekatan <i>rational emotive behavior</i>	4
24	Kemudahan memahami kalimat pada tinjauan tentang model pembelajaran formula ABCDE dengan pendekatan <i>rational emotive behavior</i>	4
25	Instrumen evaluasi <i>self efficacy</i>	4

	mendorong keingintahuan untuk pembelajaran lebih lanjut		
26	Ketepatan penggunaan bahasa pada instrumen evaluasi <i>self efficacy</i>	4	
27	Kemudahan memahami kalimat pada instrumen <i>sel efficacy</i>	4	
	Total Skor	32	
	Rata-rata	3,83	Sangat layak
Bagian Akhir			
28	Ketepatan penggunaan bahasa pada bagian penutup	4	
29	Kemudahan memahami kalimat pada bagian penutup	4	
30	Ketepatan penulisan daftar referensi	4	
	Total Skor	12	
	Rata-rata	4	Sangat layak

Saran dari pakar bahasa berkenaan dengan produk yang dikembangkan adalah tentang teknik penulisan yang kadang kurang teliti, baik huruf yang kurang, kelebihan, maupun tanda baca. Ada beberapa kalimat yang tumpang tindih.

(2) Analisis Data

Hasil uji validitas oleh pakar bahasa menunjukkan bahwa pada bagian awal dengan skor rata-rata 4, menunjukkan bahwa tergolong sangat layak. Pada bagian inti dengan skor rata-rata 3,83 tergolong sangat layak. Pada bagian akhir dengan skor rata-rata 4, tergolong sangat layak.

(3) Revisi Produk

Beberapa revisi yang telah dilakukan berdasarkan saran dari pakar bahasa disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Revisi Produk Berdasarkan Saran Pakar Bahasa

No	Saran	Revisi
1	Pada paragraf ke-3 latar belakang ada kalimat yang tumpang tindih, sehingga salah satu harus dihapus	Salah satu kalimat dihapus.
2	Pada sintaks model pembelajaran ada kata yang kurang huruf dan menggunakan kata yang sulit dipahami "goal" sebaiknya diganti "tujuan"	Kata pada bagian sintaks diperbaiki.

Berikut adalah tabel bagian yang belum direvisi dan yang sudah direvisi.

Tabel 6. Produk yang Belum dan Sudah Direvisi

No	Belum Direvisi	Hasil Revisi
1	Aspek psikologis merupakan aspek penunjang yang menjadikan seseorang berhasil dalam menyelesaikan tugasnya dengan baik. Salah satu pendukung atau penunjang seseorang untuk berhasil yaitu dari aspek psikologisnya yang menjadikan seseorang berhasil dalam menyelesaikan tugas dengan baik.	Aspek psikologis merupakan aspek penunjang yang menjadikan seseorang berhasil dalam menyelesaikan tugasnya dengan baik. Self-efficacy atau keyakinan diri harus dimiliki siswa agar berhasil dalam proses pembelajaran. Self efficacy adalah penilaian seseorang terhadap kemampuannya dalam mengorganisir, mengontrol, dan melaksanakan serangkaian tingkah laku untuk mencapai suatu hasil yang diinginkan.
2	Selanjutnya siswa dibantu untuk meyakinkan bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat ditantang dan diubah. Pada tahap ini siswa mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan goal.	Selanjutnya siswa dibantu untuk meyakinkan bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat ditantang dan diubah. Pada tahap ini siswa mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan.

(b) Uji Validitas oleh Pakar Teknologi Pembelajaran

Kelayakan penggunaan bahasa pada produk yang dikembangkan ditetapkan berdasarkan penilaian pakar teknologi pembelajaran yaitu Indah Khomsiyah, M.Pd. (Dosen Teknologi Pembelajaran). Berikut hasil dari penilaian pakar teknologi pembelajaran.

(1) Penyajian Data

Hasil uji validitas terhadap kelayakan modul oleh pakar teknologi pembelajaran dapat dilihat pada Tabel 7 berikut.

Tabel 7. Hasil Uji Validitas terhadap Kelengkapan Produk dari Pakar Teknologi Pembelajaran

No	Aspek yang Dinilai	Skor	Kriteria
Bagian Awal			
1	Kemenarikan dan warna desain cover	3	
2	Judul mempresentasikan isi	4	
3	Kesesuaian judul dengan uraian	4	
4	Kemudahan memahami pengantar	4	
5	Kejelasan daftar isi	4	
	Total Skor	19	
	Rata-rata	3,8	Sangat layak
Bagian Inti			
6	Sub judul dan uraian mudah dipahami	4	
7	Kegiatan pembelajaran sesuai dengan tujuan	4	
8	Setiap siklus dalam pembelajaran memudahkan untuk diterapkan	4	
9	Tampilan jelas dan mudah dipahami	3	
10	Bahasa yang digunakan sederhana, komunikatif, jelas dan mudah dipahami	4	
11	Ukuran font jelas dan terbaca	4	
12	Desain/layout mendukung	4	

Bagian Awal			
13	Kekonsistenan penggunaan font, spasi dan layout	3	
14	Instrumen evaluasi terukur dan mudah dipahami	4	
	Total Skor	34	
	Rata-rata	3,8	Sangat layak
Bagian Akhir			
15	Bagian akhir lengkap	4	
16	Dilengkapi dengan refleksi dan kesimpulan	4	
17	Dilengkapi dengan daftar referensi	4	
18	Jenis kertas mendukung	4	
	Total Skor	16	
	Rata-rata	4	Sangat layak

Saran dari pakar teknologi pembelajaran berkenaan dengan produk yang dikembangkan adalah tentang teknik penulisan yang kadang kurang teliti, serta ukuran huruf yang kurang konsisten. Ada beberapa bagian seperti daftar pustaka ukuran hurufnya tidak sama.

(2) Analisis Data

Hasil uji validitas oleh pakar teknologi pembelajaran menunjukkan bahwa pada bagian awal dengan skor rata-rata 3,8, menunjukkan bahwa tergolong sangat layak. Pada bagian inti dengan skor rata-rata 3,8 tergolong sangat layak. Pada bagian akhir dengan skor rata-rata 4, tergolong sangat layak.

(3) Revisi Produk


Beberapa revisi yang telah dilakukan berdasarkan saran dari pakar teknologi pembelajaran disajikan pada Tabel 8.

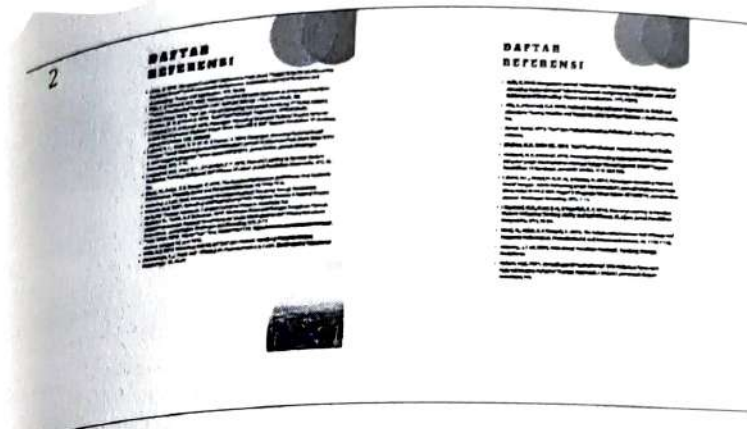
Tabel 8. Hasil Revisi Produk Berdasarkan Saran Pakar Teknologi Pembelajaran

No	Saran	Revisi
1	Warna cover diganti yang mencerminkan tujuan penelitian	Warna cover diganti dari hijau menjadi hitam
2	Pada daftar referensi ukuran font disesuaikan dengan yang lain.	Ukuran font diperbaiki
3	Beberapa hiasan dikurangi	Beberapa hiasan dihilangkan

Berikut adalah tabel bagian yang belum direvisi dan yang sudah direvisi.

Tabel 9. Produk yang Belum dan Sudah Direvisi

No	Belum Direvisi	Hasil Revisi
1		



(c) Uji Validitas oleh Pakar Psikologi

Kelayakan penggunaan bahasa pada produk yang dikembangkan ditetapkan berdasarkan penilaian pakar psikologi yaitu Germino Wahyu Broto, M.Psi. (Dosen Psikologi). Berikut hasil dari penilaian pakar psikologi.

(1) Penyajian Data

Hasil uji validitas terhadap kelayakan modul oleh pakar psikologi dapat dilihat pada Tabel 10 berikut.

Tabel 10. Hasil Uji Validitas terhadap Kelengkapan Produk dari Pakar Psikologi

No	Aspek yang Dinilai	Skor	Kriteria
Bagian Awal			
1	Ketepatan judul dalam mempresentasikan isi	4	
2	Kesesuaian judul bab dengan uraian materi	4	
3	Indikator menggambarkan perilaku yang diinginkan	4	
4	Terdapat koherensi antara model dan hasil pembelajaran	4	
Total Skor		16	
Rata-rata		4	Sangat layak
Bagian Inti			
5	Kegiatan latar belakang dapat mendorong keingintahuan untuk langkah lebih lanjut	4	
6	Ketepatan penggunaan istilah	4	
7	Kemudahan memahami kalimat	4	
8	Kesesuaian dengan tingkat kognitif dan psikologi siswa	4	
9	Ketepatan rumusan tujuan dengan instrumen evaluasi	4	
10	Ketepatan sintaks pembelajaran dengan instrumen evaluasi	4	
11	Bahan yang digunakan kontekstual dan akurat untuk diterapkan	4	
12	Kemudahan untuk dilakukan guru	4	
Total Skor		32	
Rata-rata		4	Sangat layak
Bagian Akhir			
13	Penutup menjelaskan kesimpulan	4	

14	yang mudah dipahami Refleksi dapat dipahami sebagai catatan oleh guru	4	
15	Dilengkapi dengan daftar referensi	4	
16	Daftar referensi mudah digunakan untuk mendukung materi	4	
Total Skor		16	
Rata-rata		4	Sangat layak

Saran dari pakar psikologi berkenaan dengan produk yang dikembangkan adalah guru sebaiknya didampingi terlebih dahulu dalam menerapkan model pembelajaran ini karena menyangkut aspek psikologis siswa.

(2) Analisis Data

Hasil uji validitas oleh pakar psikologis menunjukkan bahwa pada bagian awal dengan skor rata-rata 4, menunjukkan bahwa tergolong sangat layak. Pada bagian inti dengan skor rata-rata 4 tergolong sangat layak. Pada bagian akhir dengan skor rata-rata 4, tergolong sangat layak.

(3) Revisi Produk

Tidak ada revisi produk dari pakar psikologis, namun saran yang disampaikan adalah mendampingi guru dalam penerapannya.

(d) Uji Validitas oleh Pakar Pengembangan

Kelayakan penggunaan bahasa pada produk yang dikembangkan ditetapkan berdasarkan penilaian pakar pengembangan yaitu Dr. Eni Setyowati, S.Pd., MM. (Kajur Tadris Biologi dan Perumus Petunjuk Penelitian R & D). Berikut hasil dari penilaian pakar pengembangan.

(1) Penyajian Data

Hasil uji validitas terhadap kelayakan modul oleh pakar pengembangan dapat dilihat pada Tabel 11 berikut.

Tabel 11. Hasil Uji Validitas terhadap Kelengkapan Produk dari Pakar Pengembangan

No	Aspek yang Dinilai	Skor	Kriteria
Bagian Awal			
1	Ketepatan judul dalam mempresentasikan isi	4	
2	Kesesuaian judul bab dengan uraian materi	4	
3	Indikator menggambarkan perilaku yang diinginkan	4	
4	Terdapat koherensi antara model dan hasil pembelajaran	4	
Total Skor		16	
Rata-rata		4	Sangat layak
Bagian Inti			
5	Kegiatan latar belakang dapat mendorong keingintahuan untuk langkah lebih lanjut	4	
6	Ketepatan penggunaan istilah	4	
7	Kemudahan memahami kalimat	4	
8	Kesesuaian dengan tingkat kognitif dan psikologi siswa	3	
9	Ketepatan rumusan tujuan dengan instrumen evaluasi	4	
10	Ketepatan sintaks pembelajaran dengan instrumen evaluasi	4	
11	Bahan yang digunakan kontekstual dan akurat untuk diterapkan	4	
12	Kemudahan untuk dilakukan guru	4	

Total Skor		31	
Rata-rata		3,88	Sangat layak
Bagian Akhir			
13	Penutup menjelaskan kesimpulan yang mudah dipahami	4	
14	Refleksi dapat dipahami sebagai catatan oleh guru	4	
15	Dilengkapi dengan daftar referensi	4	
16	Daftar referensi mudah digunakan untuk mendukung materi	4	
Total Skor		16	
Rata-rata		4	Sangat layak
Langkah-langkah Pengembangan			
17	Langkah-langkah pengembangan sesuai dengan langkah pengembangan yang diacu	4	Sangat layak

Saran dari pakar pengembangan berkenaan dengan produk yang dikembangkan adalah guru sebaiknya didampingi terlebih dahulu dalam menerapkan model pembelajaran ini karena menyangkut aspek psikologis siswa.

(2) Analisis Data

Hasil uji validitas oleh pakar psikologis menunjukkan bahwa pada bagian awal dengan skor rata-rata 4, menunjukkan bahwa tergolong sangat layak. Pada bagian inti dengan skor rata-rata 3,88 tergolong sangat layak. Pada bagian akhir dengan skor rata-rata 4, tergolong sangat layak, dan telah memenuhi langkah-langkah pengembangan dengan skor 4, tergolong sangat layak.

(3) Revisi Produk

Tidak ada revisi produk dari pakar pengembangan, namun sarannya sebaiknya dapat dikembangkan untuk sekolah lain yang tentunya harus melakukan analisis kebutuhan disesuaikan dengan keadaan sekolah yang baru.

(4) Revisi Produk Keseluruhan

Berdasarkan dari para pakar, kemudian dilakukan revisi sebagaimana saran tersebut. Adapun hasil revisi secara keseluruhan dapat dilihat pada Tabel 12.

Tabel 12. Hasil Revisi Produk Keseluruhan Berdasarkan Penilaian Pakar

No	Saran	Revisi
1	Pada paragraf ke-3 latar belakang ada kalimat yang tumpang tindih, sehingga salah satu harus dihapus	Salah satu kalimat dihapus.
2	Pada sintaks model pembelajaran ada kata yang kurang huruf dan menggunakan kata yang sulit dipahami "goal" sebaiknya diganti "tujuan"	Kata pada bagian sintaks diperbaiki.
3	Warna cover diganti yang mencerminkan tujuan penelitian	Warna cover diganti dari hijau menjadi hitam
4	Pada daftar referensi ukuran font disesuaikan dengan yang lain.	Ukuran font diperbaiki
5	Beberapa hiasan dikurangi	Beberapa hiasan dihilangkan

Produk yang dikembangkan adalah model pembelajaran yang kemudian dituangkan dalam buku petunjuk model

pembelajaran formula ABCDE dengan pendekatan *rational emotive behavior*. Produk ini dikembangkan berdasarkan model pengembangan modifikasi Kemp & Dayton dan Borg & Gall. Kedua model digunakan karena keduanya saling melengkapi, dan merupakan model pengembangan yang lengkap dan cocok pada pengembangan produk ini. Dari sepuluh langkah pengembangan produk ini hanya sampai pada tahap ke tujuh yaitu uji skala kecil, dengan beberapa pertimbangan antara lain tenaga, waktu serta kondisi di tiap sekolah yang berbeda. Pengembangan ini diutamakan bagi siswa di SMK Terpencil Putra Wilis Sendang, karena kondisi *self efficacy* nya yang sangat rendah.

Proses pengembangan dimulai dari analisis kebutuhan, baik dari segi kurikulum maupun dari segi siswa. Berdasarkan analisis kebutuhan siswa diperoleh hasil bahwa *self efficacy* siswa di SMK Terpencil Putra Wilis sangat rendah. Hal ini juga didukung oleh hasil observasi dan wawancara baik dengan siswa, guru maupun kepala sekolah. Hasil observasi menunjukkan bahwa keyakinan diri siswa serta minat dan motivasi untuk bersekolah sangat rendah. Mereka sering tidak masuk sekolah, bahkan guru harus dengan telaten menjemput mereka agar mereka mau sekolah. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru juga menunjukkan bahwa lingkungan sangat tidak mendukung, terutama lingkungan keluarga dan lingkungan di sekitar rumah. Di daerah lereng gunung Wilis, dalam hal kependidikan memang masih sangat kurang. Banyak remaja yang bekerja sebagai TKI di luar negeri, dan untuk remaja putri banyak yang dinikahkan di usia muda.

Setelah dilakukan analisis kebutuhan siswa, selanjutnya dilakukan proses perencanaan dan perancangan desain produk yang akan dikembangkan. Produk yang akan dikembangkan adalah model pembelajaran, dimana model pembelajaran itu diharapkan akan dapat meningkatkan keyakinan diri (*self efficacy*) siswa. Diharapkan dengan *self efficacy* yang meningkat

juga akan memotivasi mereka untuk rajin bersekolah dan mereka mempunyai pandangan akan masa depan mereka. Berdasarkan beberapa sumber yang didapatkan, maka model pembelajaran yang dikembangkan adalah model pembelajaran fomula ABCDE dengan pendekatan *rational emotive behavior*. Model pembelajaran ini difokuskan pada kognitif dan psikologis siswa, dimana diharapkan dengan pemberian model ini siswa dapat berpikir rasional. "Model pembelajaran dengan formula ABCDE akan lebih baik jika dikombinasikan dengan pendekatan *rational emotive behavior*. Karena pendekatan *rational emotive behavior* lebih efektif dalam membantu diri dalam mengatasi masalah individu."

Setelah memutuskan untuk mengembangkan model pembelajaran formula ABCDE dengan pendekatan *rational emotive behavior*, kemudian mulai dirancang model tersebut. Selanjutnya model tersebut dituangkan di dalam buku petunjuk model pembelajaran formula ABCDE dengan pendekatan *rational emotive behavior*. Buku yang dirancang tersebut diharapkan dapat digunakan oleh guru dalam memberikan konseli atau pembelajaran bagi siswa yang mempunyai *self efficacy* yang rendah.

Buku petunjuk yang dikembangkan kemudian disusun dengan menggunakan desain cover yang disesuaikan dengan tujuannya. Karena tujuannya untuk meningkatkan *self efficacy*, maka pengembang menggunakan warna hitam dengan kombinasi putih, merah, dan biru. Berdasarkan psikologi warna, hitam melambangkan percaya diri, kuat, ketegasan, kemakmuran, keanggunan, juga misterius. Sesuai dengan tujuan pengembangan produk ini diharapkan dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa, punya kekuatan, ketegasan dan kemakmuran namun penuh keanggunan. Sedangkan tulisan yang berwarna putih selain untuk warna kontras dengan hitam, putih juga melambangkan kesederhanaan, kemurnian, tidak bersalah dan kesempurnaan, yang sesuai dengan kondisi siswa di SMK Terpencil Putra Wilis Sendang yang masih sederhana dan murni.

Dipadu dengan warna merah melambangkan simbol keberanian, kekuatan, dan energi. Diharapkan setelah dilakukan mode ini siswa akan menjadi kuat, berani dan penuh energi untuk melangkah ke depan. Sedangkan warna biru melambangkan kedalaman, kepercayaan, bijaksana, percaya diri, dan kecerdasan serta bertanggung jawab. Harapannya dengan warna biru siswa akan semakin percaya diri yang semakin dalam dan bertanggung jawab terhadap apa yang dilakukannya.

Pada awalnya pengembang membuat *cover* dengan warna hijau, namun berdasarkan saran pakar teknologi pembelajaran, seharusnya warna melambangkan apa yang dikembangkan, sehingga pengembang menggantinya dengan warna hitam. Sesuai standar dalam *cover* depan, maka di dalam *cover* depan terdapat bagian-bagian antara lain judul, nama penyusun dan logo. Kemudian pada *cover* dalam memuat judul dan penyusun, sedangkan *cover* belakang memuat ringkasan singkat dari buku petunjuk model pembelajaran yang dikembangkan.

Buku petunjuk model pembelajaran formula ABCDE dengan pendekatan *rational emotive behavior* ini, disusun dengan standar penyusunan buku sehingga terdiri bagian awal, bagian inti, dan bagian akhir. Bagian awal memuat *cover*, pengantar, dan daftar isi. Bagian akhir memuat inti materi mulai dari latar belakang, tinjauan model pembelajaran, tinjauan model pembelajaran formula ABCDE, tinjauan pendekatan *rational emotive behavior*, tinjauan tentang *self efficacy*, tinjauan model pembelajaran formula ABCDE dengan pendekatan *rational emotive behavior* untuk meningkatkan *self efficacy*, sintaks model pembelajaran formula ABCDE dengan pendekatan *rational emotive behavior*, serta instrumen evaluasi *self efficacy*. Pada bagian akhir meliputi penutup, refleksi dan daftar referensi.

Setelah produk buku petunjuk model pengembangan formula ABCDE dengan pendekatan *rational emotive behavior* selesai disusun, kemudian diujikan kepada para pakar. Penilaian dilakukan oleh pakar bahasa (Dr. Erna Iftanti, M.Pd), pakar teknologi pembelajaran (Indah Khomsiyah, M.Pd.), pakar psikologi (Germino Wahyubroto, M.Si), dan pakar pengembangan (Dr. Eni Setyowati, S.Pd., MM.). Berdasarkan hasil penilaian oleh para pakar menunjukkan bahwa produk yang dikembangkan sangat layak, namun demikian ada beberapa yang harus direvisi untuk kesempurnaan produk. Setelah dilakukan revisi kemudian produk siap diuji cobakan dalam skala kecil yaitu pada siswa SMK Terpencil Putra Wilis Sendang.

Proses implementasi dari model pembelajaran yang dikembangkan merupakan penelitian tindakan yang dilakukan selama tiga kali pertemuan, kemudian di pertemuan akhir diberikan post test untuk mengisi angket *self efficacy* apakah ada peningkatan atau tidak. Perhitungan ada tidaknya peningkatan menggunakan *gain score* ternormalisasi.

C. Penerapan Model Pembelajaran Formula ABCDE dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior* dalam Meningkatkan *Self Efficacy* Siswa SMK Terpencil Putra Wilis Sendang

Sebelum dideskripsikan data hasil uji coba lapangan skala kecil, maka akan dideskripsikan terlebih dahulu gambaran kependidikan dan kesejahteraan di dusun Beji, desa Geger, kecamatan Sendang. SMK Terpencil Putra Wilis Sendang berada di dusun Beji, desa Geger, kecamatan Sendang. Secara umum tingkat pendidikan, kesejahteraan dan keberagaman di desa Geger tergolong sangat rendah. Hal ini seperti disampaikan oleh Kepala SMK Terpencil Putra Wilis Sendang. Motivasi untuk bersekolah sangat kurang, terutama dukungan dari keluarga maupun lingkungan. Masyarakat di sana memilih bekerja menjadi TKI daripada sekolah, dan bagi remaja putri segera

dinikahkan. Akibatnya, tingkat perceraian juga tinggi. Bahkan untuk mengajaknya ke sekolah, kepala sekolah maupun guru harus menjemput mereka satu persatu ke rumahnya. Di pagi hari mereka harus bekerja membatu orang tua di sawah, sehingga sekolah baru dimulai pukul 09.00 WIB, itupun masih saja banyak siswa yang terlambat. Akibat motivasi dan dukungan yang kurang, maka berpengaruh pada keyakinan diri mereka. Cita-cita yang sederhana, mengakibatkan keyakinan diri untuk meraih masa depan yang bagus juga rendah.

Tidak hanya dalam hal pendidikan, keberagaman pun sangat minim. Kebiasaan memakan makanan haram masih terjadi. Mereka masih terbiasa makan daging babi hutan. Bahkan tak jarang orang tua yang melarang anaknya untuk belajar agama. Ironisnya, masih ada orang tua yang memilih anaknya tidak bersekolah, jika di sekolah anaknya diberikan beca tulis Al-Qur'an, diajari sholat dan sebagainya. Namun, mayoritas di KTP mereka tertulis agama Islam.

Selain itu, secara ekonomi, masyarakat di desa Geger tergolong rendah. Secara umum masyarakat sebagai petani. Namun, dengan kemajuan jaman, sarana dan prasarana mulai ada kemajuan. Jalan mulai di aspal, listrik, internet pun sudah masuk di desa tersebut. Semakin majunya fasilitas diharapkan kondisi pendidikan, keberagaman, dan kesejahteraan juga semakin meningkat. Melalui motivasi di sekolah diharapkan minat untuk bersekolah juga semakin tinggi.

Pelaksanaan penelitian tindakan pada uji coba lapangan skala kecil dilakukan pada bulan Oktober 2019 sebanyak 3 kali pertemuan. Uji coba skala kecil dilakukan pada siswa SMK Terpencil Putra Wilis Sendang. Pada pertemuan pertama dilakukan pada tanggal 10 September 2019 melalui observasi dan pengisian angket awal *self efficacy* sebanyak 22 siswa.

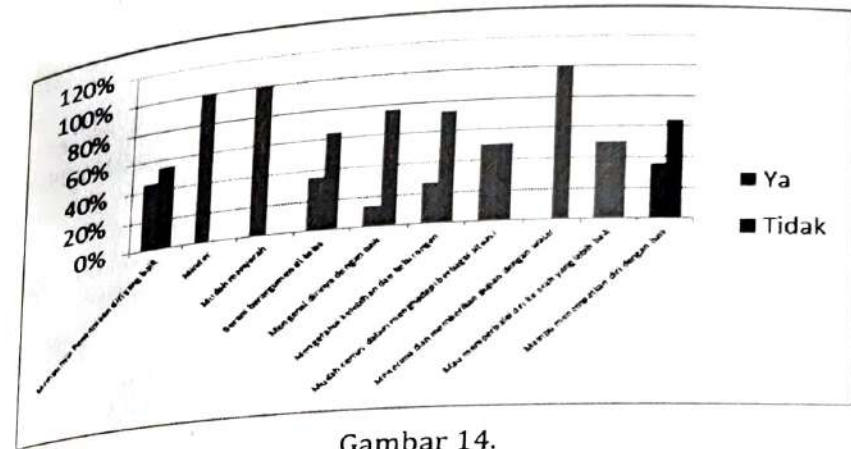
Observasi terhadap kegiatan dilakukan oleh dua observer dan wawancara. Aktivitas yang diobservasi meliputi

aktivitas di lapangan dan selama proses pembelajaran yang meliputi penerimaan diri, rasa minder/percaya diri, rasa mudah dengan baik, mengetahui kelebihan dan kekurangan dirinya, rasa mudah cemas, menerima serta memberikan pujian, kemudiann mau memperbaiki diri ke arah yang lebih baik, serta mampu menempatkan diri dengan baik. Selain itu siswa juga diberikan angket tentang *self efficacy* mereka selama ini. Hasil observasi dan angket *self efficacy* disajikan pada Tabel 13 dan Gambar 14 berikut.

Tabel 13 Hasil Observasi Konsep Diri Siswa SMK Terpencil Putra Wilis Sendang Sebelum Perlakuan

No	Aspek Pengamatan	Ya	Tidak
1	"Memunyai Penerimaan diri yang baik"	45%	55%
2	"Minder"	100%	0%
3	"Mudah menyerah"	100%	0%
4	"Berani berargumen di kelas"	36%	64%
5	"Mengenal dirinya dengan baik"	14%	76%
6	"Mengetahui kelebihan dan kekurangan"	27%	73%
7	"Mudah cemas dalam menghadapi berbagai situasi"	50%	50%
8	"Menerima dan memberikan pujian dengan wajar"	0%	100%
9	"Mau memperbaiki diri ke arah yang lebih baik"	50%	50%
10	"Mampu menempatkan diri dengan baik"	36%	64%

Berikut adalah diagram batang hasil observasi konsep diri siswa SMK Terpencil Putra Wilis Sendang.



Gambar 14. Hasil Awal Konsep Diri Siswa SMK Terpencil Putra Wilis Sendang

Berdasarkan Tabel 13 diperoleh rincian sebagai berikut. Dari 22 siswa yang ada, 10 siswa (45%) mempunyai penerimaan diri yang baik, sementara 12 siswa (55%) mempunyai penerimaan diri yang tidak baik. Penerimaan diri yang dimaksud adalah penerimaan diri terhadap apa yang disampaikan kepada siswa, baik itu dalam hal pemberian motivasi, pelajaran, dan sebagainya. Sehingga dapat dikatakan bahwa mereka masih rendah dalam penerimaan diri yang baik (kurang dari separuh). Konsep diri yang kedua adalah rasa minder. Dari 22 siswa yang ada, seluruh siswa (100%) masih mempunyai rasa minder. Tidak ada satupun siswa yang mempunyai rasa percaya diri. Konsep diri yang ketiga adalah mudah menyerah. Dari 22 siswa yang ada, seluruh siswa (100%), mudah menyerah. Hal ini disebabkan karena rasa percaya diri yang sangat rencah. Konsep diri yang keempat adalah keberanian untuk berargumen di kelas. Dari 22 siswa, hanya sebanyak 8 siswa (36%) yang mempunyai keberanian untuk berargumen di kelas, sedangkan sisanya sebanyak 14 siswa (64%) tidak berani berargumen di kelas. Hal

ini disebabkan karena semangat yang rendah, sehingga dalam mengikuti pelajaran juga rendah, akibatnya mereka tidak berani berargumen di kelas khususnya tentang materi yang diajarkan.

Konsep diri kelima adalah tentang mengenal dirinya dengan baik. Dari 22 siswa, hanya 3 siswa (14%) yang mampu mengenal dirinya dengan baik, sedangkan sisanya 19 siswa (86%) merasa tidak mengenal dirinya dengan baik. Hal ini disebabkan mereka selama ini hanya mengikuti kebiasaan dari orang tua dan orang-orang di sekelilingnya. Konsep diri keenam adalah mengetahui kelebihan dan kekurangan. Dari 22 siswa, hanya 6 siswa (27%) yang mengetahui kelebihan dan kekurangan dirinya, sedangkan sisanya 16 siswa (93%) merasa tidak mengetahui kelebihan dan kekurangannya. Hal ini disebabkan karena kebiasaan selama ini, mereka hanya melakukan rutinitas biasa, tanpa ingin menggali potensi dirinya. Konsep diri ketujuh adalah mudah cemas dalam menghadapi berbagai situasi. Dari 22 siswa, 11 siswa (50%) menyatakan mudah cemas dan sisanya 11 siswa (50%) menyatakan tidak mudah cemas. Siswa yang mudah cemas, pada umumnya disebabkan jika mereka menghadapi permasalahan yang baru, misalnya dalam hal ujian di sekolah. Kebiasaan dan motivasi yang rendah dalam menempuh pendidikan menyebabkan perasaan yang mudah cemas saat menghadapi ujian sekolah. Konsep diri kedelapan adalah menerima dan memberikan pujian yang wajar. Dari 22 siswa, tidak ada yang menyatakan bahwa mereka menerima dan memberikan pujian yang wajar, terutama dalam hal pendidikan. Semua menyatakan tidak pernah menerima dan memberikan pujian.

Konsep diri kesembilan adalah mau memperbaiki diri ke arah yang lebih baik. Dari 22 siswa, 11 siswa (50%) menyatakan mau memperbaiki diri ke arah yang lebih baik, dan sisanya 11 siswa (50%) merasa bingung untuk memperbaiki diri ke arah yang lebih baik. Siswa yang mau memperbaiki diri ke arah yang lebih baik terlihat mempunyai semangat untuk menjadi diri yang lebih baik. Konsep diri kesepuluh adalah mampu menempatkan

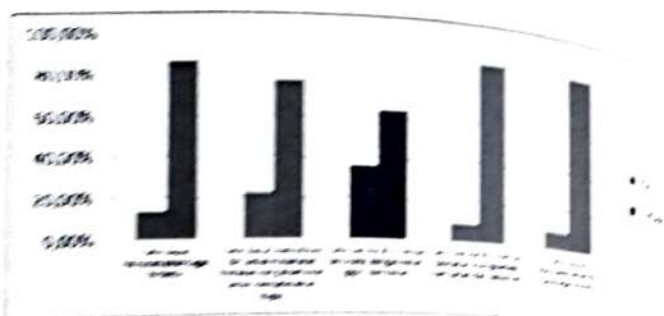
diri dengan baik. Dari 22 siswa, hanya 8 siswa (36%) yang merasa mampu menempatkan dirinya dengan baik, sedangkan sisanya 14 siswa (64%) merasa bingung dan tidak mampu menempatkan dirinya dengan baik, apalagi tentang belajar di sekolah.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara diperoleh data konsep diri awal siswa SMK Terpencil Putra Wilis Sendang menunjukkan bahwa pada umumnya siswa merasa minder dan mudah menyerah, serta sulit untuk menempatkan dirinya dengan baik.

Tabel 14. Hasil *Self Efficacy* Awal Siswa SMK Terpencil Putra Wilis Sendang Sebelum Perlakuan

No	Aspek Pengamatan	Ya	%	Tidak	%
1	"Yakin dapat menyelesaikan tugas tertentu"	3	13,6	19	86,4
2	"Yakin dapat memotivasi diri untuk melakukan tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas"	5	22,7	17	77,3
3	"Yakin bahwa diri mampu berusaha dengan keras, gigih, dan tekun"	8	36,4	14	63,6
4	"Yakin bahwa diri mampu bertahan menghadapi hambatan dan kesulitan"	2	9,1	20	90,9
5	"Yakin dapat menyelesaikan di berbagai situasi"	2	9,1	20	90,9

Berikut adalah diagram batang hasil angket *self efficacy* siswa SMK Terpencil Putra Wilis Sendang sebelum perlakuan.



Gambar 15.

Hasil Awal Self Efficacy Siswa SMK Terpendil Putra Wilis Sendang Sebelum Perlakuan

Berdasarkan Tabel 13 menunjukkan tingkat self efficacy siswa SMK Terpendil Putra Wilis Sendang, Terlepas dari itu melihat self efficacy siswa. Pertama, tentang yakin bisa menyelesaikan tugas tertentu. Dari 22 siswa, hanya 3 siswa (13,6%) yang menyatakan dapat menyelesaikan tugas tertentu, sisanya sebanyak 19 siswa (86,4%) tidak mampu menyelesaikan tugas tertentu. Hal ini disebabkan minat yang rendah teman berpendidikan. Kedua, tentang keyakinan dapat memotivasi diri guna melakukan tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan masalah atau tugas. Dari 22 siswa, sebanyak 5 siswa (22,7%) menyatakan yakin dapat memotivasi dirinya guna melakukan tindakan yang diperlukan dalam menyelesaikan tugas dan sisanya sebanyak 17 siswa (77,3%) merasa tidak yakin dapat memotivasi diri guna melakukan tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan masalah atau tugas. Hasil ini menunjukkan bahwa keyakinan diri mereka masih rendah.

Ketiga, tentang keyakinan bahwa mereka mampu berusaha dengan keras, gigih, dan tekun. Dari 22 siswa, sebanyak 8 siswa (36,6%) menyatakan yakin, namun sisanya sebanyak 14 siswa (63,6%) menyatakan tidak yakin. Keempat, tentang keyakinan bahwa ia mampu bertahan menghadapi hambatan dan kesulitan. Dari 22 siswa, sebanyak 2 siswa (9,1%) menyatakan yakin, sisanya sebanyak 20 siswa (90,9%) merasa

tidak yakin. Kelima, tentang keyakinan dapat menyelesaikan masalah dalam berbagai situasi. Dari 22 siswa, sebanyak 2 siswa (9,1%) merasa yakin, dan sisanya sebanyak 20 siswa (90,9%) merasa tidak yakin.

Berdasarkan hasil angket self efficacy awal siswa SMK Terpendil Putra Wilis Sendang menunjukkan bahwa pada umumnya siswa mempunyai self efficacy yang rendah.

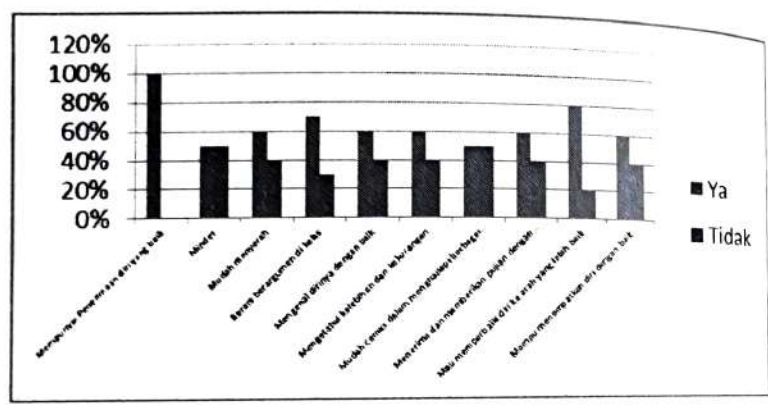
Setelah dilakukan perlakuan pemberian model pembelajaran formula ABCDE dengan pendekatan *rational emotive behavior* kemudian siswa diobservasi lagi dan dibenkan angket untuk melihat apakah ada peningkatan self efficacy siswa setelah diberikan perlakuan. Hasil setelah diberikan perlakuan adalah sebagai berikut.

Tabel 15. Hasil Observasi Konsep Diri Siswa SMK Terpendil Putra Wilis Sendang setelah diberikan Model Pembelajaran Formula ABCDE dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior*

No	Aspek Pengamatan	Ya	Tidak
1	"Mempunyai Penerimaan diri yang baik"	100%	0%
2	"Minder"	50%	50%
3	"Mudah menyerah"	60%	40%
4	"Berani berargumen di kelas"	70%	30%
5	"Mengetahui dirinya dengan baik"	60%	40%
6	"Mengetahui kelebihan dan kekurangan"	60%	40%
7	"Mudah cemas dalam menghadapi berbagai situasi"	50%	50%
8	"Menerima dan memberikan pujian dengan wajar"	60%	40%
9	"Mau memperbaiki diri ke arah yang lebih baik"	80%	20%

10 "Mampu menempatkan diri dengan baik" 60% 40%

Berikut adalah diagram batang hasil observasi konsep diri siswa SMK Terpencil Putra Wilis Sendang setelah diberikan Model Pembelajaran Formula ABCDE dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior*.



Gambar 16.

Hasil Akhir Konsep Diri Siswa SMK Terpencil Putra Wilis Sendang

Berdasarkan Tabel 15, setelah diberi perlakuan model pembelajaran formula ABCDE dengan pendekatan *rational emotive behavior*, maka diperoleh hasil konsep diri siswa sebagai berikut. Pada perlakuan terdapat dua siswa yang tidak masuk sehingga data yang diperoleh dari 20 siswa. Pertama, mempunyai penerimaan diri yang baik. Dari 20 siswa, semua siswa (100%) telah mempunyai penerimaan diri yang baik. Semula, sebelum diberi perlakuan hanya 45% persen kini meningkat menjadi 100%. Peningkatan tinggi ini disebabkan pemberian model pembelajaran yang mengedepankan pemberian motivasi serta mencari solusi terhadap permasalahan

yang ada, sehingga kini siswa merasa telah mempunyai penerimaan diri yang baik. Kedua, perasaan minder. Setelah diberi perlakuan, sebanyak 10 siswa (50%) sudah merasa tidak minder lagi. Hal ini mengalami peningkatan, dimana sebelumnya semua siswa (100%) merasa minder.

Ketiga, tentang perasaan mudah menyerah. Setelah diberi perlakuan, sebanyak 8 siswa (40%) sudah merasa tidak mudah menyerah dan sisanya sebanyak 12 siswa (60%) masih merasa mudah menyerah. Namun demikian, ini sudah mengalami peningkatan, semula sebanyak 100% masih merasa mudah menyerah. Keempat, tentang keberanian berargumentasi di kelas. Setelah diberi perlakuan, dari 20 siswa, sebanyak 14 siswa (70%) sudah berani berargumentasi di kelas, sedangkan sisanya sebanyak 6 siswa (30%) masih belum berani berargumentasi di kelas. Ini juga menunjukkan peningkatan, yang semula hanya 36% saja yang berani berargumentasi, kini telah mencapai 70%. Kelima, tentang kemampuan mengenal dirinya dengan baik. Dari 20 siswa, sebanyak 12 siswa (60%) telah mengenal dirinya dengan baik, dan 8 siswa (40%) masih belum mampu mengenal dirinya dengan baik. Hal ini juga menunjukkan peningkatan, yang semula hanya 14% yang mampu mengenali dirinya dengan baik, kini menjadi 70%.

Keenam, tentang kemampuan mengetahui kelebihan dan kekurangan dirinya. Setelah diberi perlakuan, menunjukkan bahwa dari 20 siswa, sebanyak 12 siswa (60%) telah mampu mengetahui kelebihan dan kekurangan dirinya, sisanya sebanyak 8 siswa (40%) masih belum mampu mengetahui kelebihan dan kekurangan dirinya. Hal ini juga mengalami peningkatan dari yang semula hanya 27% yang mampu mengetahui kelebihan dan kekurangan dirinya, kini menjadi 60%. Ketujuh, tentang perasaan mudah cemas dalam menghadapi berbagai situasi. Setelah diberikan perlakuan, dari 20 siswa, sebanyak 10 siswa (50%) sudah tidak cemas dan sisanya 10 siswa (50%) masih merasa mudah cemas. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum dan

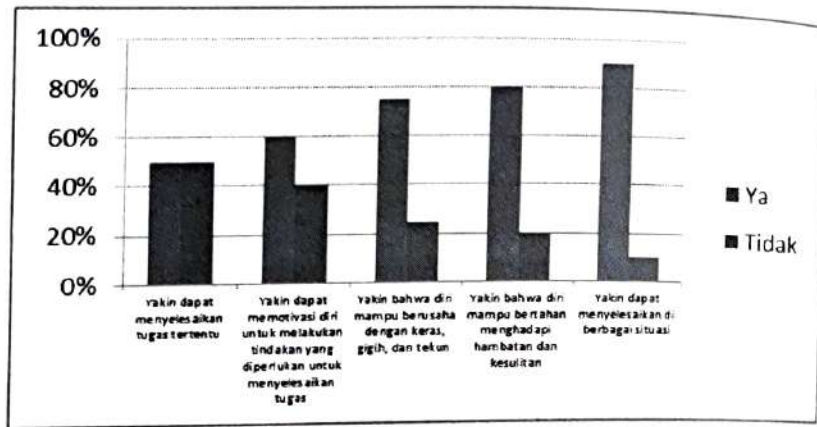
sesudah perlakuan tidak ada perubahan tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi berbagai situasi. Masih sebanyak separoh siswa merasa cemas jika menghadapi berbagai situasi.

Kedelapan, tentang kemampuan menerima dan memberikan pujian dengan wajar. Setelah diberi perlakuan, dari 20 siswa, sebanyak 12 siswa (60%) mampu menerima dan memberikan pujian, sedangkan sisanya 8 siswa (40%) tidak mampu menerima dan memberikan pujian. Hal ini mengalami peningkatan dari semula 0% menjadi 60% telah mampu menerima dan memberikan pujian dengan wajar. Kesembilan, tentang kemauan guna memperbaiki diri ke arah yang lebih baik. Setelah diberi perlakuan, sebanyak 16 siswa (80%) telah mempunyai kemauan guna memperbaiki diri ke arah lebih baik, sisanya 4 siswa (20%) masih belum mampu memperbaiki diri ke arah yang lebih baik. Hal ini juga menunjukkan peningkatan yang semula hanya 50% kini menjadi 80%. Kesepuluh, tentang kemampuan menempatkan diri dengan baik di segala situasi. Dari 20 siswa, sebanyak 12 siswa (60%) telah mampu menempatkan dirinya dengan baik, dan sisanya 8 siswa (40%) belum mampu menempatkan dirinya dengan baik. Hal ini juga mengalami peningkatan, yang semula hanya 36% yang mampu, kini menjadi 60%. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara diperoleh data konsep diri awal siswa SMK Terpencil Putra Wilis Sendang menunjukkan peningkatan dibanding sebelum diberi perlakuan.

Tabel 16. Hasil *Self Efficacy* Awal Siswa SMK Terpencil Putra Wilis Sendang setelah diberikan Model Pembelajaran Formula ABCDE dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior*

No	Aspek Pengamatan	Ya	%	Tidak	%
1	"Yakin dapat menyelesaikan tugas tertentu"	10	50	10	50
2	"Yakin dapat memotivasi diri untuk melakukan tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas"	12	60	8	40
3	"Yakin bahwa diri mampu berusaha dengan keras, gigih, dan tekun"	15	75	5	25
4	"Yakin bahwa diri mampu bertahan menghadapi hambatan dan kesulitan"	16	80	4	20
5	"Yakin dapat menyelesaikan di berbagai situasi"	18	90	2	10

Berikut adalah diagram batang hasil angket *self efficacy* siswa SMK Terpencil Putra Wilis Sendang setelah diberikan Model Pembelajaran Formula ABCDE dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior*.



Gambar 17.

Hasil Akhir *Self Efficacy* Siswa SMK Terpencil Putra Wilis Sendang setelah diberikan Model Pembelajaran Formula ABCDE dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior*

Berdasarkan Tabel 17 menunjukkan bahwa nilai *self efficacy* siswa setelah diberi perlakuan model pembelajaran formula ABCDE dengan pendekatan *rational emotive behavior*. Nilai *self efficacy* siswa menunjukkan bahwa, pertama, keyakinan dapat menyelesaikan tugas tertentu, sebanyak 10 siswa (50%) telah yakin dapat menyelesaikan tugas tertentu, dan sisanya 10 siswa (50%) tidak yakin. Hal ini menunjukkan peningkatan bahwa semula hanya 13,6% yang merasa yakin, kini menjadi 50%. Kedua, keyakinan untuk memotivasi diri untuk melakukan tindakan yang diperlukan pada penyelesaian tugas. Dari 20 siswa, sebanyak 12 siswa (60%) telah yakin dapat memotivasi diri, dan siswanya 8 siswa (40%) masih tidak yakin. Hal ini juga mengalami peningkatan, dari semula hanya 22,7% yang yakin dapat memotivasi diri, kini naik menjadi 60%.

Ketiga, tentang keyakinan untuk berusaha dengan keras, gigih, dan tekun. Dari 20 siswa, sebanyak 15 siswa (75%) merasa yakin dan sisanya 5 siswa (25%) merasa tidak yakin. Hal ini juga

mengalami peningkatan, yaitu yang semula hanya 36,4% yang merasa yakin, kini menjadi 75%. Keempat, tentang keyakinan untuk mampu bertahan menghadapi hambatan dan kesulitan. Dari 20 siswa, sebanyak 16 siswa (80%) merasa yakin untuk bertahan, sedangkan sisanya, sebanyak 4 siswa (20%) merasa tidak yakin untuk bertahan. Namun, hal ini telah menunjukkan kenaikan, dari 9,1% yang semula merasa yakin, kini meningkat menjadi 80%. Kelima, tentang keyakinan dapat menyelesaikan masalah di berbagai situasi. Setelah diberi perlakuan, dari 20 siswa, sebanyak 18 siswa (90%) telah merasa yakin dapat menyelesaikan masalah di berbagai situasi, dan sisanya sebanyak 2 siswa (10%) masih merasa tidak yakin. Hal ini mengalami peningkatan yang luar biasa, dimana semula hanya 9,1% yang yakin, kini menjadi 90%.

Berdasarkan hasil angket *self efficacy* awal siswa SMK Terpencil Putra Wilis Sendang menunjukkan bahwa pada umumnya siswa mengalami peningkatan *self efficacy*.

Setelah data diolah, kemudian dilakukan analisis data menggunakan *gain score* ternormalisasi, apakah ada peningkatan *self efficacy* setelah diberi perlakuan model pembelajaran formula ABCDE dengan pendekatan *rational emotive behavior*.

Berikut adalah data konsep diri dan *self efficacy* sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan.

Tabel 17. Data Konsep Diri Sebelum dan Sesudah Perlakuan

No	Aspek Pengamatan	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
		Ya	Ya	Tidak	Tidak
1	"Mempunyai Penerimaan diri yang baik"	45%	100%	55%	0%
2	"Minder"	100%	50%	0%	50%

3	"Mudah menyerah"	100%	60%	0%	40%
4	"Berani berargumen di kelas"	36%	70%	64%	30%
5	"Mengenal dirinya dengan baik"	14%	60%	76%	40%
6	"Mengetahui kelebihan dan kekurangan"	27%	60%	73%	40%
7	"Mudah cemas dalam menghadapi berbagai situasi"	50%	50%	50%	50%
8	"Menerima dan memberikan pujian dengan wajar"	0%	60%	100%	40%
9	"Mau memperbaiki diri ke arah yang lebih baik"	50%	80%	50%	20%
10	"Mampu menempatkan diri dengan baik"	36%	60%	64%	40%

Dari berbagai aspek pengamatan kemudian dipisah antara pengamatan yang bersifat positif dan negatif agar mempermudah dalam analisis data.

Tabel 18. Data Konsep Diri Positif Sebelum dan Sesudah Perlakuan

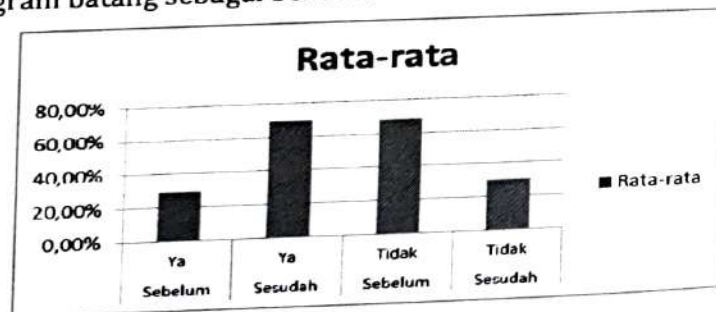
No	Aspek Pengamatan	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
		Ya	Ya	Tidak	Tidak
1	"Memiliki Penerimaan diri yang baik"	45%	100%	55%	0%
2	"Berani berargumen di kelas"	36%	70%	64%	30%
3	"Mengenal dirinya dengan baik"	14%	60%	76%	40%
4	"Mengetahui kelebihan dan kekurangan"	27%	60%	73%	40%
5	"Menerima dan memberikan pujian dengan wajar"	0%	60%	100%	40%
6	"Mau memperbaiki diri ke arah yang lebih baik"	50%	80%	50%	20%
7	"Mampu menempatkan diri dengan baik"	36%	60%	64%	40%
Total		208%	490%	482%	210%
Rata-rata		29,7%	70%	68,9%	30%

Dari data di atas menunjukkan bahwa terjadi peningkatan konsep diri positif dari sebelum ke sesudah perlakuan. Dari sebelum perlakuan yang menunjukkan konsep diri positif 29,7% menjadi 70%, dan dari yang sebelum perlakuan tidak menunjukkan konsep diri positif 68,9% menjadi 30%.

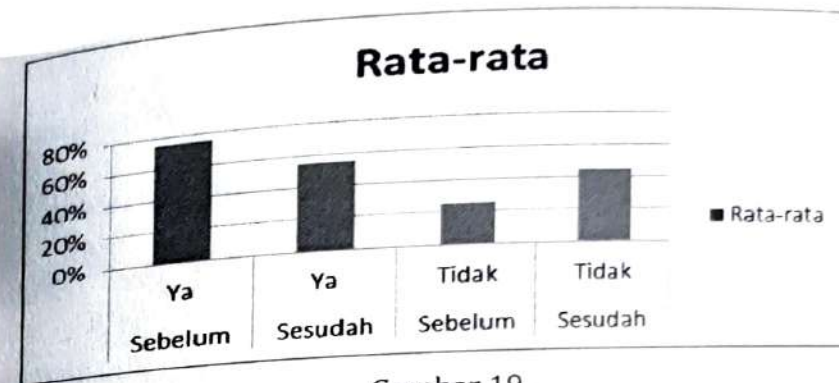
Tabel 19. Data Konsep Diri Negatif Sebelum dan Sesudah Perlakuan

No	Aspek Pengamatan	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
		Ya	Ya	Tidak	Tidak
1	"Minder"	100%	50%	0%	50%
2	"Mudah menyerah"	100%	60%	0%	40%
3	"Mudah cemas dalam menghadapi berbagai situasi"	50%	50%	50%	50%
Total		150%	110%	50%	90%
Rata-rata		75%	55%	25%	45%

Dari data di atas juga menunjukkan bahwa yang semula konsep dirinya negatif 75% menjadi 55%. Selanjutnya untuk mempermudah membaca hasil konsep diri, akan disajikan dalam diagram batang sebagai berikut.



Gambar 18. Perbandingan Konsep Diri Positif Sebelum dan Sesudah Perlakuan



Gambar 19. Perbandingan Konsep Diri Negatif Sebelum dan Sesudah Perlakuan

Selanjutnya dilakukan analisis *gain score* ternormalisasi hasil konsep diri positif dan negatif.

Tabel 20. Analisis *Gain Score* Ternormalisasi Konsep Diri Positif Sebelum dan Sesudah Perlakuan

Sebelum	Sesudah	Gain Score	Kriteria
Ya	Ya		
29,7%	70%	0,57	sedang

Tabel 21. Analisis *Gain Score* Ternormalisasi Konsep Diri Negatif Sebelum dan Sesudah Perlakuan

Sebelum	Sesudah	Gain Score	Kriteria
Tidak	Tidak		
25%	45%	0,36	sedang

Berdasarkan analisis *gain score* ternormalisasi diperoleh hasil bahwa terjadi peningkatan konsep diri siswa. Kriteria

peningkatan konsep diri dalam kategori sedang. Ini berarti bahwa dengan pemberian perlakuan model pembelajaran formula ABCDE dengan pendekatan *rational emotive behavior* konsep diri siswa meningkat.

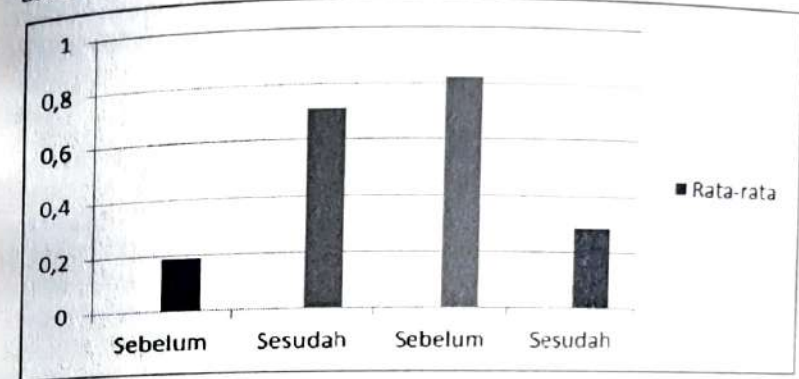
Berikut adalah data *self efficacy* sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan.

Tabel 22. Data *Self Efficacy* Siswa Sebelum dan Sesudah Perlakuan

No	Aspek Pengamatan	Sebelum		Sesudah	
		Ya	Sesudah Ya	Tidak	Sesudah Tidak
1	"Siswa yakin dapat menyelesaikan tugas tertentu"	13,6%	50%	86,4%	50%
2	"Siswa yakin dapat memotivasi diri untuk melakukan tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas"	22,7%	60%	77,3%	40%
3	"Siswa yakin bahwa diri mampu berusaha dengan keras, gigih, dan tekun"	36,4%	75%	63,6%	25%
4	"Siswa yakin bahwa diri mampu bertahan menghadapi hambatan dan kesulitan"	9,1%	80%	90,9%	20%
5	"Siswa yakin dapat menyelesaikan di berbagai situasi"	9,1%	90%	90,9%	10%
Total		90,9%	355%	409,1%	145%
Rata-rata		18,8%	71%	81,82%	29%

Dari data di atas menunjukkan bahwa terjadi peningkatan *self efficacy* yang tinggi, yaitu dari 9,1% menjadi 90%.

Selanjutnya untuk mempermudah membaca hasil *self efficacy*, akan disajikan dalam diagram batang sebagai berikut.



Gambar 20.

Perbandingan *Self Efficacy* Sebelum dan Sesudah Perlakuan

Selanjutnya dilakukan analisis *gain score* ternormalisasi hasil *self efficacy*.

Tabel 23. Analisis *Gain Score* Ternormalisasi *Self Efficacy* Sebelum dan Sesudah Perlakuan

Sebelum	Sesudah	Gain Score	Kriteria
Ya	Ya		
18,8%	71%	0,64	sedang

Berdasarkan analisis *gain score* ternormalisasi diperoleh hasil bahwa terjadi peningkatan *self efficacy* siswa. Kriteria peningkatan *self efficacy* dalam kategori sedang. Ini berarti bahwa dengan pemberian perlakuan model pembelajaran formula ABCDE dengan pendekatan *rational emotive behavior self efficacy* siswa meningkat.

Uji coba lapangan model pembelajaran formula ABCDE dengan pendekatan *rational emotive behavior* dilakukan pada siswa SMK Terpencil Putra Wilis Sendang. Uji coba dilakukan oleh guru, peneliti dan tim, mengingat jumlah guru yang terbatas. Sebelumnya pengembang memberikan pengarahan kepada guru dan tim bagaimana penggunaan model pembelajaran yang dikembangkan ini dan bagaimana cara mengimplementasikannya.

Pada tahap awal melalui observasi dan wawancara, serta hasil angket diperoleh data tentang konsep diri dan *self efficacy* siswa sebelum dilakukan perlakuan. Kemudian, pada tahap berikutnya, siswa diberikan pengarahan dan pembelajaran menggunakan model pembelajaran formula ABCDE dengan pendekatan *rational emotive behavior*. Perlakuan ini tidak dikhususkan untuk mata pelajaran tertentu, namun secara umum, sehingga subyek pada penelitian ini adalah seluruh siswa SMK Terpencil Putra Wilis Sendang sebanyak 22 siswa.

Namun, selama implementasi terdapat beberapa siswa yang tidak ikut dikarenakan ada yang tidak masuk sekolah, sehingga pada tahap akhir sebanyak 20 siswa. Berdasarkan analisis data dengan *gain score* ternormalisasi diperoleh hasil bahwa terjadi peningkatan konsep diri positif dan penurunan konsep diri negatif, serta peningkatan *self efficacy* siswa dalam kategori sedang.

Peningkatan konsep diri positif sebesar 0,57 dan penurunan konsep diri negatif sebesar 0,36. Demikian juga dengan peningkatan *self efficacy* siswa sebesar 0,64. Hal ini berarti bahwa setelah diberi perlakuan model pembelajaran formula ABCDE dengan pendekatan *rational emotif behavior* maka terjadi perubahan konsep diri siswa dan *self efficacy* siswa ke arah yang lebih baik. Siswa yang semula mempunyai konsep diri negatif menjadi positif. Siswa yang semula banyak minder, mudah menyerah dan mudah cemas, setelah diberi perlakuan maka siswa yang minder, mudah menyerah dan mudah cemas menjadi berkurang. "Siswa yang mempunyai penerimaan diri

yang baik, berani berargumen di kelas, mengenal dirinya dengan baik, mengetahui kelebihan dan kekurangannya, menerima dan memberikan pujian dengan wajar, mau memperbaiki diri ke arah yang lebih baik dan mampu menempatkan diri dengan baik semakin meningkat."

Kenyataan ini menunjukkan bahwa pemberian model pembelajaran formula ABCDE dengan pendekatan *rational emotive behavior* menunjukkan hasil yang efektif. Hal ini sesuai dengan teori pada model pembelajaran formula ABCDE, bahwa model ABCDE, adalah penerapan metode guna membantu siswa menantang keyakinan irasionalnya yang telah mengakibatkan gangguan emosi dan tingkah lakunya (Latipun, 2005). Jadi manusia harus bertanggung jawab atas penciptaan reaksi-reaksi emosional dan gangguan-gangguannya sendiri.

Ditunjang dengan pendekatan *rational emotive behavior*, akan menyebabkan model ini semakin efektif. Hal ini sesuai dengan teori *rational emotive* yang berasumsi bahwa keyakinan-keyakinan dan nilai-nilai irasional berhubungan dengan gangguan emosional, maka cara yang paling efisien untuk membantu perubahan-perubahan kepribadiannya adalah mengonfrontasikan secara langsung dengan filsafat hidupnya, menerangkan bagaimana gagasan-gagasan itu sampai mengganggu, menyerang gagasan irasional di atas dasar-dasar logika dan mengajari bagaimana caranya atau menghapus keyakinan-keyakinan irasionalnya dan menyerang, menantang, mempertanyakan serta membahas keyakinan-keyakinan itu (Gerald, 2013).

Peningkatan *self efficacy* juga sesuai dengan teori Bandura (1986) menyatakan bahwa, *self efficacy* seseorang akan memberikan dampak pada tindakan seseorang, yang dapat dibentuk melalui: (1) Proses Motivasional. Seseorang yang mempunyai *self efficacy* tinggi biasanya akan meningkatkan usahanya yang positif dalam mengatasi tantangan, sehingga

diperlukan perasaan keunggulan pribadi (akan memotivasi dirinya). (2) Proses Kognitif. *Self efficacy* seseorang akan berpengaruh pada pola pikir, apakah itu bersifat membantu atau menghambat. "*Self efficacy* yang semakin tinggi akan semakin kuat pula komitmen untuk mencapai tujuan yang diharapkan." Ketika menghadapi situasi yang kompleks, ia mempunyai keyakinan diri dalam memecahkan masalah yang dihadapinya. *Self efficacy* juga berpengaruh pada antisipasi gambaran konstruktif atau gambaran yang diulang. "Seseorang yang mempunyai *self efficacy* tinggi akan memiliki gambaran keberhasilan yang diwujudkan dalam penampilan dan perilaku yang positif dan efektif". Sebaliknya, seseorang yang *self efficacy* nya rendah, ia akan cenderung mempunyai gambaran kegagalan. *Self efficacy* juga berpengaruh terhadap fungsi kognitif. Semakin tinggi *self efficacy* seseorang, "semakin kuat pula usaha yang dikerahkan untuk memproses memori secara kognitif dan akan meningkatkan kemampuan memori seseorang tersebut", dan (3) Proses Afektif. *Self efficacy* mempunyai pengaruh terhadap besarnya tekanan yang dihadapi oleh seseorang. "Seseorang dengan *self efficacy* nya tinggi, ia akan percaya dapat mengatasi situasi yang mengancam dirinya, tidak akan cemas dan terganggu akan ancaman itu."

Hasil penelitian ini juga mendukung penelitian terdahulu yang dilakukan oleh *Pertama*, penelitian yang dilakukan oleh Hariyanti dan Muhari (2013) berjudul "Penerapan konsling kelompok *rational emotive behavior* untuk meningkatkan motivasi belajar siswa kelas VIII G SMP Yayasan Pendidikan 17 Surabaya." Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan motivasi siswa antara sebelum dan sesudah penerapan konseling kelompok *rational emotive behavior*. *Kedua*, penelitian yang dilakukan oleh Laksmi, dkk (2014) yang berjudul "Penerapan Konseling Rasional Emotif dengan Teknik Reframing untuk Meminimalisir *Learned Helplessness* pada Siswa Kelas XI IPA 3 SMA Negeri 3 Singaraja Tahun Ajaran 2013/2014". Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan *learned helplessness* dari skor rata-rata 139,25 menjadi 93,5., kemudian menjadi 76,5.

Hal ini dapat disimpulkan bahwa konseling rasional emotif dengan teknik *reframing* dapat meminimalisir *learned helplessness* yang dialami siswa. *Ketiga*, penelitian yang dilakukan oleh Aulia (2012), berjudul "Mengatasi *Learned Helplessness* pada Siswa Tinggal Kelas melalui Konseling Rasional Emotif Teknik *Homework Assignments*." Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan konseling dnegan tindakan siklus 1 dan 2, terjadi penurunan prosentasi *learned helplessness*.





Gambar 21.
Pemberian Model Pembelajaran Secara Berkelompok

BAB IX PENUTUP

Keyakinan akan kemampuan menjadi seorang yang berhasil diperlukan kesiapan diri. Berdasarkan studi pendahuluan pada siswa SMK Terpencil Putra Wilis Sendang didapatkan bahwa siswa kurang yakin akan kemampuannya karena cara berpikir yang salah. Ketidakyakinan akan kemampuannya diistilahkan dengan *self efficacy*. *Self efficacy* merupakan pengukuran tentang kemampuan individu dalam melakukan tugas atau pekerjaan. *Self efficacy* juga berarti hasil dari proses kognitif yang meliputi keyakinan, keputusan, serta pengharapan tentang bagaimana seseorang memperkirakan kemampuannya dalam melaksanakan tugas dan tindakan yang dilakukan guna mencapai hasil yang diharapkan.

Siswa akan mempunyai keyakinan diri yang besar jika di dalam pembelajaran juga menggunakan model pembelajaran yang sesuai dan dapat memotivasi siswa. Salah satu model pembelajaran yang dianggap sesuai dengan kondisi di SMK Terpencil Putra Wilis adalah model pembelajaran dengan formula ABCDE. Formula ABCDE merupakan formula yang sederhana dengan membuat daftar, memprioritaskannya, lalu memulai dan menyelesaikan tugas terpenting terlebih dahulu.

Formula ABCDE adalah formula terbaik untuk menetapkan prioritas dalam daftar siswa. "A" adalah *antendence event*, yaitu seluruh peristiwa luar yang telah dialami seseorang. "B" adalah *belief*, merupakan keyakinan, pandangan, nilai serta

verbalisasi diri seseorang terhadap suatu peristiwa. Seseorang mempunyai dua macam keyakinan, yaitu keyakinan rasional dan irasional. "C" adalah *emotional consequence*, yaitu reaksi emosional dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi yang berhubungan dengan kejadian yang dialami. "D" adalah *disputing*, merupakan penerapan prinsip-prinsip ilmiah dalam menentang pikiran yang cenderung mengalahkan diri sendiri dan mengalahkan nilai irasional yang tidak bisa dibuktikan. "E" adalah *effect*, yaitu perubahan dari keyakinan irasional menjadi rasional atau efek dari perilaku kognitif dan emotif.

Kelebihan formula ABCDE adalah dapat dengan mudah memilah apa yang penting dan tidak penting. Kemudian siswa akan memfokuskan waktu dan perhatian pada daftar yang paling penting untuk dilakukan. Model formula ABCDE akan lebih cocok jika dipadu dengan pendekatan *rational emotive behavior*. Pendekatan *rational emotive behavior* merupakan pendekatan yang bertujuan untuk memperbaiki sikap, persepsi, pola berpikir, keyakinan, dan pandangan dari yang irasional berubah menjadi rasional, agar seseorang dapat berkembang dirinya dan mencapai tujuan yang optimal.

Pendekatan *rational emotive behavior* merupakan salah satu pendekatan aktif-direktif seperti halnya dalam proses pembelajaran dengan mempertahankan dimensi kognitif dan behavior dari pada perasaa. Pendekatan *rational emotive behavior* akan membelajarkan siswa guna memahami masukan kognitif yang dapat menyebabkan gangguan emosi, dan mengubah pikiran siswa dari irasional menjadi rasional, serta belajar mengantisipasi tingkah laku.

Pengembangan model pembelajaran menunjukkan bahwa: (a) Pengembangan model pembelajaran formula ABCDE

dengan pendekatan *rational emotive behavior* sangat layak untuk digunakan, baik dari segi bahasa (3,93), teknologi pembelajaran (3,87), isi (4) maupun produk yang dikembangkan (3,97). (b) Model pembelajaran formula ABCDE dengan pendekatan *rational emotive behavior* efektif dapat meningkatkan konsep diri dan *self efficacy* siswa, yang ditunjukkan dengan nilai *gain score* konsep diri positif sebesar 0,57, konsep diri negatif sebesar 0,36, dan *self efficacy* sebesar 0,64, semua dalam kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

Aulia, S. 2012. Mengatasi Learned Helplessness Pada Siswa Tinggal Kelas Melalui Konseling Rasional Emotif Teknik Homework Assignments. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*. 1(1). 23-29.

Borg, W.R. & Gall, M.D. 1985. *Educational Research An Introduction*. New York: Longman.

Ellis, A. & Bernard, M.E. 2006. *Rational Emotive Behavior Approach to Childhood Disorders: Theory, Practice and Research*. USA: Springer Science + Business Media, Inc.

Gantina Komalasari, dkk. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.

Gerald Corey. 2013. *Teori dan Praktek Konseling Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.

Ghufron, M. N. & Rini R.S. 2012. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar Ruzz Media.

Hariyanti, D. D. & Muhari. 2013. Penerapan Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII G SMP Yayasan Pendidikan 17 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*. 1(1). 358-363.

Kemp, J.E. & Dayton, D.K. 1985. *Planning & Producting Instructional Media*. New York: Harper & Row.

Laksmi, K. L., Antari, N. N. M. M., & Dantes, N. 2014. Penerapan Konseling Rasional Emotif Dengan Teknik Reframing

Untuk Meminimalisir Learned Helplessness Pada Siswa Kelas XI IPA 3 SMA Negeri 3 Singaraja Tahun Ajaran 2013/2014. *Jurnal Online Jurusan Bimbingan Konseling*. 2(1). 1-11.

Latipun. 2005. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.

Listyotami, M.K., Noer, S. H., & Haenilah, E. Y. 2018. Discovery Learning to Develop Student Reflective Thinking Ability and Self-Efficacy. *Al-Jabar: Jurnal Pendidikan Matematika*. 9(1). 73-84.

Mashudi, F. (2012). *Psikologi Konseling*. Yogyakarta: IRCiSoD.

Meral, M., Colak, E. & Zereyak, E. 2012. The Relationship Between Self-Efficacy And Academic Performance. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 46. 1143-1146.

Moleong, J, Lexi, 2008, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosdakarya.

Nielsen, et.al. 2001. *Conseling and Psychotherapi With Religious Persons: A Rational Emotive Behavior Therapy Approach*. London: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Setiani, I. B., Taufik, A. & Suherman. 2017. Bimbingan Kelompok Dengan Pengajaran Formula ABCDE Pendekatan Rasional Emotif Behavior Untuk Meningkatkan Self Efficacy Mahasiswa Calon Guru. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(1), 9-17.

Sukardi, D. K. 1985. *Pengantar Teori Konseling*. Jakarta: Ghalia Indonesia.

Tracy, Brian. 2016. *Master Your Time, Master Your Life*.
<https://www.fastcompany.com/embed/>.
tanggal 20 Juni 2019. Diakse

Willis, S.S. 2014. *Konseling Individual (Teori dan Praktek)*
Bandung: Penerbit Alfabeta.

Ws. Wingkel. 1991. *Bimbingan dan Konseling Di Institusi
Pendidikan*. Jakarta: Grasindo.

Zimmerman, B. J. 2000. Self -Efficacy: An Essential Motive to
Learn. *Contemporary Educational Psychology*. 25. 25-91.

SINOPSIS

Keyakinan akan kemampuan menjadi seorang yang berhasil diperlukan kesiapan diri. Keyakinan akan kemampuannya diistilahkan dengan *self efficacy*. *Self efficacy* merupakan pengukuran tentang kemampuan individu dalam melakukan tugas atau pekerjaan. *Self efficacy* juga berarti hasil dari proses kognitif yang meliputi keyakinan, keputusan, serta pengharapan tentang bagaimana seseorang memperkirakan kemampuannya dalam melaksanakan tugas dan tindakan yang dilakukan guna mencapai hasil yang diharapkan. Siswa akan mempunyai keyakinan diri yang besar jika di dalam pembelajaran menggunakan model pembelajaran yang sesuai dan dapat memotivasi siswa. Salah satu model pembelajaran yang dianggap sesuai adalah model pembelajaran dengan formula ABCDE. Formula ABCDE adalah formula terbaik untuk menetapkan prioritas dalam daftar siswa, meliputi: "A" adalah *antendence event*, "B" adalah *belief*, "C" adalah *emotional consequence*, "D" adalah *desputing*, dan "E" adalah *effect*. Formula ABCDE akan lebih cocok jika dipadu dengan pendekatan *rational emotive behavior*. Bagaimana teori dan penerapan model pembelajaran ini dalam meningkatkan *self efficacy*, pelajari dengan tuntas melalui buku ini.

BIODATA PENULIS



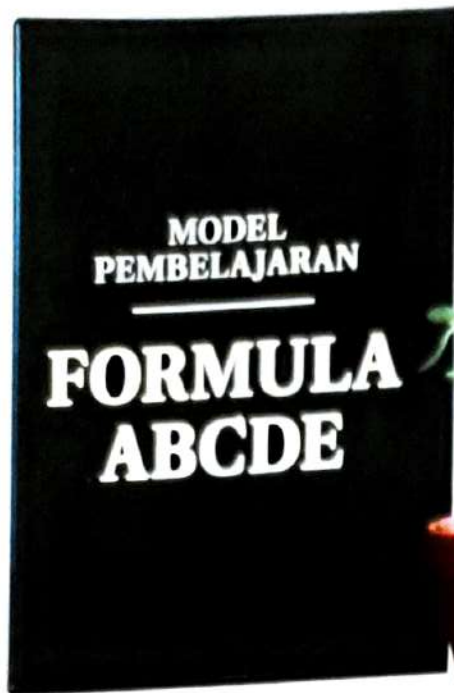
Ainun Nikmati Laily, M.Si., lahir di Trenggalek, 27 Pebruari 1986. Pendidikan S1 dan S2 ditempuh di Universitas Sebelas Maret Surakarta. Saat ini menjadi pengajar di Jurusan Tadris Biologi, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Tulungagung. Penulis dapat dihubungi melalui lailynun@gmail.com.



Ikfi Khoulita, M.Pd.I, lahir di Blitar, 13 Oktober 1982. Pendidikan S2 di STAIN Kediri. Saat ini menjadi pengajar di Jurusan Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Tulungagung.



Dr. Eni Setyowati, S.P., S.Pd., MM., lahir di Tulungagung, 6 Mei 1976. Pendidikan S1 di Universitas Brawijaya dan STKIP PGRI Tulungagung, S2 di Universitas Brawijaya Malang, dan S3 di Universitas Negeri Malang.



dengan Pendekatan
Rational Emotive Behavior
Teori dan Penerapannya

Keyakinan akan kemampuan menjadi seorang yang berhasil diperlukan kesiapan diri. Keyakinan akan kemampuannya diistilahkan dengan *self efficacy*. *Self efficacy* merupakan pengukuran tentang kemampuan individu dalam melakukan tugas atau pekerjaan. *Self efficacy* juga berarti hasil dari

proses kognitif yang meliputi keyakinan, keputusan, serta pengharapan tentang bagaimana seseorang memperkirakan kemampuannya dalam melaksanakan tugas dan tindakan yang dilakukan guna mencapai hasil yang diharapkan. Siswa akan mempunyai keyakinan diri yang besar jika di dalam pembelajaran menggunakan model pembelajaran yang sesuai dan dapat memotivasi siswa. Salah satu model pembelajaran yang dianggap sesuai adalah model pembelajaran dengan formula ABCDE. Formula ABCDE adalah formula terbaik untuk menetapkan prioritas dalam daftar siswa meliputi: "A" adalah *antendence event*, "B" adalah *belief*, "C" adalah *emotions consequence*, "D" adalah *desputing*, dan "E" adalah *effect*. Formula ABCDE akan lebih cocok jika dipadu dengan pendekatan *rational emotive behavior*. Bagaimana teori dan penerapan model pembelajaran ini dalam meningkatkan *self efficacy*, pelajari dengan tuntas melalui buku ini.

Akademia Pustaka

Perum. BMW Madani Kavling 16, Tulungagung

✉ reaksi.akademia.pustaka@gmail.com

📧 @reaksi.akademia.pustaka

📄 @akademiapustaka

☎ 081216178398

SERI PENELITIAN 2019

