

REpubLIK INDONESIA  
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

# SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202327337, 6 April 2023

## Pencipta

Nama : **Dr. Eni Setyowati, S.Pd., MM. dan Ainun Nimati Laily, M.Si.**  
Alamat : Dsn. Krajan, RT/RW. 002/001, Kel/Desa: Batangsaren, Kec. Kauman, Kab. Tulungagung, Tulungagung, Jawa Timur, 66261  
Kewarganegaraan : Indonesia

## Pemegang Hak Cipta

Nama : **UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung**  
Alamat : Jl. Mayor Sujadi Timur No. 46 Tulungagung, Tulungagung, Jawa Timur, 66221  
Kewarganegaraan : Indonesia  
Jenis Ciptaan : **Buku Panduan/Petunjuk**  
Judul Ciptaan : **Petunjuk Model Pembelajaran Formula ABCDE Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior**  
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali : 1 November 2019, di Tulungagung  
di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia  
Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman.  
Nomor pencatatan : 000460258

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA  
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri



Anggoro Dasananto  
NIP. 196412081991031002

## Disclaimer:

Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.

**BUKU PETUNJUK  
MODEL PEMBELAJARAN  
FORMULA ABCDE DENGAN  
PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR**

**Oleh:  
Dr. Eni Setyowati, S.Pd., MM.  
Ainun Nikmati Laily, M.Si.**



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI TULUNGAGUNG  
TAHUN 2019**

**BUKU PETUNJUK  
MODEL PEMBELAJARAN  
FORMULA ABCDE DENGAN  
PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR**

**Oleh:**

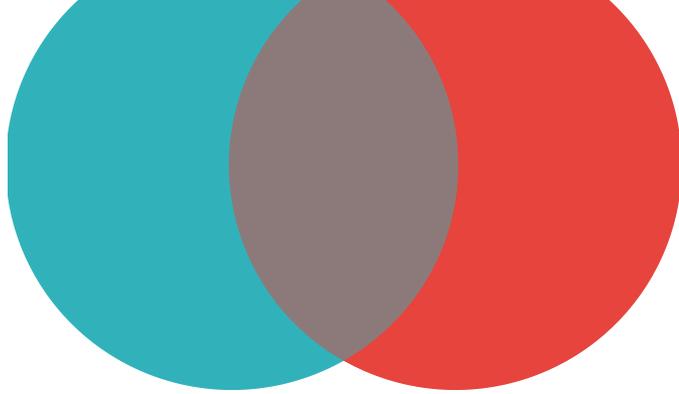
**Dr. Eni Setyowati, S.Pd., MM.**

**Ainun Nikmati Laily, M.Si.**



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI TULUNGAGUNG  
TAHUN 2019**

# PENGANTAR



## ASSALAMU'ALAIKUM WR. WB.

Dengan senantiasa menyebut kebesaran Nama Allah SWT atas karunia yang telah dilimpahkan kepada kita semua, Alhamdulillah Buku Petunjuk Model Pembelajaran *Rational Emotive Behavior* untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Siswa dapat diselesaikan.

Lingkup model pembelajaran adalah lingkup mikro, bagaimana sebuah metode pembelajaran dengan segenap prosedur strateginya diaplikasikan dan diuraikan secara detail. Adapun lingkup model pengembangan pembelajaran adalah lingkup makro, bagaimana sebuah model pembelajaran, dipilih melalui serangkaian proses analisis, dirancang, dikembangkan, diproduksi, diaplikasikan, dievaluasi dan diinstalasikan sebagai rangkaian proses pengembangan pembelajaran.

Berkembangnya beragam model-model pembelajaran menunjukkan semakin berkembangnya konsepsi teknologi pembelajaran yang seiring dengan berkembangnya teori belajar dan pembelajaran. Hal ini berarti teori serta praktik dalam teknologi pembelajaran, mengandung pengertian terus-menerus dibangun dan diperbaiki melalui kegiatan penelitian dan praktek reflektif, dimana istilah tersebut juga tercakup sebagai makna dari studi, yaitu studi yang mengacu pada kegiatan pengumpulan informasi dan analisis melampaui konsep tradisional penelitian.

Keberadaan model-model pembelajaran menunjukkan bahwa bidang teknologi pembelajaran telah berkembang dari penelitian yang mencoba untuk "membuktikan" bahwa media dan teknologi adalah alat yang efektif untuk pengajaran. Model pembelajaran merupakan alat untuk menuju ke formulasi penelitian, guna memeriksa dan menguji pendekatan aplikasi proses dan teknologi dalam rangka meningkatkan pembelajaran. Pengembangan suatu model pembelajaran merupakan salah satu contoh terobosan baru dalam menciptakan formulasi penelitian dibidang teknologi pembelajaran untuk meningkatkan kualitas pembelajaran ke arah yang lebih baik.

Semoga dengan hadirnya buku Petunjuk Model Pembelajaran Formula ABCDE dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior* ini, dapat menginspirasi para praktisi dan ahli pendidikan yang lain untuk senantiasa tidak berhenti menggali secara mendalam teori-teori belajar dan pembelajaran, sehingga teori belajar dan praktek pembelajaran selalu berkembang sesuai jamannya.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Penyusun

# DAFTAR ISI

COVER	1
PENGANTAR	2
DAFTAR ISI	3
<b>A</b> LATAR BELAKANG	4
<b>B</b> TINJAUAN TENTANG MODEL PEMBELAJARAN	7
<b>C</b> MODEL PEMBELAJARAN FORMULA ABCDE	8
<b>D</b> PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR	10
<b>E</b> TINJAUAN TENTANG SELF EFFICACY	14
<b>F</b> MODEL PEMBELAJARAN FORMULA ABCDE DENGAN PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR UNTUK MENINGKATKAN SELF EFFICACY	15
<b>G</b> SINTAKS MODEL PEMBELAJARAN FORMULA ABCDE DENGAN PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR	16
<b>H</b> INSTRUMEN EVALUASI	18
PENUTUP	20
LEMBAR REFLEKSI	21
DAFTAR REFERENSI	22

# A.

# LATAR BELAKANG

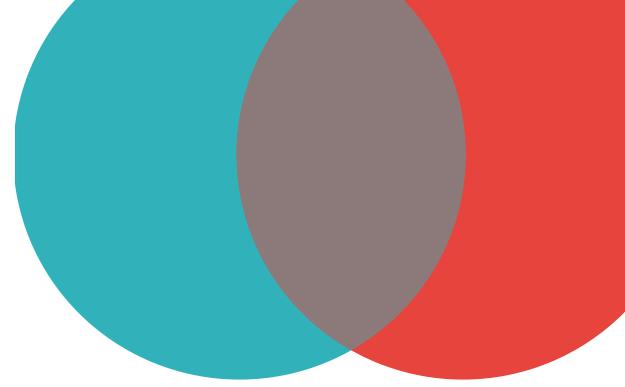
Pada kegiatan pembelajaran, guru tidak hanya percaya bahwa siswa akan mampu dan berhasil, melainkan juga sangat penting menanamkan rasa percaya diri siswa bahwa mereka mampu dan dapat berhasil.

Terdapat tiga aspek kemampuan yang harus dimiliki siswa dalam pembelajaran, yaitu kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotor. Ketiga aspek tersebut saling berkaitan sehingga aspek afektif memiliki peranan penting dalam menunjang keberhasilan siswa dalam menguasai pelajaran. Kemampuan afektif berhubungan dengan psikologis. Aspek psikologis siswa dalam pembelajaran harus diperhatikan dengan seksama sebagai komponen penting yang menunjang keberhasilan siswa. Seseorang dapat dikatakan berhasil di dalam pembelajaran jika terjadi perubahan dalam kemampuan kognitif dan perubahan afektif khususnya dalam perilaku.

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.

Self-efficacy membantu seseorang dalam menentukan pilihan, usaha mereka untuk maju, kegigihan dan ketekunan yang mereka tunjukkan dalam menghadapi kesulitan, dan derajat kecemasan atau ketenangan yang mereka alami saat mereka mempertahankan tugas-tugas yang mencakupi kehidupan mereka.

Pikiran individu terhadap self-efficacy menentukan seberapa besar usaha yang akan dicurahkan dan seberapa lama individu akan tetap bertahan dalam menghadapi hambatan atau pengalaman yang tidak menyenangkan. Siswa dengan efikasi diri rendah dalam mengerjakan tugas tertentu akan cenderung menghindari tugas tersebut yang dianggapnya sulit dan tak mampu diselesaikan. Sebaliknya siswa yang memiliki efikasi diri tinggi akan terus berusaha menyelesaikan tugas seberapapun sulitnya tugas tersebut. Siswa dituntut mampu menyelesaikan semua tugas dengan baik sebagai refleksi dan evaluasi dari penguasaan siswa terhadap materi yang telah diajarkan.



Salah satu upaya untuk meningkatkan self efficacy siswa adalah melalui inovasi model pembelajaran. Salah satu model pembelajaran yang cocok untuk aspek psikologis siswa adalah model pembelajaran dengan formula ABCDE. Pembelajaran formula ABCDE merupakan model pembelajaran yang terkait dengan perilaku, yang meliputi lima komponen, yaitu: Antecedent event, Belief system, Consequency, Discuss, debate, dispute, dan Effective new philosophy of life.

Antecedent Event (A) merupakan segenap peristiwa luar yang dialami atau memapar individu. Peristiwa pendahulu yang berupa fakta, kejadian, tingkah laku, atau sikap orang lain.

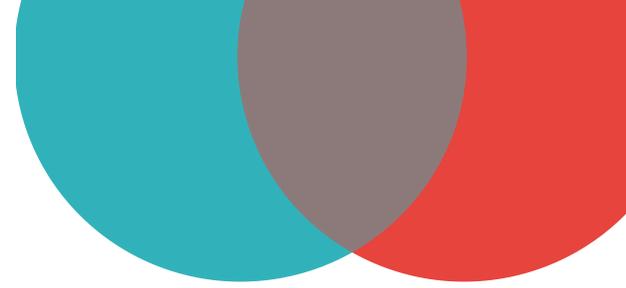
Belief (B) adalah keyakinan, pandangan, nilai, atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan seseorang ada dua macam, yaitu keyakinan yang rasional (rational belief atau rB) dan keyakinan yang tidak rasional (irrasional belief atau iB). Keyakinan rasional merupakan cara berfikir atau sistem yang tepat, masuk akal, bijaksana, dan produktif. Sedangkan keyakinan yang irasional merupakan cara berfikir atau sistem yang salah, tidak masuk akal, emosional dan karena itu tidak produktif.

Emotional Consequence (C) adalah konsekuensi atau reaksi emosional seseorang sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan (A). Konsekuensi emosional ini bukan akibat langsung dari (A) tapi disebabkan oleh keyakinan individu (B) baik yang rasional atau yang irasional.

Desputing (D) merupakan penerapan prinsip-prinsip ilmiah untuk menentang pikiran yang cenderung mengalahkan diri sendiri dan mengalahkan nilai-nilai irasional yang tidak bisa dibuktikan.

Hasil akhir dari proses A-B-C-D berupa Effect (E) perilaku kognitif dan emotif. Bilamana A-B-C-D berlangsung dalam proses berpikir yang rasional maka hasil akhirnya berupa perilaku positif, sebaliknya jika proses berpikir yang irasional maka hasil akhirnya berupa tingkah laku negatif.

Model pembelajaran formula ABCDE akan lebih tepat jika dilakukan dengan pendekatan Rational Emotive Behavior. Pendekatan yang digunakan dalam Rational Emotive Behavior adalah psiko-pendidikan, yang pada dasarnya berbentuk aktif-direktif (mengarah atau membimbing) serta didaktif (mengajar). Fokus pendekatan rational emotive behavior adalah kepada pemikiran, emosi dan tindakan. Ia dilihat sebagai proses pembelajaran



**Pendekatan Rational Emotive Behavior adalah sistem pendekatan psikoterapi yang mengajari individu bagaimana sistem keyakinannya menentukan yang dirasakan dan dilakukannya pada berbagai peristiwa kehidupan. Pendekatan rasional emotive behavior adalah corak pendekatan yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berfikir dengan akal sehat (Rational Thinking), berperasaan (Emoting), dan berperilaku (acting), sekaligus menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam dalam cara berfikir dan berperasaan dapat mengakibatkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku.**

**Manusia lahir dengan potensi untuk berpikir secara rasional dan tidak rasional. Individu memiliki potensi yang unik untuk berfikir rasional dan irasional, pikiran irasional berasal dari proses belajar yang irasional yang didapat dari orang tua dan budayanya. Manusia adalah makhluk verbal dan berfikir melalui simbol dan bahasa. Gangguan emosional yang disebabkan oleh verbalisasi diri (self verbalizing) yang terus menerus dan persepsi serta sikap terhadap kejadian merupakan akar permasalahan, bukan karena kejadian itu sendiri. Individu memiliki potensi untuk mengubah arah hidup personal dan sosialnya, serta pikiran dan perasaan yang negatif dan merusak diri dapat diserang dengan mengorganisasikan kembali persepsi dan pemikiran, sehingga menjadi logis dan rasional.**

**Berfikir irasional menjadi masalah bagi individu karena: menghambat individu dalam mencapai tujuan-tujuan, menciptakan emosi yang ekstrim yang mengakibatkan stres. menghambat mobilitas, mengarahkan pada tingkah laku yang menyakiti diri sendiri, serta menyalahkan kenyataan (salah menginterpretasikan kejadian yang terjadi atau tidak didukung oleh bukti yang kuat). Berfikir irasional mengandung cara yang tidak logis dalam mengevaluasi diri, orang lain, dan lingkungan sekitar.**

**Oleh karena itu, model pembelajaran formula ABCDE dengan pendekatan Rational Emotive Behavior akan membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup dengan lebih rasional dan lebih produktif, mengajarkan individu untuk mengoreksi kesalahan berpikir untuk mereduksi emosi yang tidak diharapkan, membantu individu mengubah kebiasaan berpikir dan tingkah laku yang merusak diri, serta mendukung siswa untuk menjadi lebih toleran terhadap diri sendiri, orang lain dan lingkungannya.**



# **B.**

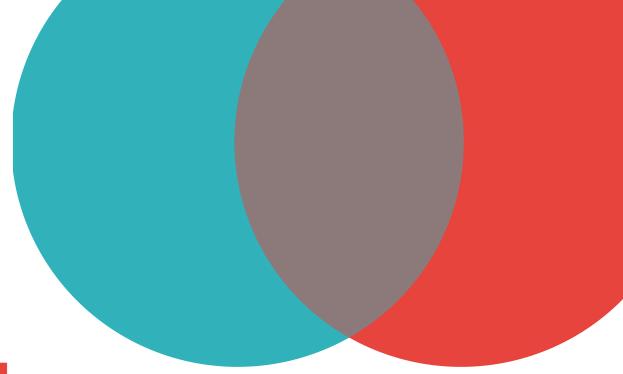
## **TINJAUAN TENTANG MODEL PEMBELAJARAN**

Model pembelajaran adalah suatu perencanaan atau suatu pola yang digunakan sebagai pedoman dalam merencanakan pembelajaran di kelas. Model tersebut merupakan pola umum perilaku pembelajaran untuk mencapai kompetensi/tujuan pembelajaran yang diharapkan.

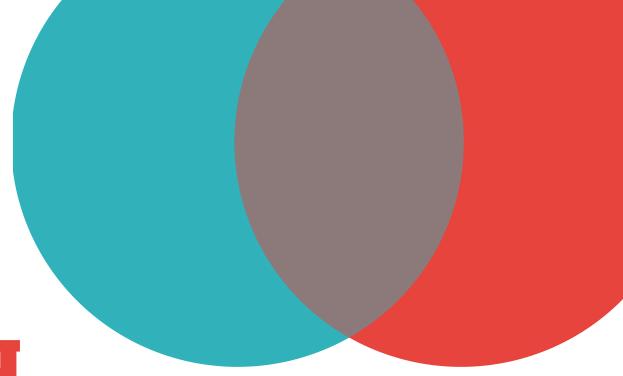
Model pembelajaran merupakan pola interaksi siswa dengan guru di dalam kelas yang menyangkut pendekatan, strategi, metode, teknik pembelajaran yang diterapkan dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar. Dalam suatu model pembelajaran ditentukan bukan hanya apa yang harus dilakukan guru, akan tetapi menyangkut tahapan-tahapan, prinsip-prinsip reaksi guru dan siswa serta sistem penunjang yang disyaratkan.

Model pembelajaran sangat erat kaitannya dengan gaya belajar siswa dan gaya mengajar guru. Usaha guru dalam membelajarkan siswa merupakan bagian yang sangat penting dalam mencapai keberhasilan tujuan pembelajaran yang sudah direncanakan. Oleh karena itu pemilihan berbagai metode, strategi, teknik maupun model pembelajaran merupakan suatu hal yang utama.

Jadi model pembelajaran adalah suatu pola atau perencanaan yang dirancang untuk menciptakan pembelajaran di kelas secara efektif dan efisien untuk mencapai tujuan pembelajaran. Model pembelajaran dapat dijadikan sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kualitas pembelajaran di kelas.



# C. MODEL PEMBELAJARAN FORMULA ABCDE

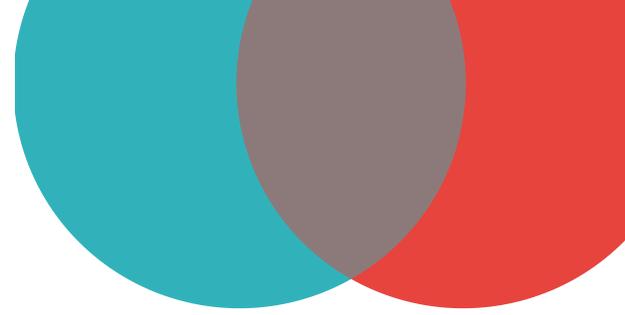


Dinamika kepribadian dalam pandangan pendekatan rasional emotif perlu memahami konsep-konsep dasar yang terkait dengan perilaku, yaitu Antecedent Event (A), Belief (B), dan Consequence (C), yang kemudian dikenal dengan konsep A-B-C. Setelah A-B-C menyusul Disputing (D) dan Effective new philosophy of life (E) untuk memasukkan perubahan dan hasil yang diharapkan dari perubahan. Selain itu, huruf Goal (G) dapat diletakkan terlebih dahulu untuk memberikan konteks bagi ABC seseorang.

Antecedent Event (A) merupakan segenap peristiwa luar yang dialami atau memapar individu. Peristiwa pendahulu yang berupa fakta, kejadian, tingkah laku, atau sikap orang lain. Pada pendekatan rational emotive behavior, guru mendorong siswa untuk berasumsi bahwa critical A adalah benar meskipun kenyataannya dengan itu siswa menderita. Kondisi ini dimaksudkan agar guru dapat mengidentifikasi penyebab dari siswa memiliki critical A dan mendorong siswa untuk merasa ada masalah dengan pikirannya itu, sehingga pemaknaan kembali terhadap situasi A dapat dilakukan.

Belief (B) adalah keyakinan, pandangan, nilai, atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan seseorang ada dua macam, yaitu keyakinan yang rasional (rational belief atau rB) dan keyakinan yang tidak rasional (irrasional belief atau iB). Keyakinan rasional merupakan cara berpikir atau sistem yang tepat, masuk akal, bijaksana, dan produktif. Sedangkan keyakinan yang irasional merupakan cara berpikir atau sistem yang salah, tidak masuk akal, emosional dan karena itu tidak produktif.

Emotional Consequence (C) adalah konsekuensi atau reaksi emosional seseorang sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan (A). Konsekuensi emosional ini bukan akibat langsung dari (A) tapi disebabkan oleh keyakinan individu (B) baik yang rasional atau yang irasional. Setelah ABC menyusul Disputing (D) merupakan penerapan prinsip-prinsip ilmiah untuk menentang pikiran yang cenderung mengalahkan diri sendiri dan mengalahkan nilai-nilai irasional yang tidak bisa dibuktikan.



Hasil akhir dari proses A-B-C-D berupa Effect (E) perilaku kognitif dan emotif. Bilamana A-B-C-D berlangsung dalam proses berpikir yang rasional maka hasil akhirnya berupa perilaku positif, sebaliknya jika proses berpikir yang irasional maka hasil akhirnya berupa tingkah laku negatif.

Setelah konsep ABC, maka menyusul desputing yang merupakan penerapan metode ilmiah untuk membantu siswa menantang keyakinan-keyakinan irasionalnya. Desputing merupakan implementasi dari proses terapi yang dijalankan oleh guru dan siswa melalui proses belajar mengajar, dimana guru menunjukkan berbagai prinsip prinsip logika dan dapat diuji kebenarannya untuk menyanggah keyakinan irasional siswa.

Berbagai sistem keyakinan yang ada di masyarakat termasuk di antaranya agama dan mistik banyak tidak membantu orang menjadi sehat, tetapi sebaliknya seringkali membahayakan dan menghentikan terbentuknya kehidupan yang sehat secara psikologis.

Banyak jalan yang digunakan dalam perlakuan yang diarahkan pada satu tujuan utama yaitu "meminimalkan pandangan yang mengalahkan diri dari siswa dan membantu siswa untuk membangun filsafat hidup yang realistik"

### Kesimpulan

#### Pendekatan Formula ABCDE

- A = Antedecence events adalah kejadian-kejadian yang menjadi stimulan atau peristiwa yang memicu.
- B = Belief system, keyakinan yang mendasari pandangan seseorang tentang peristiwa tersebut. Keyakinan tersebut bisa berbentuk rasional (rB) maupun irrasional (iB).
- C = Consequency, konsekuensi perilaku dan emosi terutama ditentukan oleh keyakinan seseorang tentang peristiwa tersebut (misalnya depresi dan menarik diri dari dunia mencegahnya untuk mencari pekerjaan lain) akibat berupa makna emosi perilaku rasional (rC) atau perilaku irasional (iC).
- D = Discuss, Debate, atau Dispute), menantang keyakinan irasional (iB) atau perilaku irasional (iC) agar menjadi rasional.
- E = Effect, perubahan dari keyakinan irasional (iB) atau perilaku irasional (iC) menjadi rasional sebagai hasil proses konseling atau psikoterapi.



# **D.**

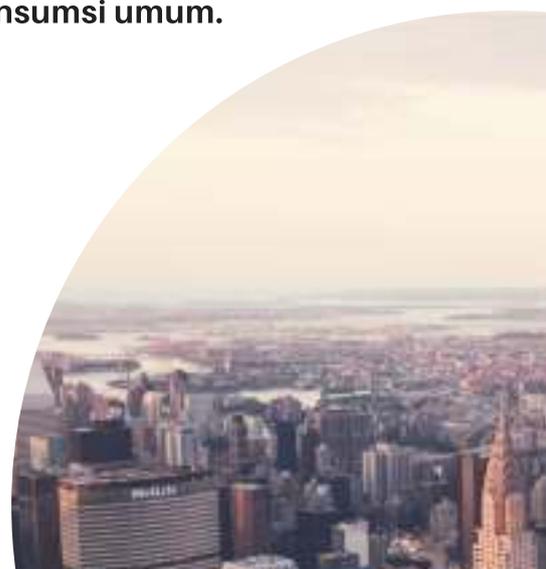
## **PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR**

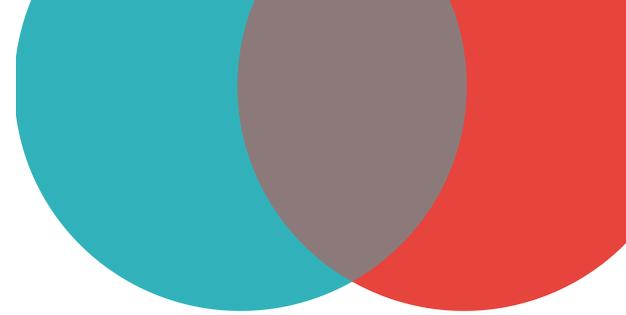
Teori Rational Emotive Behavior dikembangkan oleh Albert Ellis pertama kalinya pada tahun 1955, yang mulanya dikenal sebagai Teori Rasional, lalu ia mengubahnya menjadi rational emotive therapy (RET). Terapi ini memberikan penekanan terhadap hubungan antara kognisi, emosi dan tingkah laku yang ketiganya saling mempengaruhi satu sama lain. Selain itu, pendekatan ini juga mengaitkan antara pemikiran tidak rasional dengan permasalahan emosi manusia, serta mengetengahkan pendapat bahwa manusia mempunyai pilihan untuk terus menyumbang kepada permasalahan yang dihadapi atau mengambil langkah untuk menghentikan proses permasalahan itu.

Pada 1993, Ellis mengubah nama rational emotive therapy (RET) menjadi Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). Rasional disini memiliki arti kognisi yang efektif dalam membantu diri daripada kognisi yang sekedar valid secara empiris maupun logis. Kata kognitif yang ia gunakan sejak awal, banyak orang membatasi secara sempit kata rasional yang mengandung maksud intelektual atau logis-empiris. Terapi REB sering digunakan oleh para konselor di Amerika Serikat dalam mengatasi masalah individu. Sejalan dengan hal itu, studi lain yang dilakukan oleh Albert Ellis sebagai penggagas pendekatan ini menunjukkan keberhasilan dalam mengatasi masalah-masalah yang dialami oleh konselinya.

Masa remaja merupakan masa transisi dalam rentang kehidupan manusia yang menghubungkan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Aspek perkembangan yang harus dicapai pada usia remaja ini diantaranya landasan perilaku etis dan kematangan hubungan dengan teman sebaya. Kedua aspek tersebut bertujuan untuk mengenal alasan norma-norma dalam berperilaku pada pergaulan dengan teman sebaya yang beragam latar belakangnya.

Dalam masa perkembangannya, remaja mengalami perkembangan secara fisik maupun psikologis. Perkembangan secara fisik ditandai dengan semakin matangnya organ-organ tubuh termasuk organ reproduksi. Sedangkan secara psikologis perkembangan ini nampak pada kematangan pribadi dan kemandirian. Ciri khas kematangan psikologis ini ditandai dengan ketertarikan terhadap lawan jenis yang biasanya muncul dalam bentuk lebih senang bergaul dengan lawan jenis dan sampai pada perilaku yang sudah menjadi konsumsi umum.





**Pendekatan Rational Emotive Behavior yang akan dituangkan dalam tulisan ini yaitu konsep guru membantu siswa dalam membangun perilaku etis. Sebagai alasan konkrit menggunakan pendekatan REB bahwa pendekatan ini telah merancang dan menekankan interaksi berpikir rasional, perasaan, dan tingkah laku efektif dan positif. Sehingga konsep REB mampu memberikan efek terhadap permasalahan yang diangkat dalam tulisan ini.**

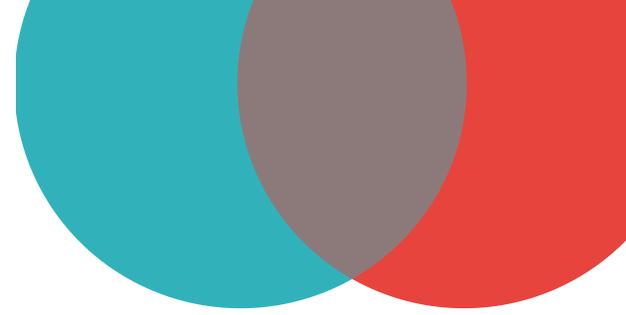
**Dengan demikian, layanan pendekatan Rational Emotive Behavior diasumsikan dapat memberikan pandangan bagi siswa dalam membangun keyakinan diri. Kaitannya dengan keyakinan diri yakni terjadi karena adanya konsep irasional dalam diri individu yang semestinya mampu dihilangkan dengan cara mengarahkan individu agar mengelola emosi sehat, sehingga perilaku keyakinan diri yang negatif dapat ditanggulangi.**

**Pandangan Ellis menarik perhatian penulis untuk menggali lebih dalam tentang pendekatan rational emotive behavior. Konsep REB dalam tulisan ini akan dilanjutkan dengan melakukan penggabungan terhadap konsep sekaligus praktik pendekatan REB dalam model pembelajaran formula ABCDE untuk meningkatkan self efficacy siswa.**

**Pendekatan yang digunakan dalam REB adalah psiko-pendidikan, yang pada dasarnya berbentuk aktif-direktif (mengarah atau membimbing) serta didaktif (mengajar). Fokus terapi REB adalah kepada pemikiran, emosi, dan tindakan. Ia dilihat sebagai proses pembelajaran. Rational Emotive Behavior (REB) adalah system psikoterapi yang mengajari individu bagaimana sistem keyakinannya menentukan yang dirasakan dan dilakukannya pada berbagai peristiwa kehidupan.**

**Pendekatan rasional emotif adalah corak konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berpikir dengan akal sehat (Rational Thinking), berperasaan (Emoting), dan berperilaku (acting), sekaligus menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam dalam cara berfikir dan berperasaan dapat mengakibatkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku. REB menurut beberapa pengertian di atas adalah guru membantu siswa mengenal secara pasti pandangan atau kepercayaan yang irasional menjadi rasional, serta mendorong siswa untuk mengubah pandangan ke arah yang lebih mendorong dan membantu diri.**



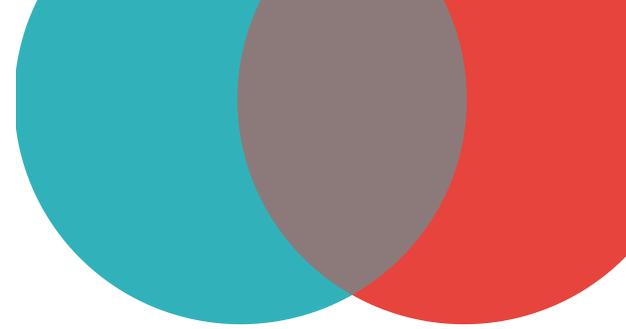


Manusia lahir dengan potensi untuk berpikir secara rasional dan tidak rasional. Tidak ada seorang manusia yang terkecuali dari pemikiran rasional termasuk terapis. Secara khusus pendekatan rational emotive behavior berasumsi bahwa individu memiliki karakteristik sebagai berikut: Individu memiliki potensi yang unik untuk berfikir rasional dan irasional, pikiran irasional berasal dari proses belajar yang irasional yang didapat dari orang tua dan budayanya. Manusia adalah makhluk verbal dan berpikir melalui simbol dan bahasa, gangguan emosional yang disebabkan oleh verbalisasi diri (self verbalizing) yang terus menerus dan persepsi serta sikap terhadap kejadian merupakan akar permasalahan, bukan karena kejadian itu sendiri. Individu memiliki potensi untuk mengubah arah hidup personal dan sosialnya, pikiran dan perasaan yang negatif. Merusak diri dapat diserang dengan mengorganisasikan kembali persepsi dan pemikiran, sehingga menjadi logis dan rasional.

Landasan filosofi Pendekatan Rational Emotive Behavior tentang manusia tergambar dalam quotation dari Epictetus yang dikutip oleh Ellis, yaitu "Manusia terganggu bukan karena sesuatu, tetapi karena pandangan tentang sesuatu". Landasan filosofi tentang manusia terdiri dari: Theory of Knowledge, yaitu individu diajak mencari cara yang reliable dan valid untuk mendapatkan pengetahuan dan menentukan bagaimana kita mengetahui bahwa sesuatu itu benar. Secara dialektik atau sistem berpikir berasumsi bahwa logis itu tidak mudah. Kebanyakan individu cenderung ahli dalam berpikir tidak logis. Selain itu, di dalam sistem nilai, terdapat dua nilai eksplisit yang dipegang teguh oleh individu namun tidak sering diverbalkan meliputi nilai untuk bertahan hidup (survival) dan nilai kesenangan (enjoyment).

Terdapat tiga hipotesis yang fundamental. Pertama, pikiran dan emosi saling berkaitan erat. Kedua, pikiran dan emosi saling berkaitan, sehingga biasanya keduanya saling menyertai satu sama lain, dan hal-hal tertentu pada dasarnya sama, sehingga pikiran seseorang menjadi emosinya dan emosinya menjadi pikirannya. Ketiga, pikiran dan emosi cenderung berbentuk self-talk atau kalimat-kalimat yang diinternalisasikan dan untuk semua maksud praktis, kalimat yang selalu dikatakan orang kepada dirinya akan menjadi pikiran emosinya.





Berpikir irasional menjadi masalah bagi individu, karena: menghambat individu dalam mencapai tujuan-tujuan, menciptakan emosi yang ekstrim yang mengakibatkan stres dan menghambat mobilitas dan mengarahkan pada tingkah laku yang menyakiti diri sendiri, serta menyalahkan kenyataan (salah menginterpretasikan kejadian yang terjadi atau tidak didukung oleh bukti yang kuat). Berpikir irasional mengandung cara yang tidak logis dalam mengevaluasi diri, orang lain, dan lingkungan sekitar.

Keyakinan-keyakinan yang irasional akan menghasilkan reaksi emosional pada individu. Keyakinan yang irasional akan berakibat pada reaksi emosional dan perilaku yang salah. Pikiran, emosi dan perilaku jarang bisa benar-benar dipisahkan. Berpikir dan emosi berinteraksi dengan perilaku individu biasanya bertindak atas dasar pemikiran dan emosi. Selain itu tindakan mereka mempengaruhi bagaimana mereka berpikir dan berperasaan.

Secara umum, pandangan rational emotif menfokuskan diri pada cara berpikir manusia. Hal inilah yang dijadikan acuan bagi guru untuk mengubah tingkah lakunya. Tujuan utama yang ingin dicapai dalam pendekatan Rational Emotive Behavior adalah membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup dengan lebih rasional dan lebih produktif, mengajarkan individu untuk mengoreksi kesalahan berfikir untuk mereduksi emosi yang tidak diharapkan, membantu individu mengubah kebiasaan berfikir dan tingkah laku yang merusak diri, serta mendukung siswa untuk menjadi lebih toleran terhadap diri sendiri, orang lain dan lingkungannya.

Pendekatan rational emotive behavior bertujuan membantu siswa membebaskan dirinya dari cara berpikir yang tidak logis dan menggantinya dengan cara yang logis. Pendekatan ini memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan-pandangan siswa yang irasional dan tidak logis menjadi pandangan yang rasional dan logis agar konseli dapat mengembangkan diri dengan optimal.

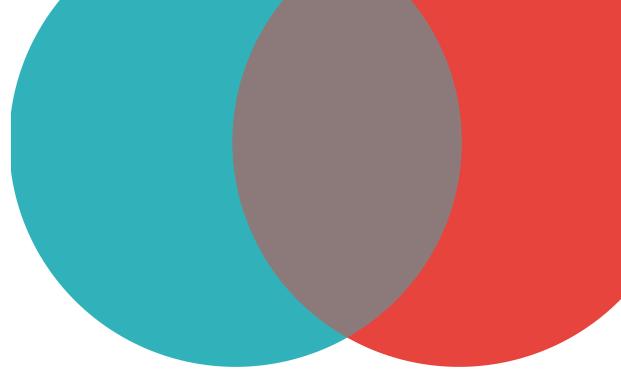


# E. TINJAUAN TENTANG SELF EFFICACY

Ketidakyakinan akan kemampuan diri disebut dengan self efficacy. Self-efficacy adalah penilaian dari individu tentang kemampuan mereka untuk sukses melakukan tugas atau pekerjaan. Efikasi diri pada dasarnya adalah hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan, atau pengharapan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Self efficacy akan mempengaruhi seseorang dalam melakukan tindakan dan memperkirakan tentang sesuatu yang akan dihadapi dalam mewujudkan tujuan.

Keyakinan kita terhadap kemampuan yang dimiliki berpengaruh besar terhadap tindakan kita akan sukses atau gagal. Individu yang memiliki self efficacy (keyakinan akan kemampuan diri) yang rendah memiliki anggapan-anggapan yang negatif pada kemampuan yang dimiliki. Anggapan yang negatif tersebut didasari oleh pemikiran yang tidak rasional. Dengan demikian, dengan pendekatan rasional emotive behavior akan dapat memperbaiki dan mengubah keyakinan yang irasional menjadi keyakinan yang rasional.

Teori self efficacy merupakan komponen penting pada teori kognitif sosial yang umum, dimana dikatakan bahwa perilaku individu, lingkungan, dan faktor-faktor kognitif memiliki saling keterkaitan yang tinggi,, sehingga self efficacy sebagai kemampuan pertimbangan yang dimiliki seseorang untuk melaksanakan pola perilaku tertentu. Self efficacy timbul dari perubahan bertahap pada kognitif yang kompleks, sosial, linguistik, dan keahlian fisik melalui pengalaman. Individu-individu nampak mempertimbangkan, menggabungkan, dan menilai informasi berkaitan dengan kemampuan mereka kemudian memutuskan berbagai pilihan dan usaha yang sesuai. Contoh kegiatan yang self efficacy-nya rendah adalah perilaku mencontek, karena mereka akan takut kegagalan.



**F.**

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

Pemberian pembelajaran untuk memahami siswa terkait formula ABCDE untuk masalah self efficacy, dapat dilakukan melalui model pembelajaran formula ABCDE dengan pendekatan rasional emotif behavior. Pembelajaran dan pemahaman tersebut diharapkan siswa mendapatkan bekal untuk mengatasi masalahnya sendiri terkait meningkatkan dan mempertahankan self efficacy siswa.

Intervensi yang dilakukan yaitu memberikan bimbingan kelompok dengan pembelajaran formula ABCDE pendekatan rasional emotive behavior yang dirumuskan untuk meningkatkan self efficacy yang rendah/sedang dan memelihara self efficacy siswa yang tinggi. Siswa yang sudah memiliki self efficacy tinggi akan mendapatkan manfaat yaitu untuk pencegahan dan semakin memperkuat atau mempertahankan self efficacy yang telah dimilikinya. Hal ini dikarenakan, self efficacy bersifat dinamis yang berubah dari waktu ke waktu dan dapat dipengaruhi oleh pengalaman.

Begitu juga dengan siswa yang self efficacy rendah/sedang akan mendapatkan manfaat untuk meningkatkan self efficacy-nya. Dengan demikian, penelitian ini difokuskan pada bimbingan kelompok dengan pembelajaran formula ABCDE pendekatan rasional emotive behavior untuk meningkatkan dan mempertahankan self efficacy siswa.

Self efficacy siswa dapat didefinisikan sebagai keyakinan pada kemampuan diri siswa dalam melaksanakan tugas sehingga mampu mengatasi hambatan yang sulit. Bimbingan kelompok dengan model pembelajaran formula ABCDE pendekatan rasional emotif behavior dalam penelitian ini didefinisikan sebagai layanan bimbingan melalui serangkaian kegiatan pemberian bantuan dari guru kepada sekelompok siswa secara berkesinambungan dengan mengajarkan model pembelajaran formula ABCDE pendekatan rasional emotif behavior sehingga siswa memahami masalah yang dihadapi dan mendapatkan informasi serta pemahaman untuk mengatasi masalah sendiri.

## **G.**

# **SINTAKS PEMBELAJARAN FORMULA ABCDE DENGAN PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR**

## **FORMULA ABCDE**

### **TAHAPAN:**

- 1. ANTENDENCE EVENTS**  
Kejadian-kejadian yang menjadikan stimulan/peristiwa yang memicu.
- 2. BELIEF SYSTEM**  
Keyakinan yang mendasari pandangan seseorang tentang peristiwa tersebut. Bisa rasional maupun irasional.
- 3. CONSEQUENCY**  
Konsekuensi perilaku dan emosi terutama ditentukan oleh keyakinan seseorang tentang peristiwa tersebut (misalnya depresi dan menarik diri dari dunia).
- 4. DISCUSS, DEBATE, DISPUTE**  
Keyakinan irasional atau perilaku irasional agar menjadi rasional.
- 5. EFFECT**  
Perubahan dari keyakinan irasional atau perilaku irasional menjadi rasional sebagai hasil pembelajaran.

## **RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR**

### **TAHAPAN:**

1. Proses untuk menunjukkan kepada siswa bahwa dirinya tidak logis. Guru membantu mereka memahami bagaimana dan mengapa menjadi demikian. Selanjutnya guru menunjukkan hubungan gangguan yang irasional itu tidak dengan kebahagiaan dan gangguan emosional.
2. Membantu siswa meyakini bahwa berpikir dapat ditantang dan diubah. Kesiapan siswa untuk dieksplorasi secara logis terhadap gagasan yang dialami oleh siswa dan guru mengarah pada siswa untuk melakukan disputing terhadap keyakinan klien yang irasional.
3. Membantu siswa lebih mendebarkan gangguan yang tidak tepat/tidak rasional yang dipertahankan selama ini menuju berpikir yang lebih rasional dengan cara reinduktrinasi yang rasional, termasuk berpikir rasional.



## SINTAKS MODEL PEMBELAJARAN FORMULA ABCD DENGAN PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR

01

Tahap ini diawali dengan membangun hubungan antara guru dengan siswa dan antar sesama siswa. Guru memperkenalkan dirinya sebagai orang yang mampu dan bersedia membantu siswa untuk mencapai tujuan.

Apersepsi

02

Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk menceritakan kejadian-kejadian atau stimulus yang memicu keyakinan mereka tentang peristiwa tersebut. Bisa rasional maupun irasional.

Antendence  
Belief

03

Guru mengidentifikasi konsekuensi perilaku dan emosi siswa, ditentukan oleh keyakinan siswa tentang peristiwa tersebut.

Consequency

04

Selanjutnya merupakan dispute tingkah laku, proses dimana siswa diperlihatkan dan disadarkan bahwa mereka tidak logis dan irrasional. Proses ini membantu siswa memahami bagaimana dan mengapa dapat terjadi irrasional. Pada tahap ini siswa diajarkan bahwa mereka mempunyai potensi untuk mengubah hal tersebut.

Dispute

05

Pada tahap ini dilakukan asesmen perilaku untuk mengidentifikasi pandangan siswa terhadap perilaku sebelumnya.

Dispute

06

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.

Discuss

07

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

08

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 fillosofi hidup yang rasional sehingga siswa tidak terjebak pada masalah yang disebabkan oleh pemikiran irasional.

Effect

# **H. INSTRUMEN EVALUASI**

## **ASPEK OBSERVASI KONSEP DIRI**

1. **Mempunyai penerimaan diri yang baik**
2. **Minder**
3. **Mudah menyerah**
4. **Berani berargumen di kelas**
5. **Mengenal dirinya dengan baik**
6. **Mengetahui kelebihan dan kekurangan**
7. **Mudah cemas dalam menghadapi berbagai situasi**
8. **Menerima dan memberitahu pujian yang wajar**
9. **Mau memperbaiki diri ke arah yang lebih baik**
10. **Mampu menempatkan diri dengan baik**





# EVALUASI SELF EFFICACY

## INDIKATOR SELF EFFICACY

- 1. Yakin dapat menyelesaikan tugas tertentu.**  
Individu yakin bahwa dirinya mampu menyelesaikan tugas tertentu yang mana individu sendirilah yang menetapkan tugas (target) apa yang harus diselesaikan.
- 2. Yakin dapat memotivasi diri untuk melakukan tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas.**  
Individu mampu menumbuhkan motivasi dirinya untuk melakukan serangkaian tindakan yang diperlukan dalam rangka menyelesaikan tugas.
- 3. Yakin bahwa diri mampu berusaha dengan keras, gigih, dan tekun.**  
Individu mempunyai ketekunan dalam rangka menyelesaikan tugas dengan menggunakan segala daya yang dimiliki.
- 4. Yakin bahwa diri mampu bertahan menghadapi hambatan dan kesulitan.**  
Individu mampu bertahan saat menghadapi kesulitan dan hambatan yang muncul serta mampu bangkit dari kegagalan.
- 5. Yakin dapat menyelesaikan di berbagai situasi.**  
Individu mempunyai keyakinan menyelesaikan permasalahan tidak terbatas pada kondisi atau situasi tertentu saja.



# **PENUTUP**

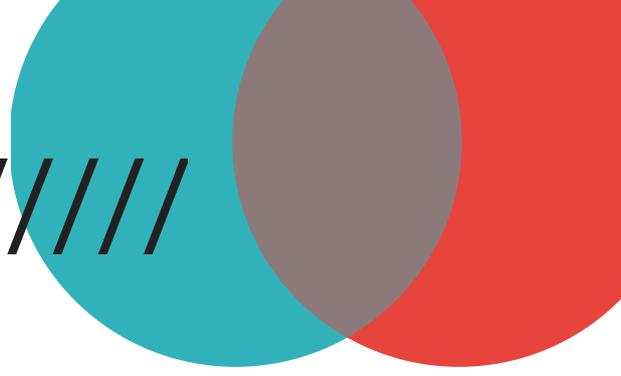
Petunjuk Model Pembelajaran Formula ABCDE dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior untuk Meningkatkan Self Efficacy siswa diharapkan dapat dijadikan panduan bagi guru ataupun konselor dalam memberikan pembelajaran atau terapi atau konseling kepada siswa-siswanya, agar siswa mempunyai self efficacy yang positif.

Self efficacy atau efikasi diri atau juga sering dikenal dengan keyakinan diri sangat berpengaruh terhadap keberhasilan seseorang. Oleh karena itu, bagi pendidik model pembelajaran yang dapat meningkatkan self efficacy positif peserta didik sangat diperlukan.

Self efficacy berkaitan dengan aspek psikologi dan perilaku. Oleh karena itu, dalam penerapan pembelajarannya harus melingkupi kedua aspek tersebut. Salah satu model pembelajaran yang tepat adalah dengan model pembelajaran dengan formula ABCDE dengan pendekatan yang digunakan adalah rational emotive behavior.

Akhirnya, bagi para pendidik maupun pembaca silahkan untuk mencoba menerapkan pembelajaran dengan model tersebut guna keberhasilan peserta didik kita.





# LEMBAR REFLEKSI

A large empty rectangular box with a light blue border, intended for reflection or writing.

# DAFTAR REFERENSI

- 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.
- Ellis, A. & Bernard, M.E. 2006. Rational Emotive Behavior Approach to Childhood Disorders: Theory, Practice and Research. USA: Springer Science + Business Media, Inc.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.**
- **Tracy, Brian. 2016. Master Your Time, Master Your Life. <https://www.fastcompany.com/embed/>. Diakses tanggal 20 Juni 2019.**
- **Willis, S.S. 2014. Konseling Individual (Teori dan Praktek). Bandung: Penerbit Alfabeta.**
- **Zimmerman, B. J. 2000. Self -Efficacy: An Essential Motive to Learn. Contemporary Educational Psychology. 25. 25-91.**



Keberadaan model-model pembelajaran menunjukkan bahwa bidang teknologi pembelajaran telah berkembang dari penelitian yang mencoba untuk "membuktikan" bahwa media dan teknologi adalah alat yang efektif untuk pengajaran. Model pembelajaran merupakan alat untuk menuju ke formulasi penelitian, guna memeriksa dan menguji pendekatan aplikasi proses dan teknologi dalam rangka meningkatkan pembelajaran.

Pengembangan suatu model pembelajaran merupakan salah satu contoh terobosan baru dalam menciptakan formulasi penelitian dibidang teknologi pembelajaran untuk meningkatkan kualitas pembelajaran ke arah yang lebih baik.

Petunjuk Model Pembelajaran Formula ABCDE dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior untuk Meningkatkan Self Efficacy siswa diharapkan dapat dijadikan panduan bagi guru ataupun konselor dalam memberikan pembelajaran atau terapi atau konseling kepada siswa-siswanya, agar siswa mempunyai self efficacy yang positif.

