**BAB II**

**KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR, DAN HIPOTESIS**

1. **Kajian Pustaka**
2. ***Self Efficacy***
   1. **Pengertian *Self Efficacy***

Feist & Feist (2002) menyatakan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan individu bahwa mereka memiliki kemampuan dalam mengadakan control terhadap pekerjaan mereka kepada peristiwa lingkungan mereka sendiri. Definisi *self efficacy* menurut Bandura (Rustina, 2004) adalah

*“People judgements of their capabilities to organize anda execute course of action required to attain designated of perfomeances. It is concerned not with the skills one has but with judgement of what one can do with whatever skills one possesses”*

Definisi tersebut menunjukkan bahwa, karakteristik kunci dari *self efficacy* yaitu komponen *skill* (keahlian), dan *ability* (kemampuan) dalam hal mengorganisir dan melaksanakaan suatu tindakan. *Self efficacy* adalah proses kognitif yang mempengaruhi motivasi seseorang dalam berperilaku. Sebaik-baik seseorang dapat menentukan atau mamastikan terpenuhinya motif yang mengarah pada tindakan yang diharapkan sesuai situasi yang dihadapi. Keyakinan akan seluruh kamampuan ini meliputi kepercayaan diri, kemamapuan menyesuaikan diri, kapasitas kognitif, kecerdasan dan kapasitas bertindak. (Baron & Byrne, 2004).

Bandura (1997) menyatakan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan seseorang tentang kemampuannya dan juga hasil yang akan ia peroleh dari kerja keras yang mempegaruhi cara seseorang berperilaku. Teori sosial kognitif bandura menyatakan bahwa *self efficacy* membantu seseorang dalam menentukan pilihan hidup, 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.

*Self efficacy* merupakan salah satu kemampuan pengaturan diri individu. Konsep *self efficacy* pertama kali dikemukakan oleh Bandura. *Self efficacy* mengacu pada persepsi tentang kemampuan individu untuk mengorganisasi dan mengimplementasi tindakan untuk menampilkan kecakapan tertentu. Baron dan Byrne (Siburian, 2011) mengemukakan bahwa *self efficacy* merupakan penilaian individu terhadap kemampuan atau kompetensinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, dan menghasilkan sesuatu. Di samping itu, Schultz (Kurniawan, 2011) mendefinisikan *self efficacy* sebagai perasaan individu terhadap kecukupan, efisiensi, dan kemampuan kita dalam mengatasi kehidupan.

Berdasarkan defenisi pendapat beberapa ahli, meyimpulkan bahwa *self efficacy* merupakan keyakinan atau kepercayaan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam melaksanakan dan menyelesaikan tugas-tugas yang mereka hadapi. *Self efficacy* merupakan kondisi dimana sesorang mampu mengatasi segala bentuk kecemasan seperti merasa tidak berdaya, cepat sedih, apatis, cemas, menghindari tugas yang sulit, pesimis, dan motivasi rendah. Jadi *self efficacy* adalah keyakinan dalam melakukan atau mengambil sebuah tidakan dengan kepercayaan diri yang tinggi.

* 1. **Dimensi *Self Efficacy***

Bandura (Nur, 2012) mengemukakan bahwa *self efficacy* individu dapat dilihat dari tiga dimensi, yaitu :

1. Tingkat (*level*)

*Self efficacy* individu dalam mengerjakan suatu tugas berbeda dalam tingkat kesulitan tugas. Individu memiliki *self efficacy* yang tinggi pada tugas yang mudah dan sederhana, atau juga pada tugas-tugas yang rumit dan membutuhkan kompetensi yang tinggi. Individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi cenderung memilih tugas yang tingkat kesukarannya sesuai dengan kemampuannya.

1. Keluasan (*generality*)

Dimensi ini berkaitan dengan penguasaan individu terhadap bidang atau tugas pekerjaan. Individu dapat menyatakan dirinya memiliki *self efficacy* pada aktivitas yang luas, atau terbatas pada fungsi domain tertentu saja. Individu dengan *self efficacy* yang tinggi akan mampu menguasai beberapa bidang sekaligus untuk menyelesaikan suatu tugas.

1. Kekuatan (*strength*)

Dimensi yang ketiga ini lebih menekankan pada tingkat kekuatan atau kemantapan individu terhadap keyakinannya. *Self efficacy* menunjukkan bahwa tindakan yang dilakukan individu akan memberikan hasil yang sesuai dengan yang diharapkan individu. *Self efficacy* menjadi dasar dirinya melakukan usaha yang keras, bahkan ketika menemui hambatan sekalipun.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* mencakup dimensi tingkat (*level*), keluasan (*generality*) dan kekuatan (*strength*).

* 1. **Sumber-sumber *Self Efficacy***

Bandura (Kurniawan, 2011) menjelaskan bahwa *self efficacy* individu didasarkan pada empat hal, yaitu:

1. Pengalaman akan kesuksesan

Pengalaman akan kesuksesan adalah sumber yang paling besar pengaruhnya terhadap *self efficacy* individu karena didasarkan pada pengalaman otentik. Pengalaman akan kesuksesan menyebabkan *self efficacy* individu meningkat, sementara kegagalan yang berulang mengakibatkan menurunnya *self efficacy*, khususnya jika kegagalan terjadi ketika *self efficacy* individu belum benar-benar terbentuk secara kuat. Kegagalan juga dapat menurunkan *self efficacy* individu jika kegagalan tersebut tidak merefleksikan kurangnya usaha atau pengaruh dari keadaan luar.

1. Pengalaman individu lain

Individu tidak bergantung pada pengalamannya sendiri tentang kegagalan dan kesuksesan sebagai sumber *self efficacy*nya. *Self efficacy* juga dipengaruhi oleh pengalaman individu lain. Pengamatan individu akan keberhasilan individu lain dalam bidang tertentu akan meningkatkan *self efficacy* individu tersebut pada bidang yang sama. Individu melakukan persuasi terhadap dirinya dengan mengatakan jika individu lain dapat melakukannya dengan sukses, maka individu tersebut juga memiliki kemampuan untuk melakukanya dengan baik. Pengamatan individu terhadap kegagalan yang dialami individu lain meskipun telah melakukan banyak usaha menurunkan penilaian individu terhadap kemampuannya sendiri dan mengurangi usaha individu untuk mencapai kesuksesan. Ada dua keadaan yang memungkinkan *self efficacy* individu mudah dipengaruhi oleh pengalaman individu lain, yaitu kurangnya pemahaman individu tentang kemampuan orang lain dan kurangnya pemahaman individu akan kemampuannya sendiri.

1. Persuasi verbal

Persuasi verbal dipergunakan untuk meyakinkan individu bahwa individu memiliki kemampuan yang memungkinkan individu untuk meraih apa yang diinginkan.

1. Keadaan fisiologis

Penilaian individu akan kemampuannya dalam mengerjakan suatu tugas sebagian dipengaruhi oleh keadaan fisiologis. Gejolak emosi dan keadaan fisiologis yang dialami individu memberikan suatu isyarat terjadinya suatu hal yang tidak diinginkan sehingga situasi yang menekan cenderung dihindari. informasi dari keadaan fisik seperti jantung berdebar, keringat dingin, dan gemetar menjadi isyarat bagi individu bahwa situasi yang dihadapinya berada di atas kemampuannya.

Berdasarkan penjelasan di atas, *self efficacy* bersumber pada pengalaman akan kesuksesan, pengalaman individu lain, persuasi verbal, dan keadaan fisiologis individu.

* 1. **Proses-proses *Self Efficacy***

Bandura (Siburian, 2001) menguraikan proses psikologis *self efficacy* dalam mempengaruhi fungsi manusia. Proses tersebut dapat dijelaskan melalui cara-cara dibawah ini :

1. Proses kognitif

Dalam melakukan tugas akademiknya, individu tidak menetapkan tujuan dan sasaran perilakunya sehingga individu tidak dapat merumuskan tindakan yang tepat untuk mencapai tujuan tersebut. Tidak adanya penetapan sasaran pribadi tersebut dipengaruhi oleh lemahnya penilaian individu akan kemampuan kognitifnya.

Fungsi kognitif memungkinkan individu untuk memprediksi kejadian-kejadian sehari-hari yang akan berakibat pada masa depan. Asumsi yang timbul pada aspek kognitif ini adalah semakin efektif kemampuan individu dalam analisis dan dalam berlatih mengungkapkan ide-ide atau gagasan-gagasan pribadi, maka akan mendukung individu bertindak dengan tepat untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Individu akan meramalkan kejadian dan mengembangkan cara untuk mengontrol kejadian yang mempengaruhi hidupnya. Keahlian ini membutuhkan proses kognitif yang efektif dari berbagai macam informasi.

1. Proses motivasi

Motivasi individu timbul melalui pemikiran optimis dari dalam dirinya untuk mewujudkan tujuan yang diharapkan. Individu berusaha memotivasi diri dengan menetapkan keyakinan pada tindakan yang akan dilakukan, merencanakan tindakan yang akan direalisasikan. Terdapat beberapa macam motivasi kognitif yang dibangun dari beberapa teori yaitu atribusi penyebab yang berasal dari teori atribusi dan pengharapan akan hasil yang terbentuk dari teori nilai pengharapan.

*Self efficacy* mempengaruhi atribusi penyebab, dimana individu yang memiliki *self efficacy* akademik yang tinggi menilai kegagalannya dalam mengerjakan tugas akademik disebabkan oleh kurangnya usaha, sedangkan individu dengan *self efficacy* yang rendah menilai kegagalannya disebabkan oleh kurangnya kemampuan.

Teori nilai pengharapan memandang bahwa motivasi diatur oleh pengharapan akan hasil *(outcome* *expectation)* dan nilai hasil *(outcome value)* tersebut. *Outcome expectation* merupakan suatu perkiraan bahwa perilaku atau tindakan tertentu akan menyebabkan akibat yang khusus bagi individu. Hal tersebut mengandung keyakinan tentang sejauh mana perilaku tertentu akan menimbulkan konsekuensi tertentu. *Outcome value* adalah nilai yang mempunyai arti dari konsekuensi-konsekuensi yang terjadi bila suatu perilaku dilakukan. Individu harus memiliki *outcome value* yang tinggi untuk mendukung *outcome expectation.*

1. Proses afeksi

Afeksi terjadi secara alami dalam diri individu dan berperan dalam menentukan intensitas pengalaman emosional. Afeksi ditujukan dengan mengontrol kecemasan dan perasaan depresif yang menghalangi pola-pola pikir yang benar untuk mencapai tujuan.

Proses afeksi berkaitan dengan kemampuan mengatasi emosi yang timbul pada diri sendiri untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Kepercayaan individu terhadap kemampuannya memengaruhi tingkat stres dan depresi yang dialami ketika menghadapi tugas yang sulit atau bersifat mengancam. Individu yang yakin dirinya mampu mengontrol ancaman tidak akan membangkitkan pola pikir yang mengganggu. Individu yang tidak percaya akan kemampuannya yang dimiliki akan mengalami kecemasan karena tidak mampu mengelola ancaman tersebut.

1. Proses seleksi

Proses seleksi berkaitan dengan kemampuan individu untuk menyeleksi tingkah laku dan lingkungan yang tepat, sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Ketidakmampuan individu dalam melakukan seleksi tingkah laku membuat individu tidak percaya diri, bingung, dan mudah menyerah ketika menghadapi masalah atau situasi sulit. *Self efficacy* dapat membentuk hidup individu melalui pemilihan tipe aktivitas dan lingkungan. Individu akan mampu melaksanakan aktivitas yang menantang dan memilih situasi yang diyakini mampu menangani. Individu akan memelihara kompetensi, minat, hubungan sosial atas pilihan yang ditentukan.

Dari uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa proses *self efficacy* meliputi proses kognitif, proses motivasi, proses afeksi, dan proses seleksi.

* 1. **Karakteristik Individu yang Memiliki *Self Efficacy* Tinggi danRendah**

Menurut Bandura ( Nur, 2012) karakteristik individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi adalah ketika individu tersebut merasa yakin bahwa mereka mampu menangani secara efektif peristiwa dan situasi yang mereka hadapi, tekun dalam menyelesaikan tugas-tugas, percaya pada kemampuan diri yang mereka miliki, memandang kesulitan sebagai tantangan bukan ancaman dan suka mencari situasi baru, menetapkan sendiri tujuan yang menantang dan meningkatkan komitmen yang kuat terhadap dirinya, menanamkan usaha yang kuat dalam apa yang dilakukannya dan meningkatkan usaha saat menghadapi kegagalan, berfokus pada tugas dan memikirkan strategi dalam menghadapi kesulitan, cepat memulihkan rasa mampu setelah mengalami kegagalan, dan menghadapi stres atau ancaman dengan keyakinan bahwa mereka mampu mengontrolnya.

Menurut Bandura (Siburian, 2001) karakteristik individu yang memiliki *self efficacy* yang rendah adalah individu yang merasa tidak berdaya, cepat sedih, apatis, cemas, menjauhkan diri dari tugas-tugas yang sulit, cepat menyerah saat menghadapi rintangan, aspirasi yang rendah dan komitmen yang lemah terhadap tujuan yang ingin dicapai, dalam situasi sulit cenderung akan memikirkan kekurangan mereka, beratnya tugas tersebut, dan konsekuensi dari kegagalannya, serta lambat untuk memulihkan kembali perasaan mampu setelah mengalami kegagalan.

Berdasarkan karakteristik yang dibahas di atas bahwa tinggi rendahnya *self efficacy* siswa dalam belajar tergantung bagaimana siswa tersebut memandang tugas yang diberikan, apakah siswa melihat sebagai suatu tantangan ataupun suatu resiko. Siswa yang memandang bahwa tugas yang diberikan sebagai suatu tantangan maka itu akan meningkatkan kayakinan untuk menyelesaikan tugas yang diberikan sehingga memotivasi siswa dalam belajar, sedangkan siswa yang memandang bahwa tugas yang diberikan sebagai suatu resiko maka akan mengurangi *self efficacy* siswa dalam belajar, individu yang merasa tidak berdaya, cepat sedih, apatis, cemas, menjauhkan diri dari tugas-tugas yang sulit, cepat menyerah saat menghadapi rintangan karena tidak adanya pengetahuan dan pemahaman tentang strategi menyelesaiakan tugas tersebut.

1. ***Rasional Emotif Behavioral Therapy* (REBT)**

Terapi Perilaku Emotif Rasional (*Rasional Emotif Behavioral Therapy)*, selanjutnya disingkat REBT adalah sistem psikoterapi yang mengajari individu bagaimana sistem keyakinannya menentukan yang dirasakan dan dilakukannya pada berbagai peristiwa dalam kehidupan. Contohnya, tiga orang yang bekerja pada perusahaan yang sama, kehilangan pekerjaan mereka pada waktu yang bersamaan. Orang pertama marah karena dia yakin, dia seharusnya dipromosikan dan bukannya dipecat; orang kedua merasa depresi karena dia yakin bahwa tanpa pekerjaan dia bukanlah apa-apa; dan orang ketiga merasa bahagia kehilangan pekerjaan karena selalu merasa bosan dengan pekerjaan tersebut. Pelajaran penting yang diperoleh dari cerita tersebut adalah satu peristiwa dapat menimbulkan reaksi emosional yang bermacam-macam, yang menjadi penyebabnya: bagaimana setiap individu mempersepsikan suatu peristiwa dalam kehidupannya. REBT dalam membantu mengatasi masalah konseli menekankan pada cara berpikir dan berperasaan (Palmer, 2011:499-500).

1. **Perkembagan REBT**

REBT didirikan tahun 1955 oleh Albert Ellis, seorang psikolog klinis Amerika. Awalnya dia mempraktekkan psikoanalisis, namun ketidaksetujuannya pada konsep-konsep dasar psikoanalisis, sehingga dia berupaya mengembangkan pendekatan terapeutik yang berbeda, dia mendapatkan inspirasi, antara lain dari Epictetus, seorang filsuf abad pertama dari Yunani. Kutipan dari Epictetus-lah yang membentuk landasan REBT: “Orang tidak terganggu oleh peristiwa, tetapi oleh pemahaman yang didapatkannya dari peristiwa tersebut”. Dengan kata lain, gangguan emosional seperti kemarahan, kecemasan atau depresi sebagain besar merupakan produk dari bagaimana individu mengartikan dan mengevaluasi kejadian-kejadian dalam hidup mereka.

Ellis semula menyebut REBT sebagai “terapi rasional”. Namun, nama tersebut membuat anggapan yang keliru, bahwa mengeksplorasi emosi-emosi konseli tidak begitu penting bagi Ellis. Untuk melawan pemahaman itu, dia mengubah namanya pada tahun 1961 menjadi terapi emotif rasional (*Rasional Emotif Therapy*). Fokus kembar tersebut pada pikiran dan perasaan dalam proses perubahan tetap tidak memadai untuk merefleksikan praktik pendekatan Ellis yang sesungguhnya, terlihat seperti mengabaikan peran perilaku dalam proses tersebut. Oleh sebab itu, pada tahun 1993 RET berubah menjadi Terapi Perilaku Emotif Rasional (REBT), yaitu individu harus berpikir, berperasaan dan bertindak melawan pemikiran yang mengecewakan (Palmer, 2011:500-501).

*Rasional Emotif Behavioral Therapy* yang menolak aliran *psikoanalisis* yang berpandangan bahwa peristiwa dan pengalaman manusia menyebabkan terjadinya gangguan emosional. Menurat Ellis (Corey, 2009: 242) berpendapat bahwa ”bukanlah pengalaman atau peristiwa eksternal yang menimbulkan emosional, akan tetapi ketergantungan kepada pengertian yang diberikan terhadap peristiwa atau pengalaman tersebut, gangguan emosi terjadi disebabkan pikiran-pikiran seseorang yang bersifat irasional terhadap peristiwa dan pengalaman yang dilaluinya”. Ellis melihat individu sebagai sosok yang unik dan memiliki kekuatan untuk mengatasi keterbatasan-keterbatasan untuk mengubah pandangan dan nilai dasar yang telah diintroyeksikan secara tidak kritis pada masa kanak-kanak dan untuk mengatasi kecenderungan menolak diri (Corey, 2009: 247-249).

1. **Teori dan konsep dasar**

REBT didasarkan pada premis bahwa setiap kali kita menjadi marah, bukan peristiwa yang terjadi dalam hidup kita yang membuat kita marah, melainkan keyakinan yang kita pegang yang menyebabkan kita menjadi tertekan, cemas, marah. REBT menawarkan model relatif sederhana untuk memahami bagaimana aspek pemikiran seseorang bisa menciptakan perasaan terganggu pada seseorang, dan untuk mengatasi pikiran-pikiran yang menimbulkan gangguan tersebut:

A = *activating event,* peristiwa yang memicu.

B = *belief,* keyakinan yang mendasari pandangan seseorang tentang

peristiwa tersebut.

C = *emotional and behavioral consquence*, konsekuensi emosi dan

perilaku terutama ditentukan oleh kepercayaan seseorang tentang

peristiwa tersebut.

D = *disputing*, mendebatkan keyakinan yang menyebabkan gangguan.

E = *effective*, pandangan rasional efektif dan baru yang diikuti oleh

perubahan emosional dan perilaku.

REBT menegaskan bahwa keyakinan yang kaku dan absolut dalam bentuk “mesti”, “seharusnya”, “harus”, dan sejenisnya, biasanya ditemukan pada inti gangguan emosional. Kepercayaan tersebut berbentuk sebagai perintah atau tuntutan yang diterapkan pada diri sendiri, orang lain, dunia.

REBT menunjukkan bahwa kita punya kecenderungan berbasis biologis untuk memikirkan pikiran kita, yaitu merefleksikan secara rasional ide-ide irasional kita, dan selanjutnya melawan dan meminimalkan dampak yang berpotensi merugikan pada pikiran kita yang bias dan menyimpang. Dengan mengembangkan falsafah kehidupan yang rasional, individu bisa belajar untuk memoderasikan perasaan-perasaan mereka yang terganggu dan meningkatkan upaya mereka untuk mengaktualisasikan diri. (Palmer, 2011: 501-504)

REBT adalah aliran psikoterapi yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikiran rasional dan jujur maupun untuk berpikir irasional jahat. Manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan memelihara diri, berbahagia, berpikir, mengatakan, mencintai, bergabung dengan orang lain serta tumbuh dan mengaktualisasikan diri. Akan tetapi, manusia juga memiliki kecenderungan-kecenderungan kearah menghancurkan diri, menghindari pemikiran, berlambat-lambat, menyesali kesalahan-kesalahan secara tak berkesudahan, takhayul, intoleransi, *perfeksionisme*, dan mencela diri, serta menghidari pertumbuhan dan aktualisasi diri (Corey, 2009: 250-255).

Konsep dasar teori *Rasional Emotif Behavioral Therapy* ini, mengikuti pola yang teliti, didasarkan kepada Teori A-B-C. Hubungan dari teori A-B-C yang melandasi konseling *rasional emotif behavioral* dari Ellis (Sukardi,1984:96) digambarkan sebagai berikut:

Bagan 2.1 Alur A-B-C dalam REBT

A B C

*Emotional Consequnce* (akibat emosional)

*Self* *Efficacy* rendah

*Belief System* (keyakinan/cara individu memandang sesuatu hal).

*Activating Experience* (pengalaman aktif).

D E F

*new feeling (*perasaan baru terhadap *self efficacy)*

*Effect* (falsafah efektif)

*disputing intervention* (maragukan atau membantah)

A = *Activating Experience* (pengalaman aktif). Ialah suatu keadaan, fakta peristiwa atau tingkah laku yang dialami individu.

B = *Belief System* (cara individu memandang sesuatu hal). Pandangan dan penghayatan individu terhadap A.

C = *Emotional Consequnce* (akibat emosional). Akibat-emosional atau reaksi individu positif atau negatif.

Menurut pendapat Albert Ellis (Sukardi, 1984: 99) bahwa “bagaimana stimulus atau peristiwa-peritiwa pengaktivasi (A) dalam hidup ini tidak secara langsung menyebabkan berbagai konsekuensi emosional (C). Sistem keyakinan *Belief System* (B) individu yang paling menyusahkan individu tersebut dan karena itu individu memiliki kemampuan untuk membantah berbagai keyakinan yang disfungsional dan irasional serta mengubah keyakinan-keyakinan tersebut”.

Hubungan dari teori A-B-C yang melandasi Konseling *Rasional-Emotif Behavioral* dari Ellis (Sukardi,1984:98) digambarkan sebagai berikut

A

C

Keterangan

**=** Pengaruh tak angsung **=** Pengaruh langsung

B

Bila disimak lebih mendalam dari teori A-B-C tersebut, maka sasaran utama yang seharusnya diubah paling dini adalah aspek B (*Belief system*), yakni bagaimana cara seseorang itu memandang atau menghayati sesuatu yang terjadi secara tidak rasional. Konseling itu akan menjadi bersifat didaktis, terarah dan aktif, yang ditujukan kepada sasaran perubahan nilai-nilai atau pandangan seseorang, prasangka buruk, niat yang busuk, anggapan yang keliru dan sejenisnya adalah aspek yang harus diubah melalui hubungan konseling.

**A**, *Antecedent event* merupakan perisitiwa pendahulu yang berupa fakta, peristiwa, perilaku, atau sikap orang lain. **B**, *Belief* 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* iB). Keyakinan yang rasional merupakan cara berpikir atau sistem keyakinan yang tepat, masuk akal, bijaksana, dan karena itu produktif. Sedangkan keyakinan yang tidak rasional merupakan keyakinan atau sistem berpikir seseorang yang salah, tidak masuk akal, emosional, dan karena itu tidak produktif. **C**, *Emotional consequence* merupakan konsekuensi emosional sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan *Antecedent event* (A). Konsekuensi emosional ini bukan akibat langsung dari A tetapi disebabkan oleh beberapa variabel antara dalam bentuk keyakinan (B) baik yang rasional (rB) atau yang irrasional (iB).

Teori ABC dan pendekatannya DEF dari Ellis ini kalau digambarkan dalam bentuk bagan kurang lebih demikian:

**A**

**C**

**B**

**D**

**F**

**E**

**D** = *Disputing intervention* (penolakan) yang meragukan /membantah

(disputing intervention)

**E**  = *Effect.*

**F**  = *New Feeling* perangkat perasaan yang baru

Setelah A, B, dan C maka munculah D, E, dan F.

**D**, adalah membantah (*disputing intervention*). Pada esensinya merupakan aplikasi dari metode ilmiah untuk menolong konseli menantang keyakinan irasional mereka. Ellis dan Bernard (Sukardi, 1984: 90) melukiskan tiga komponen dari proses meragukan/membantah ini: (1) mendeteksi, (2) *memperdebatkan*, (3) dan mendiskriminasi.

**E**, adalah falsafah efektif, yang memiliki segi praktis. Falsafah rasional yang baru dan efektif *terdiri* dari menggantikan pikiran yang tidak pada tempatnya dengan yang cocok. Apabila kita berhasil dalam melakukan ini, kita juga menciptakan F.

**F**, adalah perangkat perasaan yang baru. Kita tidak lagi merasakan cemas yang sungguh-sungguh *atau* merasa tertekan, melainkan kita merasakan segala sesuatu sesuai dengan situasi yang ada. Sebab cara yang paling baik untuk memulai merasa labih baik adalah mengembangkan falsafah yang efektif dan rasional.

Dengan demikian dapat disimpulkan, bahwa dalam proses konseling *Rasional* *Emotif Behavioral* *Therapy* adalah mendebat pemikiran dan keyakinan yang menyebabkan gangguan. Mengubah keyakinan/pemikiran konseli dari A-C (berbicara di depan umum membuatku cemas) menjadi B-C (bagaimana aku membuat diriku cemas ketika berbicara di depan umum). Adapun keterampilan yang dilakukan dalam konseling *rasional emotif behavioral therapy* adalah latihan mengaktifkan pengalaman, latihan mengenali pemikiran dan keyakinan *irasional*, latihan mengenali *konsekuensi* pemikiran dan keyakinan *irasional*, latihan menghapus keyakinan *irasional*, latihan mengenali pengaruh negatif, latihan mengenali perasaan baru dan latihan terintegrasi.

1. **Hakekat masalah yang dihadapi konseli**

Hakekat masalah yang dihadapi konseli dalam pendekatan Konseling *Rational* Emotif *Behavioral* itu muncul disebabkan karena ketidaklogisan konseli dalam berpikir. Ketidaklogisan berpikir ini selalu berkaitan dan bahkan menimbulkan hambatan, gangguan atau kesulitan-kesulitan emosional dalam melihat dan menafsirkan objek atau fakta yang dihadapinya.

Pandangan REBT mengenai gangguan emosional seseorang yaitu, pandangan yang menyatakan bahwa masalah atau gangguan terjadi karena adanya pikiran dan perasaan yang tidak rasional. Keyakinan yang tidak rasional dari orang lain sejak kecil, ditambah pula diri sendiri yang menciptakan dogma dan tahayul yang tidak rasional. Kemudian secara aktif kita tanamkan keyakinan keliru itu dengan pengulangan sendiri. Pengulangan terhadap pikiran yang tidak rasional diindokrinasikan sejak kecil, walaupun bukan berasal dari orang tua (Corey, 2009: 261). Teori ini menegaskan bahwa menyalahkan diri sendiri merupakan inti dari gangguan emosional. Jadi manusia menerima diri sendiri merupakan hal yang penting meskipun ada ketidaksempurnaan.

1. **Dua tipe gangguan**

REBT menyatakan bahwa dua tipe gangguan emosional mendasari bannyak, atau semua problem neurotik yaitu problem-problem seperti perasaan bersalah yang tidak melibatkan kehilangan kontak dengan realitas atau tidak disebabkan oleh penyakit fisik. Tipe pertama disebut gangguan ego dan berhubungan dengan tuntutan-tuntutan yang dibuat oleh seseorang kepada dirinya sendiri, orang lain atau dunia. Dan ketika tuntutan-tuntutan tidak terwujud orang tersebut terlibat dalam bentuk-bentuk depresiasi diri. Tipe kedua disebut gangguan ketidaknyamanan dan melibatkan tuntutan-tuntutan yang dibuat oleh seseorang kepada dirinya sendiri, orang lain, atau dunia yang mengharuskan adanya kondisi kenyamanan hidup dan saat-saat tuntutan-tuntutan tersebut tidak ada, orang tersebut memperlihatkan toleransi frustasi yang rendah, seperti ‘aku tidak lagi dapat bertahan dalam kekacauan hidupku. Seharusnya tidak begini’ (Palmer, 2011: 504-505).

REBT menunjukkan bahwa reaksi-reaksi emosional terhadap kejadian-kejadian hidup yang tidak menyenangkan dapat dibagi menjadi emosi-emosi negatif yang tidak sehat dan sehat. Dan yang mendasari emosi-emosi negatif tidak sehat adalah tuntutan-tuntutan dan kesimpulan-kesimpulannya (contohnya, keyakinan yang menghasilkan kecemasan ‘aku harus mengerjakan tugas ini dengan baik, kalau tidak aku akan menganggap diriku tidak berguna’) yang mendasari emosi-emosi negatif sehat adalah kesukaan-kesukaan dan kesimpulan-kesimpulan (contohnya, keyakinan yang menghasilkan kecemasan ‘aku akan berusaha mengerjakan tugas ini dengan baik, tapi aku tidak harus mengerjakannya dengan baik dan sempurna. Jika aku membuat kekacauan dalam mengerjakannya, itu hanya menunjukkan bahwa saat ini aku tidak berbakat di bidang tersebut tetapi tentu saja aku bukanlah orang yang tidak berguna’) (Palmer, 2011:506).

1. **Tujuan Konseling *Rasional Emotif Behavioral Therapy***

Tujuan utama dari konseling *rasional emotif behavioral* yaitu menunjukkan dan menyadarkan konseli bahwa cara berpikir yang tidak logis itulah merupakan penyebab gangguan emosionalnya. Dengan kata lain konseling *rasional emotif behavioral* bertujuan membantu konseli membebaskan dirinya dari cara berpikir atau ide-idenya yang tidak logis dan menggantinya dengan cara-cara yang logis.

Tujuan utama konseling *rasional emotif behavioral* menurut Surya (2003: 20) adalah:

1. Memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan-pandangan konseli yang irasional dan logis menjadi rasional dan logis agar konseli dapat mengembangkan dirinya seoptimal mungkin.
2. Menghilangkan gangguan-gangguan emosinal yang merusak diri sendiri seperti: rasa takut, rasa bersalah, rasa berdosa, rasa cemas, merasa was-was, dan rasa marah. Sebagai konseling dari cara berpikir keyakinan yang keliru berusaha menghilangkan dengan jalan melatih dan mengajar konseli untuk menghadapi kenyataan-kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan, nilai-nilai dan kemampuan diri-sendiri.

Tujuan koseling dalam konstek teori kepribadian, konseling merupakan efek (E) yang diharapkan terjadi setelah dilakukan intervensi oleh konselor atau (desputing)/ D. karena itu teori REBT tentang kepribadian dalam formula A-B-C dilengkapi D dan E oleh Ellis sebagai teori konseling yaitu menjadi A-B-C-D-E (antecendent event, belief, emotional consequenceal, desputing, dan effect). Efek yang dimaksud adalah  keadaan psikologis yang diharapkan terjadi pada konseli setelah mengikuti proses konseling.

1. **Teknik Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)**

Teknik-teknik konseling REBT menurut Kurnanto (2013: 72) adalah:

1. **Teknik Afektif**
2. Teknik *Assertif Training,* yaitu teknik yang digunakan untuk melatih, mendorong dan membiasakan konseli untuk secara terus menerus menyesuaikan dirinya dengan prilaku tertentu yang diinginkan.
3. Teknik Sosiodrama, yang digunakan untuk mengekspresikan berbagai jenis perasaan yang menekan (perasaan-perasaan negatif) melalui suatu suasana yang didramatisasikan sedemikian rupa sehingga konseli dapat secara bebas mengungkapkan dirinya sendiri secara lisan, tulisan ataupun melalui gerakan-gerakan dramatis.
4. Teknik “*self modeling*” atau “diri sebagai model”, yakni teknik yang digunakan untuk meminta konseli agar “berjanji” atau mengadakan “komitmen” dengan konselor untuk menghilangkan perasaan atau prilaku tertentu.
5. Teknik imitasi, yakni teknik yang digunakan dimana konseli diminta untuk menirukan secara terus menerus suatu model prilaku tertentu dengan maksud menghadapi dan menghilangkan prilakunya sendiri yang negatif.
6. **Teknik Behavioristik**
7. Teknik *Reinforcement* (penguatan), yakni teknik yang digunakan untuk mendorongkonselikearah perilaku yang lebih rasional dan logis dengan jalan memberikan pujian ataupun hukuman.
8. Teknik *Social Modeling* (pemodelan sosial), yakni teknik yang digunakan unutk memberikan prilaku-prilaku baru pada konseli.
9. Teknik *Live Models* ( model dari kehidupan nyata), yang digunakan untuk menggambarkan prilaku-prilaku tertentu, khususnya situasi-situasi interpersonal yang kompleks dalam bentuk percakapan sosial, interaksi dengan memecahkan masalah-masalah.
10. **Teknik Kognitif**
11. Teknik pemberian tugas rumah

Dalam teknik ini, konseli diberikan tugas-tugas rumah untuk melatih, membiasakan diri serta menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menuntut pola prilaku yang diharapkan.

1. Teknik *Assertive*

Teknik ini digunakan untuk melatih keberanian konseli dalam mengekspresikan prilaku-prilaku tertentu yang diharapkan.

1. **Langkah-langkah Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy.***
   * 1. Langkah Pertama

Dalam langkah ini konselor berusaha menunjukkan pada konseli bahwa masalah yang dihapinya berkaitan dengan keyakinannya yang tidak rasional. Di sini konseli harus belajar untuk memisahkan keyakinan rasional dari yang tidak rasional. Pada tahap ini peranan konselor adalah sebagai propagandis yang berusaha mendorong, membujuk, meyakinkan, bahkan sampai kepada mengendalikan konseli untuk menerima gagasan yang logis dan rasional. Jadi pada langkah ini peranan konselor ialah menyadarkan konseli bahwa gangguan atau masalah yang dihadapinya disebabkan karena cara berpikirnya yang tidak logis.

Peranan konselor disini yaitu menyadarkan konseli bahwa pemecahan masalah yang dihadapinya merupakan tanggung jawab sendiri. Maka dari itu dalam Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) ini konselor berperanan untuk menunjukkan dan menyadarkan konseli bahwa gangguan emosional yang selama ini dirasakannya akan terus menghantuinya apabila dirinya akan berpikir secara tidak logis. Oleh karenanya konselilah yang harus memikul tanggung jawab secara keseluruhan terhadap masalahnya sendiri.

* + 1. Langkah kedua

Konselor berperan mengajak konseli menghilangkan cara berpikir dan gagasan yang tidak rasioanal. Konselor tidaklah cukup menunjukkan kepada konseli bagaimana proses ketidaklogisan berpikir, tetapi lebih jauh dari itu konselor harus berusaha untuk mengajak konseli mengubah cara berpikirnya dengan cara menghilangkan gagasan-gagasan yang tidak rasional.

* + 1. Langkah ketiga

Konselor mengembangkan pandangan-pandangan yang realistis dan menghindarkan diri dari keyakinan yang tidak rasional. Konselor berperan untuk menyerang inti cara berpikir yang tidak rasional dari konseli dan mengajarkan bagaimana caranya mengganti cara berpikir yang tidak rasional dengan rasional.

1. **Kelebihan dan Kelemahan *Rational Emotive Behavior Therapy.***

Menurut Winkel (2006) Adapun beberapa kelebihan dan kelemahan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* yaitu:

1. **Kelebihan**
2. Pendekatan ini cepat sampai kepada masalah yang dihadapi oleh konseli. Dengan itu perawatan juga dapat dilakukan dengan cepat.
3. Kaedah pemikiran logis yang diajarkan kepada konseli dapat digunakan dalam menghadapi gejala yang lain.
4. Konseli merasakan diri mereka mempunyai keupayaan intelektual dan kemajuan dari cara berfikir.
5. **Kelemahan**
6. Konseli yang boleh ditolong melalui analisa logis dan falsafah, tetapi ada pula yang tidak begitu gelisa otaknya untuk dibantu dengan cara yang sedemikian yang berasaskan kepada logika.
7. Setengah konseli yang begitu terpisah dari realiti sehingga usaha untuk membawanya ke alam nyata sukar sekali dicapai.
8. Ada juga konseli yang terlalu berprasangka terhadap logis, sehingga sukar untuk mereka menerima analisa logis
9. Ada juga setengah konseli yang memang suka mengalami gangguan emosi dan bergantung kepadanya di dalam hidupnya, dan tidak mahu membuat apa-apa perubahan lagi dalam hidup mereka.
10. **Kerangka Pikir**

Siswa merupakan salah satu kelompok peserta didik yang sarat akan berbagai prestasi, akan tetapi kenyataannya di sekolah-sekolah masih banyak kita jumpai berbagai masalah-masalah yang dialami oleh siswa yang perlu mendapatkan perhatian serius dari para pendidik. Masalah-masalah yang dimaksud disini adalah masalah rendahnya *self efficacy* siswa.

*Self efficacy* yang dipersepsikan membentuk cara berpikir kausal seseorang. Dalam mencari pemecahan masalah yang rumit, individu dengan *self efficacy* yang tinggi akan mempersepsikan dirinya sebagai orang yang berkompetensi tinggi. Ia akan merasa tertantang jika dihadapkan pada tugas-tugas dengan derajat kesulitan yang tinggi. Sebaliknya, orang dengan *self efficacy* yang rendah akan menganggap kegagalan akibat dari ketidakmampuannya. Individu merasa tidak berdaya, capat sedih, apatis, cemas, menjauhkan diri dari tugas-tugas yang sulit, cepat menyerah saat menghadapi rintangan, aspirasi yang rendah dan komitmen yang lemah terhadap tujuan yang ingin dicapai. Dalam situasi sulit individu cenderung akan memikirkan kekurangan mereka, beratnya tugas tersebut dan konsekuensi dari kegagalannya serta lambat untuk memulihkan kembali perasaan setelah mengalami kegagalan.

Salah satu terapi yang dapat digunakan dalam mengatasi permasalahan siswa tersebut adalah *Penerapan Konseling Rational Emotif Behavioral Therpy*. Dalam terapi tersebut, Konselor berusaha membawa konseli keluar dari keyakinan irasional yang menjadi penyebab rendahnya *self efficacy* siswa mengikuti pelajaran. Peranan konselor dalam proses terapi ini adalah sebagai propagandis. Konselor menantang sistem keyakinan konseli yang irasional. Dalam proses terapi ini diharapkan siswa mampu menyadari penyebab timbulnya masalah yang sedang dihadapinya.

Untuk lebih jelasnya kerangka pikir yang dapat ditawarkan calon peneliti dilihat melalui bagan sebagai berikut:

Tingkat *self efficacy* siswa rendah ditandai dengan pemikiran irasional siswa seperti merasa tidak berdaya, capat sedih, apatis, cemas, menjauhkan diri dari tugas-tugas yang sulit, cepat menyerah saat menghadapi rintangan, aspirasi yang rendah dan komitmen yang lemah terhadap tujuan yang ingin dicapai.

Diberi perlakuan berupa Konseling R.E.B.T

Tingkat *self efficacy* siswa mengalami peningkatan setelah diberi perlakuan berupa Konseling *Rational Emotif Behavioral Therapy* ditandai dengan siswa merasa berdaya, tidak capat sedih, peduli, tidak cemas, mendekatkan diri dari tugas-tugas yang sulit, tidak mudah menyerah saat menghadapi rintangan, aspirasi yang tinggi dan komitmen yang kuat terhadap tujuan yang ingin dicapai.

Skema: Kerangka Pikir Penelitian

**Bagan 2.2 Kerangka Pikir**

**C. Hipotesis**

Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka pikir yang telah diuraikan di atas, maka hipotesis dari penelitian ini adalah: “Penerapan Teknik *Rational Emotif Behavioral* *Therapy* dapat meningkatkan *Self Efficacy* siswa di SMAN 2 WATAMPONE”.