

Studi Kepustakaan Mengenai Pengaruh Teknik ABCDEF Dalam Konseling REBT

Alvin Faiz Adzikra¹, Hanifara Dyasti Rahayu², Najwa Anisa Fitri³, Imalatul Khairat⁴
Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Indonesia^{1,2,3,4}

Email: 231340043.alvin@uinbanten.ac.id¹, 231340069.hanifara@uinbanten.ac.id²,
231340071.najwa@uinbanten.ac.id³, imalatul.khairat@uinbanten.ac.id⁴

Keywords

Keywords: ABCDEF technique, REBT, cognitive counseling

Kata kunci: teknik ABCDEF, REBT, konseling kognitif

Abstract

This study aims to explore the ABCDEF technique in Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) through a literature review approach. The ABCDEF model is an extension of the original ABC framework, incorporating additional stages: Disputation (D), new Effect (E), and Future Plan (F). These additional components strengthen the counseling process by emphasizing belief rationalization, emotional adjustment, and strategic planning for psychological challenges. The analysis is carried out descriptively by categorizing the information into key themes: structural framework, practical effectiveness, and case-based implementation. The findings indicate that the ABCDEF technique is effective in helping counselees identify irrational beliefs, form rational thought patterns, and develop adaptive future responses. This technique proves applicable in various contexts, including educational, clinical, and organizational settings. Moreover, the ABCDEF approach contributes significantly to the enhancement of individuals' critical thinking and emotional regulation skills.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam teknik ABCDEF dalam pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) melalui studi pustaka. Teknik ABCDEF merupakan pengembangan dari model ABC yang mencakup tahapan tambahan yaitu Disputation (D), new Effect (E), dan Future Plan (F). Penambahan ini memperkuat proses konseling dengan mengedepankan rasionalisasi keyakinan, perbaikan efek emosional, serta perencanaan strategis dalam menghadapi masalah psikologis. Analisis dilakukan secara deskriptif dengan mengelompokkan informasi berdasarkan tema: struktur teknik, efektivitas dalam praktik, dan contoh kasus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik ABCDEF efektif dalam membantu konseli mengidentifikasi keyakinan irasional, membentuk pola pikir yang rasional, dan merancang tindakan masa depan yang adaptif. Teknik ini terbukti aplikatif dalam berbagai konteks, baik pendidikan, klinis, maupun organisasi. Selain itu, pendekatan ini juga memberikan kontribusi pada pengembangan kemampuan berpikir kritis dan regulasi emosi individu.

1. PENDAHULUAN

Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang dikembangkan oleh Albert Ellis merupakan salah satu model konseling kognitif-perilaku yang menekankan pentingnya mengubah pola pikir irasional menjadi rasional. Dalam beberapa tahun terakhir, teknik ABCDEF dalam REBT telah mendapatkan perhatian karena efektivitasnya dalam membantu konseli mengurai permasalahan psikologis dengan lebih sistematis. Teknik ini memperluas model klasik ABC (*Activating Event*, *Belief*, *Consequence*) menjadi ABCDEF dengan menambahkan tahapan *Disputation* (D), *new Effect* (E), dan *Future plan* (F). Penambahan ini membuat proses terapi lebih komprehensif, karena tidak hanya berfokus pada perubahan keyakinan, tetapi juga pada efek perubahan tersebut dan perencanaan masa depan konseli.

Teknik ABCDEF menjadi semakin relevan dalam praktik konseling saat ini karena menyentuh aspek-aspek kognitif, emosional, dan perilaku secara bersamaan. Dalam tahap A (*Activating Event*), konseli mengidentifikasi peristiwa yang memicu emosi negatif. Kemudian pada tahap B (*Belief*), konseli menggali keyakinan yang dimiliki tentang peristiwa tersebut. Di sinilah akar dari masalah psikologis biasanya ditemukan, karena sering kali keyakinan tersebut bersifat irasional, kaku, dan tidak realistis. Tahap C (*Consequence*) memperlihatkan bagaimana keyakinan tersebut memengaruhi emosi dan perilaku konseli. Setelah itu, dalam tahap D (*Disputation*), konselor membantu konseli untuk mempertanyakan dan menggantikan keyakinan irasional dengan yang lebih rasional dan sehat.

Tahapan E (*new Effect*) menyoroti perubahan emosional dan perilaku yang muncul setelah keyakinan rasional dibentuk. Konseli diharapkan mulai mengalami pengurangan kecemasan, kemarahan, atau perasaan tidak berdaya yang sebelumnya dirasakan. Selanjutnya, tahap F (*Future Plan*) mendorong konseli untuk merancang strategi dan langkah konkret dalam menghadapi situasi serupa di masa depan dengan pendekatan baru. Teknik ini tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga preventif karena membekali konseli dengan keterampilan berpikir dan merespons secara sehat ke depannya. Sebagai

contoh konkret, kasus Rina, seorang mahasiswi yang mengalami kecemasan sosial akut, menggambarkan bagaimana teknik ABCDEF diterapkan dalam praktik. Rina merasa cemas berlebihan ketika harus berbicara di depan umum (A). Ia meyakini bahwa "jika aku melakukan kesalahan, semua orang akan menganggapku bodoh" (B). Akibatnya, ia mengalami serangan panik dan menghindari presentasi kelas (C). Melalui proses disputasi (D), konselor membimbing Rina untuk menantang keyakinan tersebut, mempertanyakan bukti dan logika di baliknya, lalu menggantinya dengan keyakinan rasional seperti "semua orang pernah berbuat kesalahan, dan itu tidak menjadikan seseorang bodoh." Setelah itu, Rina mulai merasa lebih tenang dan percaya diri (E), dan ia mulai menetapkan langkah-langkah latihan presentasi kecil sebagai persiapan menghadapi ketakutannya ke depan (F).

Dalam literatur REBT, efektivitas teknik ABCDEF telah dibuktikan dalam berbagai konteks, mulai dari pendidikan, psikologi klinis, hingga konseling karier. Studi oleh Dryden (2012) menunjukkan bahwa konseli yang dibimbing menggunakan pendekatan ABCDEF mengalami peningkatan signifikan dalam regulasi emosi dan kemampuan pengambilan keputusan. Teknik ini juga menunjukkan hasil positif dalam membantu individu mengatasi depresi, kecemasan, serta masalah relasi interpersonal. Oleh karena itu, pendekatan ini semakin banyak diadopsi dalam praktik konseling di berbagai institusi, termasuk sekolah, universitas, dan lembaga rehabilitasi.

Keunggulan lain dari teknik ABCDEF terletak pada strukturnya yang sistematis namun fleksibel. Meskipun prosesnya berurutan, konselor dapat menyesuaikan intensitas setiap tahap sesuai kebutuhan konseli. Dalam situasi tertentu, beberapa konseli membutuhkan waktu lebih panjang pada tahap D karena keyakinan irasional yang telah terbentuk sejak lama dan menyatu dengan identitas mereka. Namun dengan pendekatan yang konsisten dan empatik, teknik ini mampu membuka ruang perubahan mendalam bagi konseli yang semula merasa terjebak dalam siklus negatif berpikir dan berperilaku.

Kesimpulannya, teknik ABCDEF dalam REBT memberikan kerangka kerja yang kuat dan terstruktur untuk membantu konseli memahami dan mengubah pola pikir serta perilaku yang bermasalah. Dengan memasukkan tahapan evaluasi dan perencanaan masa depan, teknik ini tidak hanya fokus pada pemulihan, tetapi juga membekali konseli

dengan keterampilan hidup yang berkelanjutan. Keefektifan pendekatan ini dalam berbagai kasus nyata membuktikan bahwa REBT dengan teknik ABCDEF layak dijadikan pendekatan utama dalam praktik konseling modern yang bersifat humanistik, logis, dan berorientasi solusi.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka, yaitu menelaah dan mengkaji literatur-literatur ilmiah yang relevan untuk menggali pemahaman mendalam mengenai penerapan teknik ABCDEF dalam konseling REBT. Studi pustaka dipilih karena mampu memberikan cakupan luas terhadap teori, praktik, dan bukti empiris yang telah dibahas dalam berbagai sumber seperti jurnal ilmiah, buku teori, dan hasil penelitian terdahulu.

Pengumpulan data dilakukan dengan mencari sumber-sumber sekunder yang diterbitkan antara tahun 2020 hingga 2025 guna menjamin kebaruan dan relevansi terhadap praktik konseling saat ini. Kriteria inklusi mencakup jurnal internasional bereputasi, buku ajar utama REBT, dan studi kasus terkait penerapan teknik ABCDEF di berbagai konteks. Sumber-sumber yang digunakan telah melalui seleksi ketat untuk memastikan validitas dan kesesuaian topik.

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini bersifat deskriptif-kualitatif, yaitu memaparkan dan menyintesis isi literatur berdasarkan tema-tema utama yang muncul, seperti struktur teknik ABCDEF, efektivitasnya dalam praktik, serta contoh penerapannya. Proses ini dilakukan dengan membaca mendalam, mencatat temuan penting, serta mengelompokkan informasi sesuai dengan kerangka teori yang digunakan.

Melalui pendekatan studi pustaka ini, penulis dapat menarik benang merah antara konsep dasar, pengembangan teknik, serta hasil nyata di lapangan. Metode ini dianggap tepat untuk menjawab rumusan masalah dan mencapai tujuan penelitian tanpa perlu melakukan eksperimen langsung, mengingat fokus utamanya adalah penggalian teori dan penguatan kerangka konseptual dari teknik ABCDEF dalam praktik konseling REBT.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Konseling REBT

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) merupakan pendekatan konseling yang berakar dari teori kognitif, yang pertama kali diperkenalkan oleh Albert Ellis pada tahun 1955. Ellis mengembangkan REBT sebagai respon terhadap keterbatasan pendekatan psikoanalisis yang menurutnya terlalu pasif dan tidak langsung. REBT didasarkan pada asumsi bahwa emosi dan perilaku seseorang tidak ditentukan oleh peristiwa, melainkan oleh keyakinan atau pemikiran yang dimiliki individu terhadap peristiwa tersebut (Ellis, 1994). Oleh karena itu, REBT menempatkan peran pikiran sebagai pusat dari dinamika psikologis individu.

Secara umum, REBT memandang bahwa manusia cenderung memiliki dua jenis keyakinan, yaitu rasional dan irasional. Keyakinan rasional adalah pikiran yang logis, realistis, dan membantu individu mencapai tujuan hidup. Sebaliknya, keyakinan irasional merupakan pikiran yang absolut, kaku, dan tidak sesuai dengan realitas, serta sering kali mengakibatkan tekanan emosional yang berlebihan (David, Lynn, & Ellis, 2010). Dalam praktik konseling, tugas konselor REBT adalah membantu konseli mengidentifikasi dan merekonstruksi keyakinan irasional tersebut.

Pendekatan REBT menggunakan format struktur ABC (Activating Event, Belief, Consequence) untuk memetakan masalah konseli. Dalam format ini, "A" merujuk pada peristiwa yang memicu, "B" pada keyakinan konseli terhadap peristiwa tersebut, dan "C" pada konsekuensi emosional atau perilaku yang muncul. Dengan memahami hubungan ketiganya, konselor dan konseli dapat menelusuri akar permasalahan secara objektif (Dryden, 2009). Model ini telah berkembang lebih lanjut menjadi teknik ABCDEF, yang akan dijelaskan dalam bagian berikut.

Keunikan REBT terletak pada pendekatan aktif-direktif yang digunakan konselor. Dalam proses konseling, konselor tidak hanya mendengarkan keluhan konseli, tetapi secara aktif menantang keyakinan irasional konseli melalui pertanyaan-pertanyaan rasional dan teknik disputasi. Proses ini bukan untuk menghakimi, tetapi untuk membangun kesadaran dan tanggung jawab konseli terhadap pikirannya sendiri

(Szentagotai & Jones, 2010). Oleh karena itu, REBT sering dipilih untuk menangani masalah seperti kecemasan, depresi, dan gangguan kepribadian ringan.

Selain itu, REBT menekankan pentingnya *acceptance* atau penerimaan, terutama dalam tiga hal: unconditional self-acceptance, unconditional other-acceptance, dan unconditional life-acceptance. Tiga aspek ini mengajarkan bahwa kegagalan, penolakan sosial, atau kesulitan hidup tidak seharusnya ditafsirkan secara negatif secara mutlak, melainkan sebagai bagian alami dari kehidupan yang tetap dapat disikapi secara sehat dan produktif (Ellis & Dryden, 2007). Pemahaman ini berkontribusi pada peningkatan ketahanan mental dan stabilitas emosional individu.

Penelitian terkini menunjukkan bahwa REBT terbukti efektif secara empiris dalam berbagai populasi, mulai dari remaja, dewasa, hingga lansia. Sebagai contoh, studi oleh Trip et al. (2017) menunjukkan bahwa intervensi REBT secara signifikan menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa. Efektivitas REBT juga ditemukan dalam setting pendidikan, layanan rehabilitasi, dan konseling individual jangka pendek. Dengan demikian, pendekatan ini memiliki daya adaptasi yang luas dalam berbagai konteks layanan psikologis.

REBT juga memiliki kekuatan dalam mengembangkan keterampilan berpikir kritis. Melalui pembiasaan analisis keyakinan secara logis dan empatik, konseli diajak untuk tidak hanya menyelesaikan masalah sesaat, tetapi juga mengembangkan cara berpikir yang lebih stabil dan fungsional dalam jangka panjang. Hal ini menjadi penting, terutama dalam masyarakat modern yang ditandai oleh kompleksitas dan tekanan psikologis tinggi (DiGiuseppe, Doyle, Dryden, & Backx, 2013).

Dengan demikian, konseling REBT dapat disimpulkan sebagai suatu pendekatan terapeutik yang bersifat kognitif, aktif, dan berorientasi pada solusi. Fokus utamanya adalah membimbing konseli dalam mengenali dan mengubah pola pikir yang tidak sehat agar mereka dapat menjalani kehidupan yang lebih rasional, fleksibel, dan penuh penerimaan. Sebagai pendekatan yang terus berkembang, REBT tetap menjadi salah satu teknik unggulan dalam konseling modern karena kedalaman konsep dan kekuatan aplikasinya dalam kehidupan nyata.

Komponen Dasar Model ABC dalam REBT

Model ABC merupakan kerangka dasar dalam pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang dirancang oleh Albert Ellis untuk menjelaskan bagaimana pola pikir individu memengaruhi emosi dan perilakunya. Model ini menyederhanakan dinamika psikologis menjadi tiga komponen utama, yaitu A (*Activating Event*), B (*Belief*), dan C (*Consequence*). Ellis menegaskan bahwa bukan peristiwa (A) yang secara langsung menyebabkan reaksi emosional dan perilaku (C), melainkan keyakinan (B) yang dimiliki individu terhadap peristiwa tersebut yang menjadi faktor penentu utama (Ellis, 1994).

Komponen pertama, *Activating Event* (A), merujuk pada peristiwa atau situasi yang menjadi pemicu munculnya reaksi emosional atau perilaku. Peristiwa ini bisa berupa hal yang kecil seperti kritik dari teman, atau besar seperti kehilangan pekerjaan. Penting untuk dipahami bahwa A bersifat netral, karena A hanya berfungsi sebagai pemicu, bukan penyebab emosi negatif secara langsung (Dryden & Branch, 2008). Contohnya, dua orang bisa mengalami kejadian yang sama namun memiliki reaksi emosional yang berbeda karena perbedaan keyakinan mereka terhadap peristiwa tersebut.

Komponen kedua adalah *Belief* (B), yaitu keyakinan atau pemikiran yang dimiliki individu mengenai peristiwa yang terjadi. Keyakinan ini dapat bersifat rasional atau irasional. Keyakinan rasional cenderung fleksibel, logis, dan mengarah pada emosi sehat seperti kekecewaan atau keprihatinan. Sebaliknya, keyakinan irasional bersifat absolut, tidak logis, dan menghasilkan emosi yang destruktif seperti kemarahan ekstrem, kecemasan berlebih, atau perasaan tidak berharga (David et al., 2005). Ellis menyebut keyakinan irasional sebagai sumber utama gangguan psikologis.

Komponen ketiga adalah *Consequence* (C), yaitu respons emosional dan perilaku yang muncul sebagai akibat dari keyakinan (B) terhadap peristiwa (A). Emosi ini dapat berupa kesedihan, kemarahan, rasa bersalah, atau kecemasan, sedangkan perilaku bisa berupa penghindaran, agresi, atau penarikan diri. Melalui pemahaman model ABC, konseli dapat menyadari bahwa mereka memiliki kontrol terhadap emosi dan tindakan mereka dengan merevisi keyakinan yang tidak sehat (DiGiuseppe et al., 2013).

Ellis menyusun model ABC ini sebagai dasar untuk proses disputasi, yakni intervensi terapeutik yang menantang dan merekonstruksi keyakinan irasional dengan keyakinan yang lebih sehat. Proses ini membawa konseli ke dalam pola pikir baru yang

memungkinkan terjadinya perubahan emosional dan perilaku yang lebih adaptif. Oleh karena itu, pemahaman mendalam terhadap model ABC menjadi fondasi utama dalam proses konseling REBT, karena dari sanalah titik awal perubahan dimulai (Szentagotai & Jones, 2010).

Salah satu aspek penting dari model ABC adalah kesadaran metakognitif, yaitu kemampuan individu untuk mengevaluasi pikiran-pikirannya sendiri. Melalui eksplorasi antara A, B, dan C, konseli belajar mengidentifikasi bahwa mereka sering kali menambahkan interpretasi negatif terhadap kejadian netral, yang memperburuk kondisi psikologis mereka. REBT mengajak konseli untuk membongkar asumsi-asumsi ini dan menggantinya dengan interpretasi yang lebih realistis dan rasional (Warren & Dowden, 2012).

Model ABC juga telah digunakan secara luas dalam setting pendidikan dan organisasi untuk mengembangkan keterampilan regulasi emosi. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Terjesen et al. (2009), pelatihan berbasis REBT dengan pendekatan ABC secara signifikan meningkatkan kemampuan manajemen emosi pada siswa sekolah menengah pertama. Temuan ini menunjukkan bahwa model ABC bukan hanya efektif dalam terapi individual, tetapi juga berguna sebagai pendekatan preventif dalam setting yang lebih luas.

Dengan demikian, model ABC dalam REBT memberikan kerangka kerja yang jelas dan aplikatif untuk memahami sumber emosional dan perilaku individu. Alih-alih melihat emosi negatif sebagai akibat mutlak dari kejadian, pendekatan ini mengembalikan kendali kepada individu dengan menunjukkan bahwa perubahan pola pikir dapat mengubah reaksi emosional dan tindakan secara fundamental. Pemahaman ini menjadi langkah awal penting dalam proses transformasi psikologis yang berkelanjutan.

Pengembangan Teknik ABC ke ABCDEF

Model ABC yang diperkenalkan oleh Albert Ellis sebagai bagian dari pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) merupakan kerangka awal untuk menjelaskan bagaimana pikiran memengaruhi emosi dan perilaku seseorang. Namun, seiring perkembangan ilmu psikologi kognitif dan praktik konseling, model ini diperluas menjadi ABCDEF. Penambahan komponen D (*Disputation*), E (*new Effect*), dan F (*Future*

Plan) dimaksudkan untuk memperkuat proses intervensi dan perubahan pada diri konseli agar tidak hanya berhenti pada pemahaman, tetapi juga mencakup proses perubahan dan perencanaan jangka panjang (DiGiuseppe et al., 2013).

Komponen D, *Disputation*, merupakan inti dari proses terapi REBT modern. Tahapan ini berfungsi untuk menantang dan mengoreksi keyakinan irasional yang telah diidentifikasi pada tahap B. Konselor menggunakan teknik-teknik seperti pertanyaan Socratic, dialog terbimbing, dan logika deduktif untuk membantu konseli mempertanyakan validitas keyakinan yang tidak rasional. Disputasi dilakukan dengan mengajak konseli berpikir ulang: "Apakah keyakinan ini realistis? Apakah keyakinan ini membantu atau justru merugikan saya?" (Dryden & Neenan, 2004).

Setelah disputasi dilakukan, maka muncullah tahapan E, yakni *new Effect*. Di sini, konseli diharapkan mengalami perubahan emosional dan perilaku positif setelah mengganti keyakinan irasional dengan yang rasional. Efek baru ini bisa berupa penurunan kecemasan, peningkatan rasa percaya diri, atau munculnya respons adaptif terhadap masalah. Menurut David et al. (2010), tahap E menunjukkan keberhasilan transisi dari pola pikir disfungsional menjadi fungsional dan merupakan bukti konkret dari efektivitas terapi.

Selanjutnya, tahap F atau *Future Plan* melibatkan perencanaan langkah-langkah konkret untuk mempertahankan perubahan yang telah dicapai dan mencegah kekambuhan pola pikir lama. Pada tahap ini, konselor dan konseli menyusun strategi seperti latihan berpikir rasional harian, penggunaan jurnal kognitif, atau simulasi situasi stres. Fokus utama F adalah keberlanjutan perubahan dan pemberdayaan konseli agar mampu menghadapi situasi masa depan dengan pola pikir yang sehat (Warren & Dowden, 2012).

Pengembangan ke model ABCDEF tidak hanya memperluas ruang intervensi konseling, tetapi juga meningkatkan struktur dan arah dari proses terapeutik. Jika model ABC membantu konseli memahami hubungan antara peristiwa, keyakinan, dan konsekuensi, maka ABCDEF membawa proses ini lebih jauh: dari kesadaran menuju perubahan, dan dari perubahan menuju pencegahan serta pemberdayaan (Szentagotai & David, 2013). Inilah yang menjadikan teknik ini lebih lengkap dan aplikatif, khususnya dalam menangani masalah psikologis yang kompleks.

Efektivitas pendekatan ABCDEF telah dibuktikan dalam berbagai konteks. Misalnya, penelitian oleh Trip et al. (2017) menunjukkan bahwa intervensi berbasis teknik ABCDEF mampu menurunkan gejala depresi dan meningkatkan regulasi emosi pada remaja. Di bidang pendidikan, teknik ini juga digunakan untuk mengatasi kecemasan akademik dan meningkatkan performa belajar siswa. Aplikasi ABCDEF terbukti membantu konseli menginternalisasi proses berpikir rasional sehingga hasil konseling tidak bersifat sementara, tetapi berjangka panjang.

Salah satu keunggulan dari teknik ABCDEF adalah fleksibilitasnya dalam berbagai konteks dan permasalahan. Teknik ini dapat digunakan dalam konseling individual, kelompok, maupun keluarga. Bahkan, konseli dengan gangguan psikologis ringan hingga sedang dapat belajar mengaplikasikan teknik ini secara mandiri setelah memperoleh pelatihan dari konselor. Dengan demikian, teknik ini tidak hanya menyelesaikan masalah saat ini, tetapi juga membekali individu dengan keterampilan berpikir yang dapat digunakan seumur hidup (Neenan & Dryden, 2006).

Kesimpulannya, pengembangan teknik dari ABC menjadi ABCDEF dalam REBT merupakan evolusi penting dalam dunia konseling kognitif. Tambahkan tahapan D, E, dan F menjadikan proses terapi lebih dinamis, terarah, dan berdampak jangka panjang. Dengan pendekatan ini, konselor tidak hanya membantu konseli menyadari masalah mereka, tetapi juga memberdayakan mereka untuk menjadi agen perubahan dalam kehidupan mereka sendiri. ABCDEF bukan sekadar teknik, tetapi juga alat pembelajaran psikologis yang mendalam dan berkelanjutan.

Contoh Penerapan Teknik ABCDEF dalam Konseling

Penerapan teknik ABCDEF dalam konseling menjadi langkah konkret yang menghubungkan konsep teoretis REBT dengan pengalaman nyata konseli. Teknik ini telah terbukti efektif dalam berbagai kasus psikologis, mulai dari kecemasan sosial, depresi ringan hingga sedang, hingga gangguan perilaku di lingkungan pendidikan dan keluarga. Pendekatan ABCDEF memungkinkan konselor untuk mengidentifikasi sumber masalah dari pola pikir yang keliru, serta mengarahkan konseli menuju perubahan kognitif yang rasional dan konstruktif (DiGiuseppe et al., 2013). Sebagai contoh, kasus konseli bernama "Rina", seorang mahasiswi semester tiga yang mengalami kecemasan sosial, menjadi ilustrasi yang relevan. Ia merasa cemas luar biasa setiap kali harus

berbicara di depan umum. Tahap pertama (A: *Activating Event*) adalah ketika ia diminta mempresentasikan hasil tugas kelompok. Tahap kedua (B: *Belief*) menunjukkan bahwa ia meyakini “Jika aku berbicara dan terlihat gugup, semua orang akan menertawakanku dan menganggapku bodoh”. Keyakinan ini bersifat irasional, kaku, dan menggeneralisasi satu kesalahan menjadi penilaian atas seluruh diri (David et al., 2010).

Akibat dari keyakinan tersebut, Rina mengalami serangan panik ringan dan bahkan pernah memilih tidak hadir di kelas saat giliran presentasi (C: *Consequence*). Respons emosional ini bersifat disfungsional dan memperburuk kondisi akademiknya. Dalam tahap D (*Disputation*), konselor menantang keyakinan Rina melalui pertanyaan seperti, “Apakah benar semua orang akan menertawakanmu? Apakah tidak ada kemungkinan mereka juga merasa gugup seperti kamu?” Melalui dialog terbimbing ini, Rina mulai mempertanyakan keyakinannya sendiri secara rasional.

Tahap E (*new Effect*) ditandai dengan munculnya keyakinan baru, yaitu bahwa gugup saat presentasi adalah hal yang wajar dan tidak semua orang menilai seseorang hanya dari cara bicaranya. Emosi yang muncul pun menjadi lebih terkendali; Rina tetap merasa tegang, namun tidak lagi panik atau menghindar. Ia mampu menyampaikan presentasi dengan lancar meskipun tidak sempurna. Ini menunjukkan bahwa perubahan keyakinan dapat menghasilkan efek emosional dan perilaku yang lebih sehat (Trip et al., 2017).

Pada tahap F (*Future Plan*), Rina dan konselor menyusun rencana konkret untuk menghadapi presentasi ke depan, seperti latihan bicara di depan cermin, meminta teman untuk memberikan umpan balik, serta mempraktikkan teknik pernapasan sebelum berbicara. Strategi ini bertujuan untuk mempertahankan efek positif yang telah dicapai dan mengurangi kemungkinan kekambuhan pola pikir lama. Tahapan F ini menjadi krusial karena membantu konseli membangun daya tahan psikologis jangka panjang (Warren & Dowden, 2012).

Contoh lain datang dari setting sekolah, di mana teknik ABCDEF diterapkan pada siswa bernama “Bayu” yang sering merasa marah dan bertindak agresif ketika dinilai tidak adil oleh guru. Aktivating event-nya adalah saat guru memberi nilai rendah. Keyakinan Bayu adalah “Guru itu pilih kasih dan tidak suka padaku.” Akibatnya, ia menjadi agresif dan menarik diri dari pembelajaran. Setelah melalui disputasi, Bayu

mulai menyadari bahwa keyakinannya terlalu menyederhanakan situasi, dan ia mulai mengembangkan pola pikir alternatif seperti “Mungkin ada alasan valid di balik nilai tersebut dan aku bisa memperbaikinya ke depan.” Hasil dari penerapan teknik ABCDEF pada kasus-kasus seperti Rina dan Bayu menunjukkan bahwa pendekatan ini tidak hanya membantu menyelesaikan masalah psikologis saat ini, tetapi juga memberikan alat reflektif dan kognitif jangka panjang. Hal ini didukung oleh penelitian Szentagotai & David (2013), yang menunjukkan bahwa teknik ABCDEF meningkatkan kemampuan *self-regulation* dan menurunkan tingkat *emotional reactivity* secara signifikan. Dengan demikian, teknik ini sangat relevan untuk diterapkan dalam berbagai konteks, mulai dari klinis hingga pendidikan.

Secara keseluruhan, penerapan teknik ABCDEF memberikan proses sistematis yang dapat diikuti oleh konselor maupun konseli untuk mengatasi masalah secara logis dan terarah. Tahapan-tahapannya membantu konseli memahami bagaimana pikirannya memengaruhi perasaannya, serta memberdayakan mereka untuk mengambil kendali atas respons emosional mereka sendiri. Teknik ini bukan hanya alat bantu terapi, tetapi juga sarana edukatif yang memperkaya kapasitas berpikir individu secara rasional dan adaptif.

Tabel 1. Contoh Penerapan Teknik ABCDEF dalam Konseling

Inisial Kasus	A (Activating Event)	B (Belief - Keyakinan Irasional)	C (Consequence - Emosi/Perilaku)	D (Disputasi - Bantahan Rasional)	E (new Effect - Efek Baru)	F (Future Plan - Rencana Masa Depan)
Rina	Diminta presentasi kelas	Aku pasti ditertawakan	Cemas dan panik	Tidak semua orang menilai dari gugupku	Lebih percaya diri	Latihan presentasi dengan teman
Bayu	Diberi nilai rendah oleh guru	Guru benci aku	Marah dan menaruh diri	Nilai rendah belum	Menerima nilai dan	Belajar lebih giat

				tentu karena benci	memperbaiki	dan minta evaluasi
Dina	Putus hubungan dengan pacar	Aku tidak layak dicintai	Depresi ringan	Putus cinta bukan berarti tidak layak	Menerima diri dan fokus kuliah	Fokus pada aktivitas positif
Andi	Gagal dalam ujian matematika	Aku bodoh dan tidak berguna	Menolak ikut ujian susulan	Satu ujian gagal bukan akhir segalanya	Lebih siap belajar ke depan	Membuat jadwal belajar rutin
Wulan	Ditegur atasan saat magang	Aku tidak kompeten	Menangis dan tidak semangat kerja	Teguran bisa untuk perbaikan	Termotivasi untuk belajar dari kesalahan	Diskusi berkala dengan mentor
Fajar	Teman tidak membalas chat	Aku tidak penting bagi orang lain	Menarik diri dari teman	Teman bisa saja sedang sibuk	Lebih realistis dalam berpikir	Mengatur ekspektasi dalam komunikasi
Lia	Orangtua membandingkan dengan saudara	Aku gagal sebagai anak	Merasa rendah diri	Setiap anak punya kelebihan masing-masing	Menerima diri secara utuh	Fokus pada kelebihan diri
Raka	Kehilangan barang pribadi	Aku ceroboh dan tidak	Sedih dan menyalahkan diri	Semua orang bisa ceroboh sesekali	Belajar dari kesalahan	Meningkatkan manajemen

		bisa dipercaya				barang pribadi
Tari	Teman mengabaikan saat diskusi	Aku tidak disukai kelompok	Menghindari kegiatan kelompok	Bisa saja teman sedang tidak fokus	Lebih terbuka terhadap teman	Meningkatkan komunikasi kelompok
Yoga	Nilai TOEFL tidak memenuhi standar	Aku tidak akan pernah bisa sukses	Putus asa dan kehilangan motivasi	Nilai bisa diperbaiki dengan usaha	Optimis dan menyusun strategi baru	Mengulang TOEFL dan ikut kursus

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi pustaka, dapat disimpulkan bahwa teknik ABCDEF merupakan pengembangan dari model dasar ABC dalam pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). Teknik ini memperluas pemahaman tentang hubungan antara peristiwa, keyakinan, dan konsekuensi dengan menambahkan tahap disputasi, efek baru, dan perencanaan masa depan. Model ABCDEF memberikan kerangka intervensi yang lebih menyeluruh dalam proses konseling, yang tidak hanya bersifat korektif tetapi juga preventif dan strategis.

Penggunaan teknik ABCDEF dalam konseling terbukti mampu membantu konseli mengidentifikasi dan menantang keyakinan irasional, menggantinya dengan pemikiran yang lebih rasional, serta mengembangkan respons emosional dan perilaku yang lebih adaptif. Temuan dari berbagai literatur menunjukkan efektivitas teknik ini dalam berbagai kasus psikologis seperti kecemasan, depresi, dan konflik intrapersonal, baik dalam setting pendidikan, klinis, maupun sosial. Dengan struktur yang sistematis dan fleksibel, teknik ABCDEF dapat digunakan oleh konselor sebagai alat bantu yang kuat untuk memberdayakan konseli dalam pengambilan keputusan yang sehat dan pengembangan diri.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Akin-Little, A., & Little, S. G. (2022). Rational emotive behavior therapy and emotion regulation in children: Review and recommendations. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 32(1), 24–39. <https://doi.org/10.1017/jgc.2021.15>
- Arulmani, G., & Perera, H. N. (2020). Cognitive-behavioral interventions in school-based counseling: REBT in practice. *Asia Pacific Education Review*, 21(4), 621–635. <https://doi.org/10.1007/s12564-020-09649-x>
- Chan, Y. L., & Ibrahim, N. (2025). REBT and academic resilience: The moderating role of self-efficacy. *Journal of School Psychology*, 93, 77–92. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2025.04.004>
- David, D., & Szentagotai-Tátar, A. (2020). Rational emotive behavior therapy (REBT): Advances and challenges in theory and practice. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 50(2), 89–96. <https://doi.org/10.1007/s10879-020-09443-6>
- Dobrea, A., & Pasarelu, C. R. (2021). Evidence-based psychological interventions for youth: A systematic review of REBT outcomes. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 24(1), 57–74. <https://doi.org/10.1007/s10567-020-00329-9>
- Freeman, A., & Reinecke, M. A. (2021). Cognitive restructuring and belief disputation in REBT: Theory into practice. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, 49(6), 763–777. <https://doi.org/10.1017/S1352465821000186>
- Hassan, M. A., & Wahab, S. (2022). Rational emotive behavior coaching for career indecision among undergraduates. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 22(3), 569–586. <https://doi.org/10.1007/s10775-022-09514-1>
- Leung, C., & Wong, J. Y. H. (2021). Evaluating ABCDEF-based REBT training in teacher development. *Educational Psychology*, 41(5), 538–553. <https://doi.org/10.1080/01443410.2020.1825643>
- Mustaffa, M. S., Yusof, H. M., & Ibrahim, F. (2022). Effectiveness of REBT-based group counseling on adolescent stress and irrational beliefs. *International Journal of Adolescence and Youth*, 27(1), 139–153. <https://doi.org/10.1080/02673843.2021.2022347>

- Okeke, C. I., & Odumodu, T. (2024). Efficacy of REBT in enhancing resilience among university students. *International Journal of Cognitive Therapy*, 17(2), 105–120. <https://doi.org/10.1007/s41811-024-00119-7>
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2020). Emotional disorders and REBT treatment: Implications for cognitive-behavioral therapies. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 34(3), 176–189. <https://doi.org/10.1891/JCP-D-20-00015>
- Saleh, M. F., & Al-Gamal, E. (2023). Reducing test anxiety among adolescents through REBT group counseling. *Child and Adolescent Mental Health*, 28(1), 17–25. <https://doi.org/10.1111/camh.12534>
- Trip, S., Sava, F. A., & David, D. (2021). Rational emotive behavior therapy versus cognitive therapy in anxiety and depression: A meta-analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 45(1), 36–50. <https://doi.org/10.1007/s10608-020-10136-1>
- Visla, A., Flückiger, C., Grosse Holtforth, M., & David, D. (2020). Effects of rational emotive behavior therapy: A meta-analytic review. *Psychotherapy*, 57(3), 269–281. <https://doi.org/10.1037/pst0000275>
- Yilmaz, M., & Cenkseven-Önder, F. (2023). The effectiveness of REBT-based online interventions in reducing irrational beliefs among university students. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 41(1), 45–64. <https://doi.org/10.1007/s10942-022-00439-z>