

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Self Efficacy*

1. Pengertian *self efficacy*

Jeanne Ellis Ormrod menyatakan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan bahwa seseorang mampu menjalankan perilaku tertentu atau mencapai tujuan tertentu.¹ menurut Albert Bandura dalam Robert A. Baron & Donn Byrne, *self efficacy* adalah evaluasi seseorang terhadap kemampuan atau kompetensinya untuk melakukan sebuah tugas, mencapai tujuan atau mengatasi hambatan.² Sedangkan menurut Robert A. Baron & Donn Byrne *self efficacy* adalah keyakinan seseorang akan kemampuan atau kompetensinya atas kinerja tugas yang diberikan, mencapai tujuan atau mengatasi sebuah hambatan.³

Judge dalam Nur Ghufroon & Rini Risnawita, menganggap bahwa efikasi diri adalah indikator positif dari *core self evaluation* untuk melakukan evaluasi diri yang berguna untuk memahami diri. Efikasi diri merupakan salah satu aspek pengetahuan tentang diri atau *self knowledge* yang paling berpengaruh dalam kehidupan manusia sehari-hari karena efikasi diri yang dimiliki ikut mempengaruhi individu dalam menentukan tindakan yang akan

¹ Jeanne Ellis Ormrod, *Psikologi Pendidikan* (Jakarta : ERLANGGA, 2008) hlm. 20

² Robert A. Baron & Donn Byrne, *Psikologi Sosial* (Jakarta : ERLANGGA, 2003) hlm. 183

³ Ibid. Hlm. 183

dilakukan untuk mencapai suatu tujuan, termasuk didalamnya perkiraan terhadap tantangan yang akan dihadapi.⁴

Pendapat serupa juga dikemukakan oleh Alwisol, dalam bukunya yang berjudul psikologi kepribadian disebutkan bahwa efikasi adalah penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan.⁵

Dengan bahasa yang berbeda Juntika Nurihsan dan Syamsu yusuf mengemukakan bahwa *self efficacy* merupakan keyakinan diri (sikap percaya diri) terhadap kemampuan sendiri untuk menampilkan tingkah laku yang akan mengarahkannya kepada hasil yang diharapkan.⁶

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan yang dimiliki seseorang bahwa dia mampu melakukan sesuatu untuk mencapai sebuah tujuan dan mengatasi hambatan.

2. Sumber - sumber *self efficacy*

Efikasi diri atau keyakinan kebiasaan diri itu dapat diperoleh, diubah, ditingkatkan, atau diturunkan melalui salah satu atau kombinasi empat sumber, yakni pengalaman menguasai sesuatu prestasi (*performance accomplishment*), pengalaman vikarius (*vicarious experience*), persuasi sosial (*social persuasion*) dan pembangkitan emosi (*emotional physiological states*).

⁴ Nur Gufron & Rini Risna Wita, *Teori-teori Psikologi* (Yogyakarta : Aruzz Media, 2012) hlm. 76-77

⁵ Alwisol, *Psikologi Kepribadian* edisi revisi (Malang : UMM Press, 2009) hlm. 287

⁶ Syamsu yusuf & Juntika Nurihsan, *Teori kepribadian* (Bandung : PT REMAJA ROSDA KARYA, 2008) hlm. 135

a. Pengalaman performansi

Adalah prestasi yang pernah dicapai pada masa yang telah lalu. Sebagai sumber, performansi masa lalu menjadi pengubah efikasi diri yang paling kuat pengaruhnya. Prestasi (masa lalu) performansi yang bagus meningkatkan ekspektasi efikasi. Mencapai keberhasilan akan memberi dampak efikasi yang berbeda-beda, tergantung proses pencapaiannya :

- 1) Semakin sulit tugasnya, keberhasilan akan membuat efikasi semakin tinggi.
- 2) Kerja sendiri, lebih meningkatkan efikasi dibanding kerja kelompok, dibantu orang lain.
- 3) Kegagalan menurunkan efikasi, kalau orang sudah merasa berusaha sebaik mungkin.
- 4) Kegagalan dalam suasana emosional atau stress, dampaknya tidak seburuk kalau kondisinya optimal.
- 5) Kegagalan sesudah orang memiliki keyakinan efikasi yang kuat, dampaknya tidak seburuk kalau kalau kegagalan itu terjadi pada orang yang keyakinan efikasinya belum kuat.
- 6) Orang yang biasa berhasil, sesekali gagal tidak mempengaruhi efikasi.

b. Pengalaman vikarius

Diperoleh melalui model sosial. Efikasi akan meningkat ketika mengamati keberhasilan orang lain, sebaliknya efikasi akan menurun jika mengamati orang yang kira-kira kemampuannya sama dengan dirinya ternyata gagal. Kalau figur yang diamati beda dengan diri sipengamat, pengaruh vikarius tidak besar. Sebaliknya ketika mengamati figur yang setara dengan dirinya, bisa jadi orang tidak mau mengerjakan apa yang pernah gagal dikerjakan figur yang diamatinya itu dalam jangka waktu yang lama.

c. Persuasi sosial

Efikasi diri juga dapat diperoleh, diperkuat atau dilemahkan melalui persuasi sosial. Dampak dari sumber ini terbatas, tetapi pada kondisi yang tepat persuasi dari orang lain dapat mempengaruhi efikasi diri. Kondisi itu adalah rasa percaya kepada pemberi persuasi, dan sifat realistis dari apa yang dipersuasikan.

d. Keadaan emosi

Keadaan emosi yang mengikuti suatu kegiatan akan mempengaruhi efikasi dibidang kegiatan itu. Emosi yang kuat, takut, cemas stress, dapat mengurangi efikasi diri. Namun bisa terjadi, peningkatan emosi yang tidak berlebihan dapat meningkatkan efikasi

diri.⁷

Selain itu menurut Bandura ada 4 sumber ekspektasi efikasi-diri : *mastery experience, physiological and emotional arousal, vicarious experiences*, dan *sosial persuasion*. **mastery experience** adalah pengalaman langsung kita-sumber informasi efikasi yang paling kuat. Kesuksesan menaikkan keyakinan efikasi, sementara kegagalan menurunkan efikasi. Tingkat **arousal** mempengaruhi efikasi-diri, tergantung bagaimana *arousal* itu diinterpretasikan. Pada saat anda menghadapi tugas tertentu, apakah anda merasa cemas dan khawatir (menurunkan efikasi) atau bergairah "*psyched*" (menaikkan efikasi).

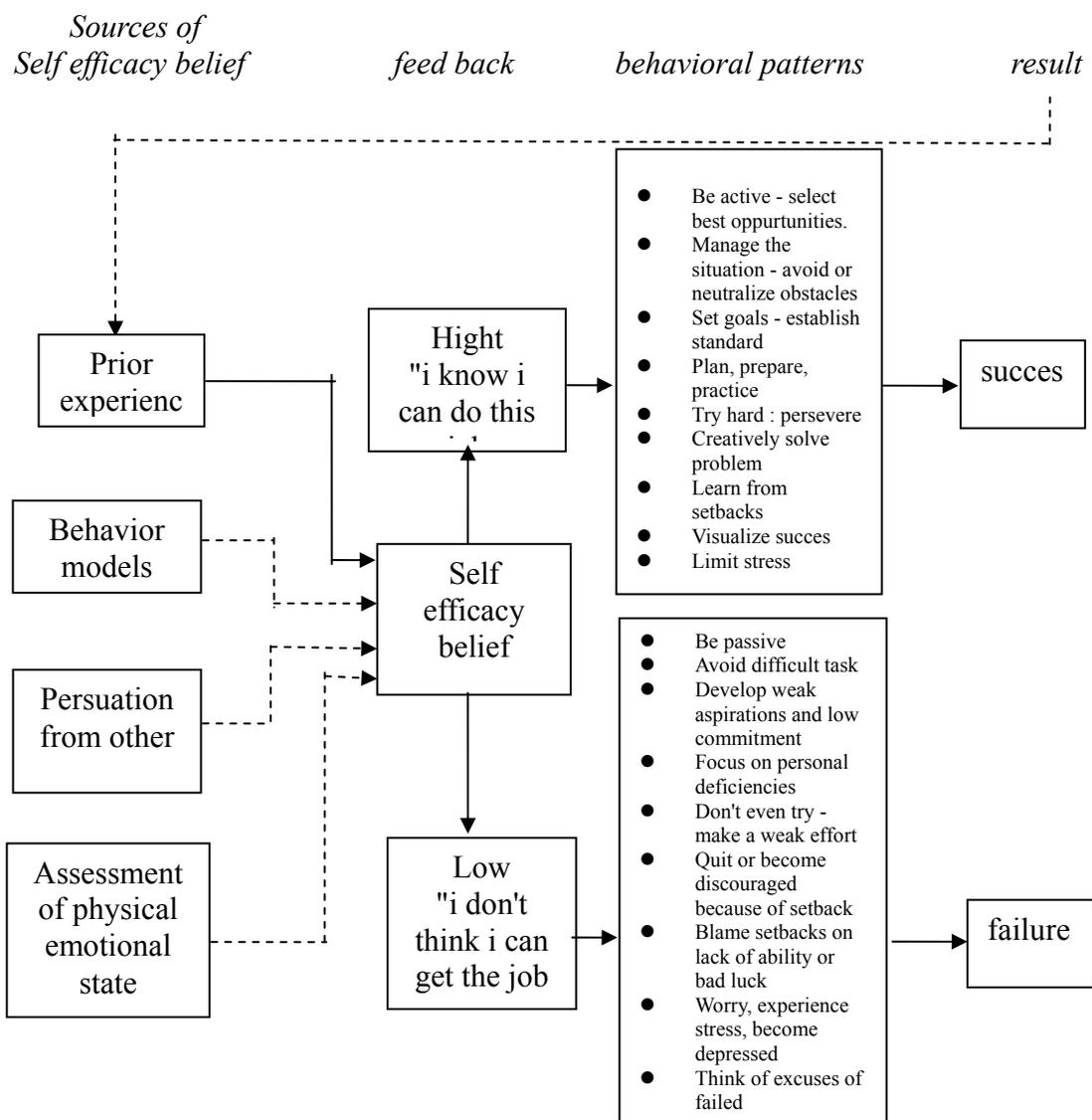
Dalam **vicarious experience** (pengalaman orang lain), seseorang memberikan contoh penyelesaian. Semakin dekat siswa mengidentifikasi dengan model, akan besar pula dampaknya pada efikasi-diri. Bila sang model bekerja dengan baik, efikasi siswa meningkat, tetapi bila sang model bekerja dengan buruk, ekspektasi efikasi siswa menurun.

Persuasi sosial dapat berupa "pep talk " atau umpan balik spesifik atas kinerja. Persuasi sosial sendiri dapat membuat siswa mengerahkan usaha, mengupayakan strategi-strategi baru, atau berusaha cukupkeras untuk mencapai kesuksesan.

⁷ Alwisol, *Psikologi Kepribadian* edisi revisi (Malang : UMM Press, 2009)hlm.288-289

3. Klasifikasi *self efficacy*

Self efficacy dibagi menjadi 2 yaitu *self efficacy* tinggi dan rendah. menurut Robert Kreitner & Angelo Kinicki ada beberapa perbedaan pola perilaku antara seseorang yang mempunyai *self efficacy* tinggi dan rendah, yang dapat dilihat pada diagram berikut ⁸:



⁸ Robert kreitner & Angelo kinicki. 1989. *Organizational Behavior Second Edition*. Boston : Von Hofman press. Hlm.90

Dari diagram di atas dijelaskan perbedaan pola perilaku (*behavioral pattern*) antara seseorang yang mempunyai *self efficacy* tinggi dengan seseorang yang mempunyai *self efficacy* rendah sebagai berikut :

➤ *Self efficacy* tinggi :

- a. Aktif memilih peluang terbaik
- b. Mampu mengelola situasi, menghindari atau menetralkan hambatan
- c. Menetapkan tujuan, menetapkan standar
- d. Membuat Rencana, persiapan dan praktek
- e. Bekerja keras
- f. Kreatif dalam memecahkan masalah
- g. Belajar dari kegagalan
- h. Memvisualisasikan keberhasilan
- i. Membatasi stres

➤ *Self efficacy* rendah :

- a) Pasif
- b) Menghindari tugas yang sulit
- c) Aspirasi lemah dan komitmen rendah
- d) Fokus pada kekurangan pribadi
- e) Tidak melakukan upaya apapun
- f) berkecil hati karena kegagalan
- g) Menganggap kegagalan adalah karena kurangnya kemampuan atau

nasib buruk

- h) Mudah khawatir, stress dan menjadi depresi
- i) Memikirkan alasan untuk gagal

4. Dimensi - dimensi *self efficacy*

Konsep self efficacy memasukkan 3 dimensi yaitu besarnya, kekuatan dan generalitas.

Besarnya merujuk pada tingkat kesulitan yang diyakini dapat ditangani oleh individu. Sebagai contoh jim mungkin yakin dia dapat menempatkan panah ditarget sebanyak 6 kali dari 10 kali percobaan. Sara mungkin merasa bahwa dia dapat mengenai target 8 kali. Oleh karena itu, sara mempunyai *self efficacy* yang lebih besar mengenai tugas ini dari pada jim. Kekuatan merujuk pada apakah keyakinan berkenaan dengan *self efficacy* kuat atau lemah. Jika pada contoh sebelumnya jim merasa cukup yakin dia dapat mengenai target 6 kali, sementara sara sangat positif dia dapat mengenai target 8 kali, sara menunjukkan *self efficacy* yang lebih kuat dari pada jim. Yang terakhir generalitas menunjukkan seberapa luas dimana keyakinan terhadap kemampuan tersebut berlaku. Jika jim berpikir dia dapat mengenai target sama dengan sebuah pistol dan senapan, dan sara tidak berpikiran bahwa dia mampu, jim menunjukkan generalitas yang lebih luas daripada sara.⁹

5. Faktor - faktor yang mempengaruhi perkembangan *self Efficacy*

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan *self efficacy*,

⁹ John M. Ivancevich dkk, *Perilaku Dan Manajemen Organisasi* (Jakarta : Erlangga, 2006) hlm.97-99

diantaranya keberhasilan dan kegagalan pembelajar sebelumnya, pesan yang disampaikan orang lain, dan keberhasilan dan kegagalan dalam kelompok yang lebih besar.

a. Keberhasilan dan kegagalan pembelajar sebelumnya

Pembelajar lebih mungkin yakin bahwa mereka lebih berhasil pada suatu tugas ketika mereka telah berhasil pada tugas tersebut atau tugas lain yang mirip di masa lalu.

b. Pesan dari orang lain

Terkadang kesuksesan siswa tidak jelas. Dalam situasi-situasi semacam itu, kita dapat meningkatkan *self efficacy* siswa dengan cara menunjukka secara eksplisit hal-hal yang telah mereka lakukan dengna baik sebelumnya atau hal-hal yang sekarang telah mereka lakukan dengna mahir.

Kita juga mampu meningkatkan *self efficacy* siswa dengan memberi mereka lasan-alasan untuk percya bahwa mereka dapat sukses dimasa depan. Pernyataan-pernyataan seperti " kamu pasti bisa mengerjakan tugas ini jika anda berusaha" atau "Aku kira judy akan bermain denganmu apabila kamu memintanya. Meski demikian, pengaruh prediksi-prediksi optimistik akan cepat hilang, kecuali usaha-usaha siswa pada suatu tugas benar-benar mendatangkan kesuksesan.

c. Kesuksesan dan kegagalan orang lain

Kita sering membentuk opini mengenai kemampuan kita sendiri dengan mengamati kesuksesan dan kegagalan orang lain, secara khusus mereka yang serupa dengan kita.

d. Kesuksesan dan kegagalan dalam kelompok yang lebih besar

Dalam bab-bab awal kita telah menemukan bahwa pembelajar dapat berpikir secara inteligen dan mendapatkan pemahaman yang lebih kompleks tentang sebuah topik ketika mereka berkolaborasi dengan teman sebaya dalam rangka menguasai dan menerapkan materi di kelas. Kolaborasi dengan teman sebaya memiliki manfaat potensial lain : pembelajar mungkin mempunyai *self efficacy* yang lebih besar ketika mereka bekerja dalam kelompok alih-alih sendiri.

Self efficacy kolektif tergantung tidak hanya pada persepsi siswa akan kapabilitasnya sendiri dan orang lain, melainkan juga pada persepsi mereka mengenai bagaimana mereka bekerja bersama-sama secara efektif dan mengkoordinasikan peran dan tanggung jawab mereka (Bandura, 1997, 2000).¹⁰

¹⁰ Jeanne Ellis Ormrod, *Psikologi Pendidikan* (Jakarta : ERLANGGA, 2008) hlm. 23-27

B. Terapi Perilaku

1. Pengertian terapi perilaku

Terapi perilaku dirumuskan oleh Masters, et. al 1987 dalam Singgih D. Gunarsa, sebagai: teknik khusus yang mempergunakan dasar psikologi (khususnya proses belajar) untuk mengubah perilaku seseorang secara kuantitatif.pelunya sesuatu perilaku diubah, karena ada malasuai (*maladaptive*) yang menyebabkan terganggunya kestabilan pribadinya atau yang mengganggu pertumbuhan dan perkembangannya.¹¹

Menurut Gerald Corey terapi tingkah laku adalah penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori tentang belajar. Terapi ini menyertakan penerapan yang sistematis prinsip-prinsip belajar pada perubahan tingkah laku kearah cara-cara yang adaptif.¹²

Menurut Stephen palmer terapi perilaku berpandangan bahwa semua perilaku, baik normal atau abnormal, dipelajari melalui pengkondisian operan atau klasik. Gejala-gejalanya dilihat sebagai perilaku yang tak diinginkan.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa terapi perilaku adalah teknik khusus yang digunakan untuk mengubah perilaku

¹¹ Singgih D.Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi* (Jakarta : PT BPK Gunung Mulia, 2011) Hlm. 196

¹² Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi* (Bandung : PT Refika Aditama, 2010) hlm.193

seseorang yang kurang tepat (*maladaptif*) menjadi perilaku yang adaptif.

2. Hakikat manusia menurut terapi perilaku

Pendekatan behavioristik tidak menguraikan asumsi-asumsi filosofis tertentu tentang manusia secara langsung. Setiap orang dipandang mempunyai kecenderungan-kecenderungan positif dan negatif yang sama. Manusia pada dasarnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungan sosial budayanya.¹³

Pendekatan behavioristik menganggap perilaku seseorang dengan semua aspeknya selama ini adalah hasil dari proses belajar dan hal ini diperoleh dari interaksinya dengan dunia luar.¹⁴ Para ahli yang melakukan pendekatan behavioristik, memandang manusia sebagai pemberi respon (*responder*), sebagai hasil dari proses kondisioning yang telah terjadi. Dustin & George yang dikutip oleh George & Cristiani dalam Singgih D. Gunarsa, mengemukakan pandangan behavioristik terhadap konsep manusia, yakni :

1. Manusia dipandang sebagai individu yang pada hakikatnya bukan individu yang baik atau yang jahat, tetapi sebagai individu yang selalu berada dalam keadaan sedang mengalami, yang memiliki kemampuan untuk menjadi sesuatu pada semua jenis perilaku.
2. Manusia mampu mengonseptualisasikan dan mengontrol perilakunya sendiri.

¹³ Ibid. Hlm. 195

¹⁴ Singgih D. Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi* (Jakarta : PT BPK Gunung Mulia, 2011) Hlm. 202

3. Manusia mampu memperoleh perilaku yang baru.
4. Manusia bisa mempengaruhi perilaku orang lain sama halnya dengan perilakunya yang bisa dipengaruhi orang lain.¹⁵

3. Teori kepribadian menurut terapi perilaku

Perilaku dibentuk berdasarkan hasil dari segenap pengalaman berupa interaksi individu dengan lingkungan sekitarnya. Tidak ada manusia yang sama, karena kenyataannya manusia mempunyai pengalaman yang berbeda dalam kehidupannya. Kepribadian seseorang merupakan cerminan dari pengalaman, yaitu situasi atau stimulus yang diterimanya. Pada bagian berikut akan dijelaskan tentang beberapa teori belajar tentang mekanisme pembentukan perilaku.

a. Teori belajar klasik

Perilaku manusia merupakan fungsi dari stimulus. Eksperimen yang dilakukan Pavlov terhadap anjing telah menunjukkan bahwa perilaku belajar terjadi karena adanya asosiasi antara perilaku dengan lingkungannya. Belajar dengan asosiasi ini biasanya disebut *classical conditioning*.

Hubungan organisme dengan lingkungan adalah hal yang sangat penting. *The organism cannot exist without the external environment which support it*, kata Sechenov yang menjadi dasar pandangan Pavlov.

¹⁵ Singgih D. Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi* (Jakarta : PT BPK Gunung Mulia, 2011) Hlm. 202-203

Atas dasar ini menurut Pavlov terdapat dua hal penting yang perlu mendapat perhatian, yaitu (1) organism selalu berinteraksi dengan lingkungan, dan (2) dalam interaksi itu organism dilengkapi oleh refleksi.

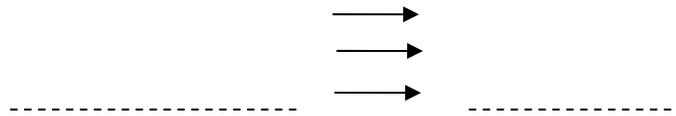
Lingkungan merupakan stimulus bagi terbentuknya perilaku tertentu. Berdasarkan penelitiannya terhadap anjing yang diberi serbuk daging, Pavlov mengklasifikasikan lingkungan menjadi dua jenis yaitu *unconditioning stimulus* (UCS) dan *conditioning stimulus* (CS). CS adalah lingkungan yang secara natural menimbulkan respon tertentu yang disebutnya sebagai *conditioning response* (UCS), sedangkan CS tidak otomatis menimbulkan respon bagi individu, kecuali ada pengkondisian tertentu dan respon yang terjadi akibat pengkondisian CS disebut *conditioning response* (CR).

Dalam eksperimen tersebut ditemukan bahwa perilaku tertentu dapat terbentuk dengan suatu CR, dan UCR dapat memperkuat hubungan CS-CR. Hubungan CS-CR dapat saja terus berlangsung dan dipertahankan oleh individu meskipun tidak disertai dengan UCS, dan dalam keadaan lain asosiasi itu dapat melemah tanpa diikuti oleh UCS. Jika disederhanakan pola hubungan S-R dapat dilihat pada gambar.

Mekanisme Pembentukan Asosiasi Melalui Proses Penyajian

Unconditioning Stimulus (UCS), Conditioning Stimulus (CS)

UCS	→	r_1 (UCR)
CS ₁ + UCS	→	r_2 (UCR)
CS ₂ + UCS	→	r_3 (UCR)
CS ₁₂ + UCS		r_{12} (UCR + CR)
CS ₁₃ + UCS		r_{13} (CR)
CS ₁₄		r_{14} (CR)



Ekspерimen yang dilakukan oleh Pavlov ini sekaligus digunakan menjelaskan pembentukan perilaku pada manusia, misalnya gangguan neurosis khususnya gangguan kecemasan dan pobia banyak terjadi karena asosiasi antara stimulus dan respon individu. Pada mulanya lingkungan yang menjadi sumber gangguan itu bersifat netral bagi individu, tetapi karena terpapar bersamaan dengan UCS tertentu, maka dia berperilaku penyesuaian yang salah. Pembentukan secara asosiasi ini, selain pada pembentukan perilaku neurologis, juga pada perilaku yang normal, misalnya perilaku rajin belajar juga dapat terbentuk karena asosiasi S-R.

b. Teori belajar perilaku operan

Belajar perilaku operan dikemukakan oleh Skinner. Dia lebih menekankan pada peran lingkungan dalam bentuk konsekuensi-konsekuensi yang mengikuti dari suatu perilaku. Menurut Skinner, perilaku individu terbentuk atau dipertahankan sangat ditentukan oleh konsekuensi yang menyertainya. Jika konsekuensinya menyenangkan (memperoleh ganjaran atau *reinforcement*) maka perilakunya cenderung diulang atau dipertahankan, sebaliknya jika konsekuensinya tidak menyenangkan (memperoleh hukuman atau *punishment*) maka

perilakunya akan dikurangi atau dihilangkan. Jadi konsekuensi itu berupa ganjaran atau hukuman.

Atas prinsip belajar perilaku operan dapat dipahami bahwa perilaku destruktif dapat terjadi dan dipertahankan oleh individu di antaranya karena memperoleh ganjaran dari lingkungannya. Hukuman yang diberikan orang tua atau guru tidak cukup kuat untuk mengurangi atau melawan kekuatan ganjaran yang diperolehnya dari lingkungan lainnya. Perubahan perilaku ini dapat terjadi jika individu memperoleh ganjaran dan diberikan secara tepat terhadap perilaku yang diharapkan dan hukuman diberikan terhadap perilaku yang tidak diharapkan.

Dengan demikian belajar operan sedikit dengan belajar klasik. Menurut Skinner, perilaku operan sebagai perilaku belajar merupakan perilaku yang non reflektif, yang memiliki prinsip-prinsip yang lebih aktif dibandingkan dengan perilaku klasik. Meskipun demikian, kedua teori ini mempunyai kesamaan prinsip yaitu menekankan pentingnya factor stimulus (*reinforcement*) dalam pembentukan perilaku belajar.

c. Teori belajar dengan mencontoh

Teori lain yang merupakan pengembangan dari teori behavioral adalah teori belajar dengan mencontoh (*observational learning*) yang dikemukakan oleh Bandura. Menurut Bandura perilaku dapat terbentuk melalui observasi model secara langsung yang disebut imitasi dan melalui pengamatan tidak langsung yang disebut dengan *vicarious*

conditioning. Perilaku manusia dapat terjadi dengan mencontoh langsung (*modeling*) maupun mencontoh tidak langsung (*vocarious*) dapat mejadi kuat kalau mendapatkan ganjaran.

Menurut Hjelle dan Zeigler dalam Singgih D. Gunarsa, Bandura mengemukakan teori *social learning* setelah melakukan penelitian terhadap perilaku agresif dikalangan kanak-kanak. Menurutny, anak-anak berperilaku agresif setelah mencontoh perilkmu modelnya. Gangguan penggunaan zat adiktif dan perilaku anti social merupakan bagian dari gangguan mental yang dapat terbentuk karena melalui proses imitasi.

Berdasarkan uraian tentang teori-teori behavioral dapat ditekankan disini bahwa perilaku yang tampak adalah lebih utama dibandingkan dengan perasaan atau sikap individu. Kalimat seseorang yang mengatakan tentang keadaan dirinya : “saya merasa tidak bahagia, merasa kesepian” dalam pandangan behaviorisme sebenarnya merupakan manifestasi dari keinginannya utuk dapat berperilaku yang lebih berhasil. Denngan demikian memahami kepribadian harus melihat apa yang terjadi dengan perilakunya.

Perilaku individu terjadi karena interaksi dengan lingkungannya. Perilaku menjadi kuat jika mendapatkan ganjaran, atau sebaliknya perilaku melemah jika mendapatkan hukuman. Kecenderungan tingkah tertentu akan selalu terkait dalam hubungannya

dengan ganjaran dan hukuman.

Menurut Gibson dan Mitchell dalam Singgih D. Gunarsa, Penganut paham behaviorial berkeyakinan bahwa perilaku dapat dimodifikasi dengan mempelajari kondisi dan pengalaman. Mereka memberikan perhatian pada perilaku yang dapat dibuktikan secara empirik dan dapat diukur. Perilaku yang tidak dapat memenuhi persyaratan untuk dapat diamati dan diukur itu menjadi hal yang tidak penting bahkan diabaikan. Oleh karena itu, dinamika emosional dan konsep diri sebagaimana yang menjadi perhatian dalam pendekatan lainnya seperti yang dianut oleh Freudian dan Rogerian tidak menjadi kajian pendekatan behaviorial.¹⁶

4. Teknik-teknik terapi perilaku

Menurut Corey teknik-teknik utama terapi tingkah laku adalah sebagai berikut :

a. Desensitisasi sistematis

Desensitisasi sistematis adalah salah satu teknik yang paling luas digunakan dalam terapi tingkah laku. Desensitisasi sistematis digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperkuat secara negatif, dan ia menyertakan pemunculan tingkah laku atau respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang hendak dihapuskan itu.

¹⁶ Singgih D. Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi* (Jakarta : PT BPK Gunung Mulia, 2011) Hlm.85-88

Desensitisasi diarahkan pada mengajar klien untuk menampilkan suatu respon yang tidak konsisten dengan kecemasan.

Desensitisasi sistematis juga melibatkan teknik-teknik relaksasi. klien dilatih untuk santai dan mengasosiasikan keadaan santai dengan pengalaman-pengalaman pembangkit kecemasan yang dibayangkan atau divisualisasikan.¹⁷

Desensitisasi sistematis adalah teknik yang cocok untuk menangani fobia-fobia, tetapi keliru apabila menganggap teknik ini hanya bisa diterapkan pada penanganan ketakutan-ketakutan. Desensitisasi sistematis dapat diterapkan secara efektif pada berbagai situasi penghasil kecemasan, mencakup situasi interpersonal, ketakutan menghadapi ujian, ketakutan-ketakutan yang digeneralisasi, kecemasan-kecemasan neurotik, serta impotensi dan frigiditas seksual.¹⁸

b. Latihan asertif

Pendekatan behavioral yang dengan cepat mencapai popularitas adalah latihan asertif yang bisa diterapkan terutama pada situasi-situasi interpersonal dimana individu mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak atau benar. Latihan asertif akan membantu bagi orang-orang

¹⁷ Gerald Corey, *Teori dan praktek Konseling & psikoterapi* (Bandung : PT Refika Aditama, 2010) hlm 208

¹⁸ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & psikoterapi* (Bandung : PT Refika Aditama, 2010) hlm 210

yang (1) tidak mampu mengungkapkan kemarahan atau perilaku tersinggung, (2) menunjukkan kesopanan yang berlebihan dan selalu mendorong orang lain untuk mendahuluinya, (3) memiliki kesulitan untuk mengatakan "tidak" (4) mengalami kesulitan untuk mengungkapkan afeksi dan respon-respon positif lainnya, (5) merasa tidak memiliki hak untuk memiliki perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran tersendiri.

Latihan asertif menggunakan prosedur permainan peran. Suatu masalah yang khas yang bisa dikemukakan sebagai contoh adalah kesulitan klien dalam menghadapi atasannya di kantor. Misalnya, klien mengeluh bahwa dia acap kali merasa ditekan oleh atasannya untuk melakukan hal-hal yang menurut penilaiannya buruk dan merugikan serta mengalami hambatan untuk bersikap tegas dihadapan atasannya itu. Pertama-tama klien memainkan peran sebagai atasan, memberi contoh bagi terapis, sementara terapis mencontoh cara berfikir dan cara klien menghadapi atasan. Kemudian mereka saling menukar peran sambil klien mencoba tingkah laku baru dan terapis memainkan peran sebagai atasan.¹⁹

c. Terapi implosif dan pembanjeran

Teknik-teknik pembanjeran berlandaskan paradigma mengenai

¹⁹ Ibid. Hlm 213

penghapusan eksperimental. Teknik ini terdiri atas pemunculan stimulus berkondisi secara berulang-ulang tanpa pemberian perkuatan. Teknik pembanjiran berbeda dengan teknik desensitisasi sistematis dalam arti teknik-teknik pembanjiran tidak menggunakan agen pengondisian balik maupun tingkatan kecemasan. Terapis memunculkan stimulus-stimulus penghasil kecemasan, klien membayangkan situasi, dan terapis berusaha mempertahankan kecemasan klien.

Stampfl (1975) juga mencatat sejumlah studi yang membuktikan kemanjuran terapi implosif dalam menangani para pasien gangguan jiwa yang dirumahsakitkan, para pasien neurotik, para pasien psikotik, dan orang-orang yang menderita fobia. Terapi implosif adalah suatu metode langsung yang menantang pasien "untuk menatap mimpi-mimpi buruknya".²⁰

d. Terapi aversi

Teknik-teknik pengondisian aversi, yang telah digunakan secara luas untuk meredakan gangguan-gangguan behavioral yang spesifik, melibatkan pengasosiasian tingkah laku simptomatik dengan suatu stimulus yang menyakitkan sampai tingkah laku yang tidak diinginkan terhambat kemunculannya. Stimulus-stimulus aversi biasanya berupa hukuman dengan kejutan listrik atau pemberian ramuan yang membuat mual. Kendali aversi bisa melibatkan penarikan pemerkuat positif atau

²⁰ Ibid 213

penggunaan berbagai bentuk hukuman. Contoh pelaksanaan penarikan pemerkuat positif adalah mengabaikan ledakan kemarahan anak guna menghapus kebiasaan mengungkapkan ledakan kemarahan pada si anak. Jika perkuatan sosial ditarik, tingkah laku yang tidak diharapkan cenderung berkurang frekuensinya. Contoh penggunaan hukuman sebagai cara pengendalian adalah pemberian kejutan listrik kepada anak autistik ketika tingkah laku spesifik yang tidak diinginkan muncul.

Dalam setting yang lebih formal dan terapiutik, teknik-teknik aversi sering digunakan penanganan berbagai tingkah laku dan maladaptif, mencakup minum alkohol secara berlebihan, bergantung pada obat bius, merokok, obsesi-obsesi, kompulsi-kompulsi, fetisisme, berjudi, homo seksualitas, dan penyimpangan seksual seperti pedofilia.

e. Pengkondisian operan

Tingkah laku operan adalah tingkah laku yang memancar yang menjadi ciri organisme aktif. Ia adalah tingkah laku beroperasi dilingkungan untuk menghasilkan akibat-akibat. Tingkah laku operan merupakan tingkah laku yang paling berarti dalam kehidupan sehari-hari yang mencakup membaca, berbicara, berpakaian, makan dengan alat-alat makan, bermain, dan sebagainya. Menurut skinner (1971), jika suatu tingkah laku diganjar, maka probabilitas kemunculan kembali tingkah laku tersebut dimasa mendatang akan tinggi. Prinsip perkuatan

yang menerangkan, pemeliharaan, atau penghapusan pola-pola tingkah laku, merupakan inti dari pengkondisian operan. Berikut ini uraian ringkas dari metode-metode pengondisian operan yang mencakup perkuatan positif, pembentukan respon, perkuatan intermitan, penghapusan, pencontohan, dan token ekonomi.

1) Perkuatan positif

Pembentukan suatu pola tingkah laku dengan memberikan ganjaran atau perkuatan segera setelah tingkah laku yang diharapkan muncul adalah suatu cara yang ampuh untuk mengubah tingkah laku.

Pemerkuat-pemerkuat, baik primer maupun sekunder, diberikan untuk rentang tingkah laku yang luas. Pemerkuat-pemerkuat primer memuaskan kebutuhan-kebutuhan fisiologis. Contoh pemerkuat primer adalah makanan dan tidur atau istirahat. Pemerkuat-pemerkuat sekunder, yang memuaskan kebutuhan-kebutuhan psikologis dan sosial, memiliki nilai karena berasosiasi dengan pemerkuat-pemerkuat primer. Contoh-contoh pemerkuat sekunder yang bisa menjadi alat yang ampuh untuk membentuk tingkah laku yang diharapkan antara lain adalah senyuman, persetujuan, pujian, bintang-bintang emas, medali atau tanda penghargaan, uang dan hadiah-hadiah.

2) Pembentukan respons

Dalam pembentukan respon, tingkah laku sekarang secara

bertahap dirubah dengan memperkuat unsur-unsur kecil dari tingkah laku baru yang diinginkan secara berturut-turut sampai mendekati tingkah laku akhir.

3) Perkuatan intermiten

Perkuatan intermiten diberikan secara bervariasi kepada tingkah laku yang spesifik. Tingkah laku yang dikondisikan oleh perkuatan intermiten pada umumnya lebih tahan terhadap penghapusan dibanding dengan tingkah laku yang dikondisikan melalui pemberian perkuatan yang terus menerus.

4) Penghapusan

Apabila suatu respon terus menerus dibuat tanpa perkuatan, maka respon tersebut cenderung menghilang. Dengan demikian, karena pola-pola tingkah laku yang dipelajari cenderung melemah dan terhapus setelah suatu periode, cara untuk menghapus tingkah laku yang maladaptif adalah menarik perkuatan dari tingkahlaku yang maladaptif itu. Penghapusan dalam kasus seperti ini boleh jadi berlangsung secara lambat karena tingkah laku yang akan dihapus telah dipelihara oleh perkuatan intermiten dalam jangka waktu lama.

5) Percontohan

Dalam percontohan, individu mengamati seorang model dan kemudian diperkuat untuk mencontoh tingkah laku sang model. Bandura (1969) menyatakan bahwa belajar yang bisa diperoleh melalui

pengalaman langsung bisa pula diperoleh secara tidak langsung dengan mengamati tingkah laku orang lain berikut konsekuensi-konsekuensinya.

6) *Token ekonomi*

Metode token ekonomi dapat digunakan untuk membentuk tingkah laku apabila persetujuan dan pemerkuat-pemerkuat yang tidak bisa diraba lainnya tidak memberikan pengaruh. Dalam token ekonomi

tingkah laku yang layak bisa diperkuat dengan perkuatan-perkuatan yang bisa diraba (tanda-tanda seperti kepingan logam) yang nantinya bisa ditukar dengan objek-objek atau hak istimewa yang diinginkan.²¹

5. **Perilaku bermasalah menurut terapi perilaku**

Perilaku bermasalah dalam pandangan behavioris dapat dimaknakan sebagai perilaku atau kebiasaan-kebiasaan negatif atau perilaku yang tidak tepat, yaitu perilaku yang tidak sesuai dengan yang diharapkan.

Perilaku yang salah penyesuaian terbentuk melalui proses interaksi dengan lingkungannya. Artinya bahwa perilaku individu itu meskipun secara sosial itu tidak tepat, dalam suatu saat memperoleh ganjaran dari pihak tertentu. Dari cara demikian akhirnya perilaku yang tidak diharapkan secara sosial atau perilaku yang tidak tepat itu menguat pada individu. Misalnya perilaku destruktif di kelas. Dalam beberapa hal memperoleh hukuman dari

²¹ Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi* (Jakarta : PT Refika Aditama, 2010).Hlm 218-222

guru, namun dilain pihak juga memperoleh pujian dan dukungan dari sebagian teman-temannya dan merasa puas dengan dukungan itu. Oleh karena itu perilaku destruktif dipertahankan oleh anak.

Hansen dalam Latipun, menyebutkan bahwa Perilaku yang salah dalam penyesuaian dengan demikian berbeda dengan perilaku normal. Perbedaan ini tidak terletak pada cara mempelajarinya, tetapi pada tingkatannya, yaitu tidak wajar dipandang. Dengan kata lain, perilaku dikatakan salah mengalami penyesuaian jika tidak selamanya membawa kepuasan bagi individu atau akhirnya membawa individu konflik dengan lingkungannya. Kepuasan individu pada perilakunya bukanlah ukuran bahwa perilaku itu harus dipertahankan, karena adakalanya perilaku itu dapat menimbulkan kesulitan dikemudian hari. perilaku yang perlu dipertahankan atau dibentuk pada individu adalah perilaku yang bukan sekedar memperoleh kepuasan pada jangka pendek, tetapi perilaku yang tidak menghadapi kesulitan-kesulitan yang lebih luas, dan dalam jangka yang lebih panjang.²²

6. Tujuan terapi perilaku

Tujuan umum dari suatu terapi perilaku ialah membentuk kondisi baru untuk belajar, karena melalui proses belajar dapat mengatasi masalah yang ada. Urutan dari pemilihan dan perumusan tujuan terapi, diberikan oleh Cormier & Cormier (1985) yang dikutip oleh corey (1991), sebagai berikut :

²² Latipun

1. Terapis menjelaskan tujuan dari terapi
2. Pasien atau klien menunjukkan secara khusus perubahan positif sebagai hasilnya.
3. Terapis bersama pasien atau klien, menentukan apakah perubahan dari tujuan terapi yang telah dirumuskan, dimiliki oleh pasien atau klien.
4. Keduanya sama-sama menajaki apakah tujuan terapinya realistik.
5. Keduanya membahas kemungkinan keuntungan atau kerugian yang akan diperoleh dari tujuan terapi.

Corey (1991) meringkas tujuan dari terapi perilaku sebagai : secara umum untuk menghilangkan perilaku malasuai dan belajar berperilaku lebih efektif. Memusatkan perhatian pada faktor yang mempengaruhi perilaku dan memahami apa yang dapat dilakukan terhadap perilaku yang menjadi masalah.

Tujuan terapi perilaku dengan orientasi kearah kegiatan konseling, menurut George & Cristiani (1981) adalah :

- 1) Mengubah perilaku malasuai pada klien.
- 2) Membantu klien belajar dalam proses pengambilan keputusan secara lebih efisien.
- 3) Mencegah munculnya masalah dikemudian hari.
- 4) Memecahkan masalah perilaku khusus yang diminta oleh klien.
- 5) Mencapai perubahan perilaku yang dapat dipakai dalam kegiatan

kehidupannya.²³

Menurut Latipun, secara singkat tujuan konseling behavior adalah mencapai kehidupan tanpa mengalami perilaku simtomatik, yaitu kehidupan tanpa mengalami kesulitan atau hambatan perilaku, yang dapat membuat ketidakpuasan dalam jangka panjang dan atau mengalami konflik dengan kehidupan sosial.

Secara khusus, tujuan konseling behavioral mengubah perilaku salah dalam penyesuaian dengan cara memperkuat perilaku yang diharapkan serta membantu menemukan cara-cara berperilaku yang tepat.²⁴

7. Tahapan terapi perilaku

Menurut Gantina komalasari tahap-tahap dalam konseling behavioral (perilaku) ada 4 yaitu melakukan asesment(*assessment*), menentukan tujuan (*goal setting*), mengimplementasikan teknik (*technique implementation*) dan evaluasi dan mengakhiri konseling (*evaluation-termination*).

a. Melakukan asesmen (*assessment*)

Tahap ini bertujuan untuk menentukan apa yang dilakukan oleh konseli pada saat ini. Asesmen dilakukan adalah aktifitas nyata, perasaan dan pikiran konseli. Kanfer dan saslow dalam Gantina Komalasari, mengatakan terdapat tujuh informasi yang digali dalam asesmen, yaitu:

²³ Singgih D.Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi* (Jakarta : PT BPK Gunung Mulia, 2011) Hlm. 205-206

²⁴ Latipun, *Psikologi Konseling* (Malang : UMM Press, 2011) hlm. 90

- 1) Analisis tingkah laku yang bermasalah yang dialami konseli saat ini
- 2) Analisis situasi yang didalamnya masalah konseli terjadi
- 3) Analisis motivasional
- 4) Analisis *self control*
- 5) Analisis hubungan sosial
- 6) Analisis lingkungan fisik-sosial budaya.

b. Menetapkan tujuan (*Goal Setting*)

Konselor dan konseli menentukan tujuan konseling sesuai dengan kesepakatan bersama berdasarkan informasi yang telah disusun dan dianalisis. Burks dan Engelkes (1978) mengemukakan bahwa fase *goal setting* disusun atas 3 langkah yaitu: (1) membantu konseli untuk memandang masalahnya atas dasar tujuan-tujuan yang diinginkan, (2) memperhatikan tujuan konseli berdasarkan kemungkinan hambatan-hambatan situasional tujuan belajar yang dapat diterima dan dapat diukur, dan (3) memecahkan tujuan kedalam sub tujuan dan menyusun tujuan menjadi susunan yang berurutan.

c. Implementasi Teknik (*Technique Implementation*)

Setelah tujuan konseling dirumuskan, konselor dan konseli menentukan strategi belajar yang terbaik untuk membantu konseli

mencapai perubahan tingkah laku yang diinginkan. Konselor dan konseli mengimplementasikan teknik-teknik konseling sesuai dengan masalah-masalah yang dialami oleh konseli (tingkah laku *excessive* atau *deficit*).

d. Evaluasi dan pengakhiran (*Evaluation-termination*)

Evaluasi konseling behavioral merupakan proses yang berkesinambungan. Evaluasi dibuat atas dasar apa yang konseli perbuat. Tingkah laku konseli digunakan sebagai dasar untuk mengevaluasi efektifitas konselor dan efektivitas tertentu dari teknik yang digunakan. Terminasi lebih dari sekedar mengakhiri konseling.

Terminasi meliputi :

- 1) Menguji apa yang konseli lakukan terakhir
- 2) Eksplorasi kemungkinan kebutuhan konseling tambahan
- 3) Membantu konseli mentransfer apa yang dipelajari dalam konseling ketingkah laku konseli
- 4) Memberi jalan untuk memantau secara terus menerus tingkah laku konseli.²⁵

²⁵ Gantina komalasari dkk, *Teori Dan Teknik Konseling* (Jakarta : PT Indeks, 2011) 157-160

8. Peran konselor dalam terapi perilaku

Konselor behavioral memiliki peran yang sangat penting dalam membantu klien. Wolpe mengemukakan peran yang harus dilakukan konselor, yaitu bersikap menerima, mencoba memahami klien dan apa yang dikemukakan tanpa menilai atau mengkritiknya.

Dalam hal ini menciptakan iklim yang baik adalah sangat penting untuk mempermudah melakukan modifikasi perilaku. Konselor lebih berperan sebagai guru yang membantu klien melakukan modifikasi perilaku yang sesuai dengan masalah, tujuan yang hendak dicapai.²⁶

Menurut Geralt Corey, terapis tingkah laku harus memainkan peran aktif dan direktif dalam pemberian treatment, yakni terapis menerapkan pengetahuan ilmiah pada pencarian pemecahan masalah-masalah manusia, para kliennya. Terapis tingkah laku secara khas berfungsi sebagai guru, pengarah dan ahli dalam mendiagnosis tingkah laku yang maladaptif dan dalam menentukan prosedur-prosedur penyembuhan yang diharapkan, mengarah pada tingkah laku yang baru dan *adjustive*.

Sebagai hasil tinjauannya yang seksama atas keputusan psikoterapi Krasner (1967) mengajukan argumen bahwa peran seorang terapis, terlepas dari aliansi teoritisnya, sesungguhnya adalah "mesin perkuatan". Apapun

²⁶ Latipun, *Psikologi Konseling* (Malang : UMM PRESS, 2011) hlm. 92

yang dilakukannya, terapis pada dasarnya terlibat dalam pemberian kekuatan-perkuatan sosial, baik yang positif maupun yang negatif. Krasner dalam Corey, menandakan bahwa "terapis atau pemberi pengaruh adalah suatu "mesin kekuatan", yang dengan kehadirannya memasok kekuatan yang digeneralisasikan pada setiap kesempatan dalam situasi terapi, terlepas dari teknik atau kepribadian yang terlibat".²⁷

Selain itu, menurut Corey dalam Gantina Komalasari, mengatakan bahwa konselor juga sebagai model bagi kliennya. Bandura mengatakan bahwa sebagian besar proses belajar terjadi melalui pengalaman langsung yang didapat melalui observasi langsung terhadap tingkah laku orang lain. Ia berpendapat bahwa dasar fundamental proses tingkah laku adalah imitasi; dengan demikian, konselor adalah model signifikan bagi kliennya.²⁸

C. Terapi perilaku untuk meningkatkan *self efficacy* siswa

Terapi perilaku dirumuskan oleh Masters, et. al dalam Singgih D. Gunarsa, sebagai: teknik khusus yang mempergunakan dasar psikologi (khususnya proses belajar) untuk mengubah perilaku seseorang secara kuantitatif. perlunya sesuatu perilaku diubah, karena ada malasuai (*maladaptive*) yang menyebabkan terganggunya kestabilan pribadinya atau yang mengganggu

²⁷ Gerald Corey, *Teori dan praktek Konseling & psikoterapi* (Bandung : PT Refika Aditama, 2010) hlm. 202

²⁸ Gantina Komalasari dkk, *Teori dan teknik Konseling* (Jakarta : PT, Indeks, 2011) hlm.157

pertumbuhan dan perkembangannya.²⁹

Penegasan yang penting dari terapi ini terletak pada perhatian yang hanya tertuju pada sesuatu yang dapat diamati secara ilmiah yang memungkinkan terjadinya pengukuran. Ukuran yang dimaksud terletak terletak pada suatu respon (perilaku) dan akibat yang mengikuti respon.³⁰

Perilaku seseorang merupakan respon dari stimulus yang diterima. Jika seorang individu tidak bisa menangkap stimulus tersebut dengan baik maka respon yang diberikan juga kurang tepat. Apabila hal itu dilakukan secara berulang-ulang dapat mengganggu perkembangan kepribadian individu. Salah satu elemen yang krusial dalam kepribadian individu adalah "*self efficacy*".

Self efficacy merupakan keyakinan diri (sikap percaya diri) terhadap kemampuan sendiri untuk menampilkan tingkah laku yang akan mengarahkannya kepada hasil yang diharapkan.³¹ Perilaku-perilaku yang kurang tepat seperti mudah putus asa, menghindari tugas-tugas yang sulit dan menantang, dan rendahnya komitmen dalam melaksanakan tugas merupakan contoh-contoh perilaku yang menyebabkan rendahnya *self efficacy* seseorang.

Seseorang yang mempunyai *self efficacy* rendah dapat dibantu mengatasi masalahnya tersebut dengan terapi perilaku. Terapi perilaku membantu klien untuk mengubah perilaku yang maladaptif atau kurang sesuai menjadi perilaku

²⁹ Singgih D.Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi* (Jakarta : PT BPK Gunung Mulia, 2011) Hlm. 196

³⁰ Alwisol, *Psikologi Kepribadian* (Malang: UMM Press, 2007), 388.

³¹ Syamsu yusuf & Juntika Nurihsan, *Teori Kepribadian* (Bandung : PT Remaja Rosda Karya, 2008) Hlm. 135

yang adaptif agar klien mampu mengembangkan kepribadiannya secara optimal.

Dalam terapi perilaku ini terdapat beberapa teknik khusus yang digunakan untuk membantu klien, diantaranya adalah teknik pengkondisian operan, Tingkah laku operan adalah tingkah laku yang memancar yang menjadi ciri organisme aktif. Ia adalah tingkah laku beroperasi dilingkungan untuk menghasilkan akibat-akibat. Tingkah laku operan merupakan tingkah laku yang paling berarti dalam kehidupan sehari-hari yang mencakup membaca, berbicara, berpakaian, makan dengan alat-alat makan, bermain, dan sebagainya.

Untuk meningkatkan *self efficacy* rendah ada beberapa metode yang dapat digunakan dalam teknik ini diantaranya *pertama*, Perkuatan positif yaitu Pembentukan suatu pola tingkah laku dengan memberikan ganjaran atau perkuatan segera setelah tingkah laku yang diharapkan muncul. *Kedua* Pembentukan respon, dalam pembentukan respon, tingkah laku sekarang secara bertahap dirubah dengan memperkuat unsur-unsur kecil dari tingkah laku baru yang diinginkan secara berturut-turut sampai mendekati tingkah laku akhir. *Ketiga* Perkuatan intermiten, Perkuatan ini diberikan secara bervariasi kepada tingkah laku yang spesifik. *Keempat* Percontohan, dalam percontohan, individu mengamati seorang model dan kemudian diperkuat untuk mencontoh tingkah laku sang model.³²

Dengan beberapa metode tersebut terapi perilaku dilaksanakan melalui 4

³² Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi* (Jakarta : PT Refika Aditama, 2010).Hlm 218-222

tahap. *Pertama* melakukan asesmen, Tahap ini bertujuan untuk menentukan apa yang dilakukan oleh konseli pada saat ini. Asesmen dilakukan adalah aktifitas nyata, perasaan dan pikiran konseli. *Kedua* menetapkan tujuan, Konselor dan konseli menentukan tujuan konseling sesuai dengan kesepakatan bersama berdasarkan informasi yang telah disusun dan dianalisis. *Ketiga* implementasi teknik, Setelah tujuan konseling dirumuskan, konselor dan konseli menentukan strategi belajar yang terbaik untuk membantu konseli mencapai perubahan tingkah laku yang diinginkan. *Keempat* Evaluasi dan pengakhiran, Evaluasi konseling behavioral merupakan proses yang berkesinambungan. Evaluasi dibuat atas dasar apa yang konseli perbuat. Tingkah laku konseli digunakan sebagai dasar untuk mengevaluasi efektifitas konselor dan efektivitas tertentu dari teknik yang digunakan.³³

³³ Gantina komalasari dkk, *Teori Dan Teknik Konseling* (Jakarta : PT Indeks, 2011) 157-160