

KONSEP TERAPI PERILAKU DAN *SELF-EFFICACY*

Abdur Rahman¹

Abstrak

Bimbingan Konseling di sekolah, saat ini, mungkin tidak bisa disamakan dengan paradigma klasik yang mengandalkan pada proses pembelajaran semata. Teori-teori Bimbingan Konseling selalu berkembang menyesuaikan dengan rumpun ilmunya, yakni psikologi. Oleh sebab itulah, ada beberapa hasil kajian psikologis yang juga menjadi alat atau instrument Guru BK di sekolah dalam menyelenggarakan praktek konseling. Salah satunya adalah dengan Terapi Perilaku untuk menumbuhkan kepercayaan diri terhadap peserta didik. Tulisan ini akan mengulas banyak tentang apa makna terapi perilaku dan *self efficacy* dalam pengertian teoritik, dan apa saja yang menjadi komponen penting pelaksanaan terapi ini.

Keyword: Terapi Perilaku & *Self-Efficacy*

Pendahuluan

Seringkali siswa tidak mampu menunjukkan prestasi akademisnya secara optimal sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Salah satu penyebabnya adalah mereka merasa tidak yakin bahwa dirinya akan mampu menyelesaikan tugas-tugas yang dibebankan kepadanya. Bagi siswa, keyakinan seperti ini sangat diperlukan. keyakinan yang didasari oleh batas-batas kemampuan

¹ Penulis adalah Mahasiswa Pascasarjan Prodi Pendidikan Agama Islam UIN Sunan Ampel Surabaya

yang dirasakan akan menuntun siswa berperilaku secara mantap dan efektif. keyakinan ini disebut dengan istilah *self efficacy*.

Self efficacy dibagi menjadi 2 yaitu *self efficacy* tinggi dan rendah. Menurut Juntika Nurihsan ketika "*self efficacy*" tinggi, kita merasa percaya diri bahwa kita dapat melakukan respon tertentu untuk memperoleh *reinforcement*. Sebaliknya apabila rendah, maka kita merasa cemas bahwa kita tidak mampu melakukan respon tersebut.² Sedangkan menurut Robert Kreitner & Angelo kinicki ada beberapa perbedaan pola perilaku antara seseorang yang mempunyai *self efficacy* tinggi dan rendah.

Gerald Corey berpendapat bahwa terapi perilaku adalah penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori tentang belajar. Terapi ini menyertakan penerapan yang sistematis prinsip-prinsip belajar pada pengubahan tingkah laku kearah cara-cara yang adaptif.³ tujuan dari terapi ini adalah penghapusan hasil belajar yang tidak adaptif, meberi pengalaman belajar yang adaptif namun belum dipelajari dan menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses belajar.

Adapun langkah-langkah dalam melaksanakan terapi ada empat tahap yaitu melakukan asesment (*assessment*), menentukan tujuan (*goal setting*), mengimplementasikan teknik (*technique implementation*) dan evaluasi dan mengakhiri konseling (*evaluation-termination*).⁴

Pembahasan

Albert Bandura mengatakan (dalam Robert A. Baron & Donn Byrne) *self efficacy* adalah evaluasi seseorang terhadap

² Syamsu yusuf & Juntika Nurihsan, *Teori Kepribadian* (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2008) hlm.135

³ Gerald Corey, *Teori dan praktek Konseling & psikoterapi* (Bandung : PT Refika Aditama, 2010) hlm.193

⁴ Gantina Komalasari dkk, *Teori dan teknik Konseling* (Jakarta : PT, Indeks, 2011) hlm. 157

kemampuan atau kompetensinya untuk melakukan sebuah tugas, mencapai tujuan atau mengatasi hambatan.⁵ Sedangkan Robert A. Baron & Donn Byrne mengatakan *self efficacy* adalah keyakinan seseorang akan kemampuan atau kompetensinya atas kinerja tugas yang diberikan, mencapai tujuan atau mengatasi sebuah hambatan.⁶

Pendapat selanjutnya 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.⁷

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.⁸

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.

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 :

⁵ Robert A. Baron & Donn Byrne, *Psikologi Sosial* (Jakarta : Erlangga, 2003) hlm. 183

⁶ Ibid. Hlm. 183

⁷ Alwisol, *Psikologi Kepribadian* edisi revisi (Malang : UMM Press, 2009) hlm. 287

⁸ Syamsu yusuf & Juntika Nurihsan, *Teori kepribadian* (Bandung : PT REMAJA ROSDA KARYA, 2008) hlm. 135

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.

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.

Persuasi social adalah 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 realistik dari apa yang dipersuasikan.

Keadaan emosi Keadaan emosi yang mengikuti suatu kegiatan akan mempengaruhi efikasi di bidang kegiatan itu. Emosi yang kuat, takut, cemas stress, dapat mengurangi efikasi diri.

Namun bisa terjadi, peningkatan emosi (yang tidak berlebihan) dapat meningkatkan efikasi diri.

Selain itu Bandura berpendapat bahwa ada 4 sumber ekspektasi efikasi-diri : *mastery experience*, *physiological and emotional arousal*, *vicarious experiences*, dan *social 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 cukup keras untuk mencapai kesuksesan.

Seperti yang dikatakan sebelumnya bahwa *Self efficacy* dibagi menjadi 2 yaitu *self efficacy* tinggi dan rendah yang dapat dilihat pada diagram berikut : ⁹

⁹ Robert kreitner & Angelo kinicki. 1989. *Organizational Behavior Second Edition*. Boston : Von Hofman press. Hlm.90

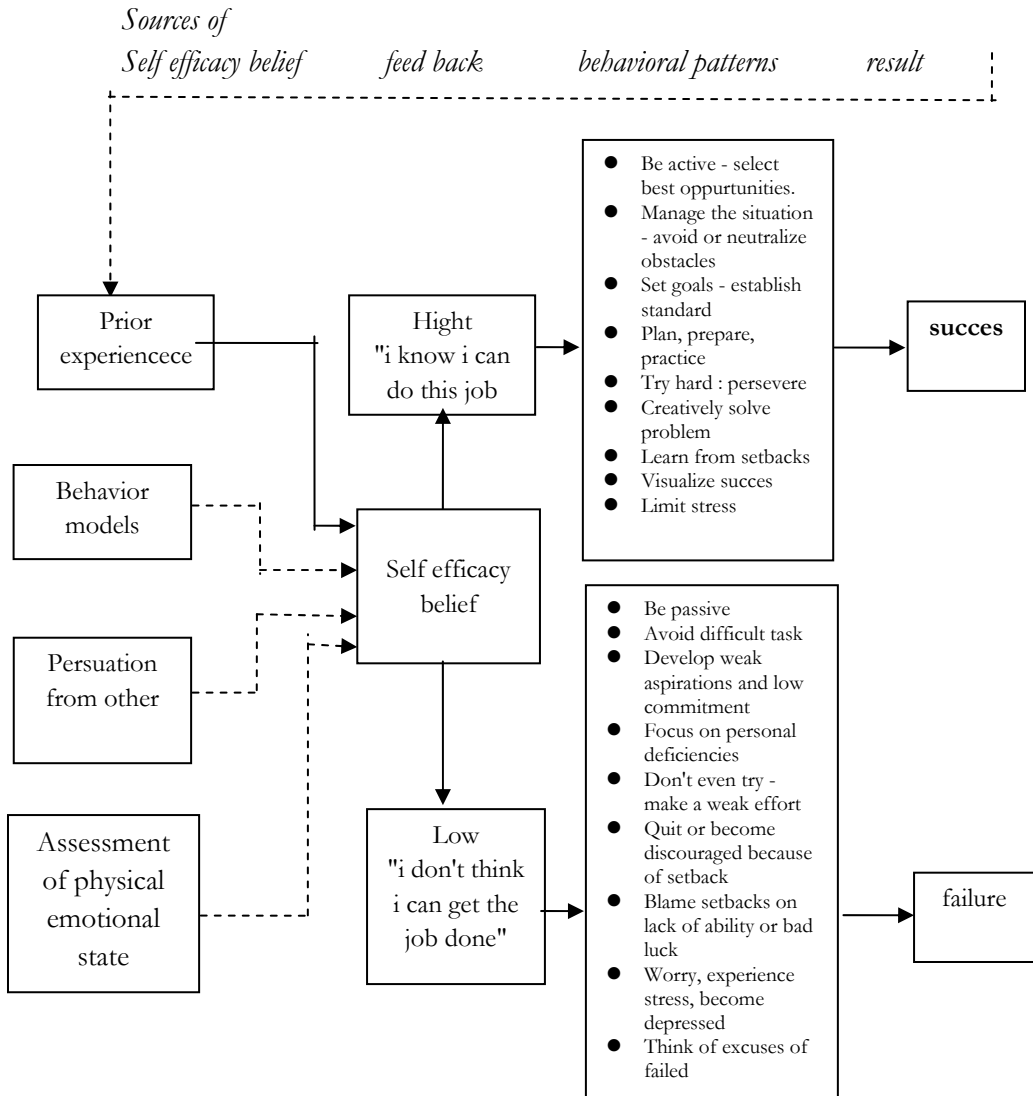


Diagram diatas dijelaskan perbedaan pola perilaku (*behavioral pattern*) antara seseorang yang mempunyai *self efficacy* tinggi dengan seseorang yang mempunyai *self efficacy* rendah sebagai berikut :

Self efficacy tinggi :

- a. aktif memilih peluang terbaik
- b. Mampu mengelola situasi, menghindari atau menetralkan hambatan
- c. Menetapkan tujuan, menetapkan standart
- 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

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.¹⁰

Faktor - faktor yang mempengaruhi perkembangan *self efficacy*

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan *self efficacy*, diantaranya keberhasilan dan kegagalan pembelajar sebelumnya, pesan yang disampaikan orang lain, dan keberhasilan dan kegagalan dalam kelompok yang lebih besar.

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.

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

¹⁰ John M. Ivancevich dkk, *Perilaku Dan Manajemen Organisasi* (Jakarta : Erlangga, 2006) hlm.97-99

yang telah mereka lakukan dengan baik sebelumnya atau hal-hal yang sekarang telah mereka lakukan dengan mahir.

Kita juga mampu meningkatkan *self efficacy* siswa dengan memberi mereka alasan-alasan untuk percaya 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.

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.

Kesuksesan dan kegagalan dalam kelompok yang lebih besar, Dalam tulisan diatas 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).¹¹

Terapi Perilaku

¹¹ Jeanne Ellis Ormrod, *Psikologi Pendidikan* (Jakarta : ERLANGGA, 2008) hlm. 23-27

Terapi perilaku dirumuskan oleh Masters, dalam bukunya 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 pertumbuhan dan perkembangannya.¹²

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.¹³

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

Hakikat Manusia Dalam 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.¹⁴

¹² Singgih D.Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi* (Jakarta : PT BPK Gunung Mulia, 2011) Hlm. 196

¹³ Gerald Corey, *Teori dan praktek Konseling & Psikoterapi* (Bandung : PT Refika Aditama, 2010) hlm.193

¹⁴ Ibid.Hlm.195

Pendekatan behavioristik menganggap perilaku seseorang dengan semua aspeknya selama ini adalah hasil dari proses belajar dan hal ini dipengaruhi oleh interaksinya dengan dunia luar.¹⁵ 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.
3. Manusia mampu memperoleh perilaku yang baru.
4. Manusia bisa mempengaruhi perilaku orang lain sama halnya dengan perilakunya yang bisa dipengaruhi orang lain.¹⁶

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.

Teori Belajar Klasik, Perilaku manusia merupakan fungsi dari stimulus. Eksperimen yang dilakukan Pavlov terhadap anjing telah menunjukkan bahwa perilaku belajar terjadi karena adanya

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

¹⁶ Ibid 202-203

asosiasi antara perilaku dengan lingkungannya. Belajar dengan asosiasi ini biasanya diebut *classical conditioning*.

Hubungan organism dengan lingkungan adalah hal yang sangat penting. *The organism cannot exist without the external environment with support it*, kata sechenov yang menjadi dasar pandangan Pavlov. Atas dasar ini menurut Pavlov tedapat dua hal penting yang perlu mendapat perhatian, yaitu (1) organism elalu berinteraksi dengan lingkungan, dan (2) dalam interaksi itu organism ilengkapi oleh refleks.

Lingkunng merupakan stimulus bagi terbentuknya prilaku 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 mennimbulkan respon bagi individu, kecuali ada pengkonisian tertentu dan respon yang terjadi akibat pengkondisian CS disebut *conditioning response* (CR).

Dalam eksperimen tersebut ditemukan bahwa perilaku tetentu dapat terbentuk dengnsuatu 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 itudapat melemah tanpa diikuti oeh UCS. Jika disederhanakan pola hubungan S-R dapat dilihat pada gambar.

Mekanisme Pembenukan Asosiasi Melalui Proses Penyajian Unconditioning Stimulus (UCS), Conditioning Stimulus (CS), Dan Reponse (R)

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)

Eksperimen 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 mlanya lingkungan yang menjadi sumber gangguan itu bersiat netral bagi individu, tetapi karena terpapar bersamaan dengan UCS tertentu, maka data berperilaku penyesuaian yang salah. Pembentukan secara asosiasi ini, selain pada pembentukan perilaku neurologis, juga pada perilaku yag normal, misalnya perilaku rajin belajar juga dapat terbentuk karena asosiasi S-R.

Teori Belajar Perilaku Operan, Belajar perilaku operan dikemukakan oleh Skinner. Dia lebih menekankan pada peran lingkungan dalam benuk konsekuensi-konsekuensi yang mengikuti dari suatu perilaku. Skinner menjelaskan bahwa 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 bhwa 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 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.

Teori Belajar dengan Mencontoh, Teori lain yang merupakan pengembangan dari teori behaviorial adalah teori belajar dengan mencontoh (*observational learning*) yang dikemukakan oleh Bandura. Bandura mengatakan bahwa 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 (*vicarious*) dapat menjadi kuat kala mendapatkan ganjaran.

Hjelle dan Zeigler juga berpendapat bahwa Bandura mengemukakan teori *social learning* setelah melakukan penelitian terhadap perilaku agresif dikalangan kanak-kanak. Menurutnya, anak-anak berperilaku agresif setelah mencontoh perilaku 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 behaviorial 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 untuk dapat berperilaku yang lebih berhasil. Dengan 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.

Gibson dan Mitchell (dalam Singgih D. Gunarsa) Pengannut paham behaviorial berkeyakinan bahwa perilaku dapat dimodifikasi dengan mempelajari kondisi dan pengalaman. Mereka memberikan perhatian pada perilaku yang dapat dibuktikan secara empiric 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.¹⁷

Teknik-Teknik Terapi Perilaku

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

1. 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.

¹⁷ Ibid .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.¹⁸

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.¹⁹

2. Latihan asertif

Pendekatan behaviorial 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 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.

¹⁸ Gerald Corey, *Teori dan praktek Konseling & psikoterapi* (Bandung : PT Refika Aditama, 2010) hlm 208

¹⁹ ibid 210

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.²⁰

3. Terapi implosif dan pembanjiran

Teknik-teknik pembanjiran berlandaskan paradigma mengenai 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 menanganinpara 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".²¹

4. Terapi aversi

²⁰ Ibid. Hlm 213

²¹ Ibid 213

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 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.

5. 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 economy.

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 :

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 menjajaki apakah tujuan terapinya realistis.
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.

Secara singkat Latipun menjelaskan bahwa tujuan konseling behavior adalah mencapai kehidupan tanpa mengalami perilaku simptomatik, 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 behaviorial mengubah perilaku salah dalam penyesuaian dengan cara memperkuat perilaku yang diharapkan serta membantu menemukan cara-cara berperilaku yang tepat.²²

Peran Konselor dalam Terapi Perilaku

Konselor behaviorial 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.²³

Geralt Corey, juga mengemukakan pendapatnya bahwa terapi 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

²² Latipun, *Psikologi Konseling* (Malang : UMM Press, 2011) hlm. 90

²³ Latipun, *Psikologi Konseling* (Malang : UMM PRESS, 2011) hlm. 92

seorang terapis, terlepas dari aliansi teoritisnya, sesungguhnya adalah "mesin perkuatan". Apapun yang dilakukannya, terapis pada dasarnya terlibat dalam pemberian perkuatan-perkuatan sosial, baik yang positif maupun yang negatif. Krasner menandakan bahwa "terapis atau pemberi pengaruh adalah suatu "mesin perkuatan", yang dengan kehadirannya memasok perkuatan yang digeneralisasikan pada setiap kesempatan dalam situasi terapi, terlepas dari teknik atau kepribadian yang terlibat".²⁴

Terapi perilaku untuk meningkatkan *self efficacy* siswa

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. perlunya sesuatu perilaku diubah, karena ada malasuai (*maladaptive*) yang menyebabkan terganggunya kestabilan pribadinya atau yang mengganggu pertumbuhan dan perkembangannya.²⁵

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.²⁶

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*".

²⁴ Gerald Corey, *Teori dan praktek Konseling & psikoterapi* (Bandung : PT Refika Aditama, 2010) hlm. 202

²⁵ Singgih D.Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi* (Jakarta : PT BPK Gunung Mulia, 2011) Hlm. 196

²⁶ Alwisol, *Psikologi Kepribadian* (Malang: UMM Press, 2007), 388.

Self efficacy merupakan keyakinan diri (sikap percaya diri) terhadap kemampuan sendiri untuk menampilkan tingkah laku yang akan mengarahkannya kepada hasil yang diharapkan.²⁷ 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 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

²⁷ Syamsu yusuf & Juntika Nurihsan, *Teori Kepribadian* (Bandung : PT Remaja Rosda Karya, 2008) Hlm. 135

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.²⁸

Dengan beberapa metode tersebut terapi perilaku dilaksanakan melalui 4 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.²⁹

Kesimpulan

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

²⁸ Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi* (Jakarta : PT Refika Aditama, 2010).Hlm 218-222

²⁹ Gantina komalasari dkk, *Teori Dan Teknik Konseling* (Jakarta : PT Indeks, 2011) 157-160

Seseorang yang mempunyai *self efficacy* rendah dapat dibantu mengatasi masalahnya dengan terapi perilaku. Terapi perilaku membantu klien untuk mengubah perilaku yang maladaptif atau kurang sesuai menjadi perilaku yang adaptif agar klien mampu mengembangkan kepribadiannya secara optimal.

Daftar Pustaka

- Alwisol, 2007. *Psikologi Kepribadian* (Malang: UMM Press.
- _____, 2009. *Psikologi Kepribadian edisi revisi* Malang : UMM Press.
- Baron, Robert A. & Donn Byrne, 2003. *Psikologi Sosial*. Jakarta : Erlangga.
- Corey, Gerald., 2010. *Teori dan praktek Konseling & psikoterapi* Bandung : PT Refika Aditama.
- Gunarsa, Singgih D., 2011. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta : PT BPK Gunung Mulia.
- Ivancevich, John M. dkk, 2006 *Perilaku Dan Manajemen Organisasi* Jakarta : Erlangga.
- Komalasari, Gantina. dkk, 2011. *Teori Dan Teknik Konseling* (Jakarta : PT Indeks.
- Kreitner, Robert, & Angelo kinicki. 1989. *Organizational Behavior Second Edition*. Boston : Von Hofman press.
- Latipun, 2011. *Psikologi Konseling*. Malang : UMM Press.
- Ormrod, Jeanne Ellis. 2008. *Psikologi Pendidikan* Jakarta : ERLANGGA.
- Yusuf, Syamsu, & Juntika Nurihsan, 2008. *Teori kepribadian*. Bandung : PT Remaja Rosda Karya.

