

# TEORI KEPRIBADIAN *SOCIAL COGNITIVE*: KAJIAN PEMIKIRAN ALBERT BANDURA PERSONALITY THEORY *SOCIAL COGNITIVE*: ALBERT BANDURA

**Sri Suwartini**

Dosen UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Email: rirysri.swartini@gmail.com

## **Abstract**

The various viewpoints of personality experts apparently caused Albert Bandura to develop his investigation focus in psychology. Through Bandura's theory developed, the social learning theory or social cognitive more refers to Skinner view about conditioning theory. Bandura looked at the existence of personality theories such as; psychoanalysis, emphasized on the strength of unconsciousness and the influence of childhood. The characteristic theory is too focused on consistency of behavior in various situations. Evolution theory believed that the biological factor would not change. As well as the basic principle of behaviorism theory which regards organism as a controlled side by the rewards and punishments from the environment, he still lacks detail compared by the approach theory he developed more subtle, even significant. It was not because the basic assumption that is owned by this theory that humans have flexibility to learn about different types of behavior in different situation, and humans also have the capacity to control their life. Because according to Bandura, human was the producer and as product of social system. That basic assumption then he developed with the view that the development of human personality by the social-cognitive theory of learning acquired through observation and the existence of self-efficacy.

**Keywords:** *Social Cognitive, Observation, Self Efficacy*

## A. Pendahuluan

Dewasa ini, konsep bangunan persepsi diri yang baik (citra diri positif) dalam individu masuk dalam kontroversi *self-esteem* yang menjadi subjek dialog yang mendalam dan disertai banyak perdebatan. Bersamaan dengan itu, isu-isu penting yang menonjol dalam psikologi telah memberi tanda perubahan dalam fokusnya seperti fungsi manusia (*human functioning*), dan *self-beliefs* masyarakat yang sekali lagi menjadi subjek penelitian dalam membangun proses interaksi kognitif pada perilaku.<sup>1</sup> Banyak orang mempersepsi dirinya lebih dipengaruhi oleh perasaan-perasaan yang kerap kali menghantui cara berpikirnya. Sebenarnya tidak hanya itu saja, faktor imitasi dari lingkungan (belajar sosial) juga sangat berpengaruh terhadap cara ia mempersepsi diri dan berperilaku.

Eveline dan Prawitasari dalam tulisannya menyebutkan bahwa perilaku makan, pada anak usia sekolah, anak mulai mengembangkan perilaku makannya sendiri karena adanya pengaruh selain dari kedua orang tuanya juga dipengaruhi oleh pergaulannya dengan teman sebaya

maupun melalui media masa.<sup>2</sup> Perilaku makan yang ditunjukkan seorang anak dapat membentuk pola makan sehat maupun tidak sehat tergantung dari lingkungan. Kemudian sikap dan tata cara makan juga turut berpengaruh terhadap persepsi diri dan perilakunya. Demikian gambaran mudah yang dapat dijelaskan melalui belajar sosial yang dikemukakan oleh Bandura.

Teori belajar sosial atau yang biasa juga disebut sosial-kognitif yang digagas oleh Bandura merupakan bagian dari teori kepribadian behaviorisme.<sup>3</sup> Paham behaviorisme berkeyakinan bahwa perilaku dapat dimodifikasi dengan mempelajari kondisi dan pengalaman. Kalimat ini menandakan

---

<sup>2</sup>Eveline Sarintohe dan Johana E. Prawitasari, "Teori Sosial Kognitif dalam Menjelaskan Prilaku Makan Sehat pada Anak yang Mengalami Obesitas", (*Sosiosains*, Volume 19, No. 3, 2006), 4.

<sup>3</sup>Albert Bandura adalah salah seorang behavioris yang menambahkan aspek kognitif terhadap behaviorisme sejak tahun 1960. Ia lahir di Mundae, dataran utara Alberta. Bandura merupakan anak sulung dari lima bersaudara. Ia lahir di Mundare, Alberta Utara, Kanada tahun 1925. Sebelum menginjak kakinya di bangku kuliah Bandura, sempat bekerja dengan berbagai kalangan yang mendorong dirinya melakukan observasi dan berkuliah. Minatnya terhadap bidang psikologi didapatkannya melalui kesempatan yang tak disengaja, yang awalnya tidak terpikirkan sama sekali olehnya. Minatnya dalam ranah psikologi mengarah kepada psikologi klinis, hal ini dibuktikan dengan banyaknya publikasi Bandura yang berkuat dengan psikoterapi dan tes reaserch. Gelar masternya diselesaikan pada tahun 1951 dan kemudian ia memperoleh gelar Ph.D dalam psikologi klinis ditahun berikutnya, (Jess feist dan Gregory J. Feist., *Teori Kepribadian*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2010), 202

---

<sup>1</sup>Abd. Mukid, "Self-Efficacy: Perspektif Teori Kognitif Sosial dan Implikasinya terhadap Pendidikan", (*Tadris*, volume.4, No.1, 2009), 1-2.

bahwa dalam aliran ini pula sebenarnya ingin menekankan bahwa perilaku yang diperlihatkan oleh seseorang/individu tidak lain adalah dipengaruhi oleh sesuatu yang tampak dibanding dengan perasaan yang sulit dimengerti makna oleh individu lain.<sup>4</sup> Selain itu Albert Bandura juga menekankan peristiwa atau kejadian yang tidak disengaja, di mana yang menjadi titik perhatiannya adalah reaksinya (*reaction*) bukan peristiwa itu sendiri.<sup>5</sup> Kejadian atau peristiwa yang dimaksud penulis adalah kejadian yang dialami oleh seseorang lengkap dengan reaksi yang ia luapkan terhadap peristiwa yang baru saja dialami. Seperti misalnya, seseorang yang tidak menduga-duga datang ke suatu pertemuan (seminar) bisnis dari seminar itu berpengaruh besar terhadap dirinya sehingga mampu mengubah hidupnya menjadi pengusaha sukses, atau selamatnya seseorang dari bencana alam yang telah menimpanya. Kejadian atau peristiwa seperti ini bisa saja pernah dilakukan oleh orang lain, sehingga individu tersebut belajar, mencoba memahami dan menyadari perilaku orang lain, yang kemudian diambil dan diimitasi menjadi perilakunya

yang harus ditunjukkan sebagai respon terhadap peristiwa tersebut. Inilah yang dimaksud oleh Albert Bandura dengan belajar mencontoh (*observational learning*).

Belajar mencontoh dari sosial<sup>6</sup> yang dikemukakan oleh Bandura juga mempunyai makna bahwa manusia sebenarnya bukan semata-mata bidak yang menjadi objek pengaruh lingkungan, melainkan bahwa manusia dapat berpikir dan mempengaruhi tingkah lakunya sendiri. Dampak teori kepribadian yang memadai menurut Bandura adalah yang memperhitungkan konteks sosial di mana tingkah laku itu diperoleh dan dipelihara. Setidaknya melalui teori belajar sosial (*social learning theory*) ada tiga hal yang menjadi konsep dasarnya yaitu: a). *Reciprocal determinism*) yaitu sebuah pendekatan yang menjelaskan tingkah laku manusia dalam bentuk interaksi timbal balik yang terus menerus antara determinan kognitif, behavioral dan lingkungan, b). *Beyond reinforcement* (tanpa reinforcement),

<sup>4</sup>Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM, 2011), 87-88.

<sup>5</sup>Jess Feist dan Gregory J. Feist., *Teori Kepribadian*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2010), 200.

<sup>6</sup>Sebenarnya seperempat abad yang lalu terminologi teori "belajar sosial" telah diubah menjadi "sosial-kognitif". Perubahan terminologi ini mengacu pada dua alasan yaitu pertama, dalam inti analisis kepribadian proses berpikir manusia, dan proses kognitifnya harus berfungsi. Kedua, orang-orang mendapatkan pemikiran tentang dirinya mereka sendiri dan duaniannya melalui interaksi sosial. (Lawrence A. Pervin, Daniel Cervone, Oliver P. John, *Psikologi Kepribadian*, (Jakarta: Kencana, 2012), 432.

Bandura menganggap reinforcement bukanlah satu-satunya pembentuk tingkah laku, menurutnya konsep ini masih dapat digunakan sesekali dan dianggapnya cukup penting dalam menentukan apakah suatu tingkah laku akan terus terjadi atau tidak, c) *Self regulation/ cognition* (pengaturan diri/berpikir), dalam konsep ini Bandura menempatkan manusia sebagai pribadi yang dapat mengatur diri sendiri (*self regulation*), mempengaruhi tingkah laku dengan cara mengatur lingkungan, menciptakan dukungan kognitif dan mengadakan konsekuensi bagi tingkahlakunya sendiri.<sup>7</sup>

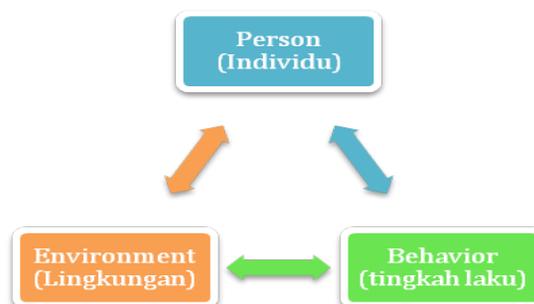
## B. Struktur Kepribadian Perspektif Albert Bandura

Struktur kepribadian yang dikemukakan oleh Bandura terdiri dari empat aspek yaitu Sistem Self (*Self System*), Regulasi Diri, Efikasi Diri dan Efikasi Kolektif.

### 1) Sistem Self (*Self System*)

Bandura menyakini pengaruh yang ditimbulkan oleh self sebagai salah satu determinan tingkah laku yang tidak dapat dihilangkan tanpa membahayakan penjelasan dan kekuatan prediksi. Sistem self yang dimaksud yaitu struktur kognitif yang memberi pedoman mekanisme dan

seprangkat fungsi, persepsi evaluasi dan pengaturan tingkah laku.<sup>8</sup> Fungsi psikologi dalam diri individu disebut oleh Bandura sebagai kondisi “*triadic reciprocal causation*”



Gambar.1. Konsep Bandura mengenai *triadic reciprocal causation*

Sistem tersebut menandakan bahwa tindakan manusia adalah hasil dari interkasi antara lingkungan, perilaku dan manusia itu sendiri. Digunakanannya kata *reciprocal* (timbang balik) untuk mengindikasikan adanya interaksi dan dorongan yang mempunyai kekuatan dan memberikan kontribusi yang setara.<sup>9</sup>

### 2) Regulasi diri

Istilah regulasi diri yang dimaksud adalah bahwa individu memiliki kapasitas memotivasi dirinya sendiri untuk menetapkan tujuan personalnya, merencanakan strategi sebagai evaluasi dan modifikasi perilaku yang

<sup>7</sup>Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, (Malang: UMM Press, 2012), 283-284.

<sup>8</sup>*Ibid.*, 284.

<sup>9</sup>Jess feist dan Gregory J. Feist., *Teori Kepribadian...*, 207-208.

sedang berlangsung.<sup>10</sup> Titik tekan yang dijelaskan oleh Bandura ialah bahwa manusia memiliki kemampuan untuk “meramal” yang oleh penulis dipahami sebagai kemampuan memprediksi atas suatu hal sehingga individu mampu mengantisipasi hasil dan membuat rencana sesuai dengan harapannya.

Dalam kegiatan memotivasi individu melakukan dua strategi yaitu strategi reaktif dan strategi proaktif. Strategi reaktif dipakai dalam rangka mencapai tujuan, sedangkan strategi proaktif digunakan oleh individu dalam mencapai tujuan yang lebih tinggi. Terdapat dua faktor yang mempengaruhi regulasi diri seseorang, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal dipengaruhi oleh observasi diri, proses penilaian atau mengadakan tingkah laku, dan reaksi diri-afektif (*self response*). Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhinya yaitu evaluasi tingkah laku dan penguatan (*reinforcement*).<sup>11</sup>

### 3) Efikasi Diri (*Self Efficacy*)

Bandura menyakini bahwa efikasi diri merupakan elemen kepribadian yang krusial. Yusuf dan Juntika mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan diri (sikap percaya diri) terhadap kemampuan sendiri untuk

menampilkan tingkah laku yang akan mengarahkannya kepada hasil yang diharapkan.<sup>12</sup> Efikasi diri sering dikaitkan dengan ekspektasi hasil yang merupakan perkiraan bahwa tingkah laku yang dilakukan oleh diri akan mencapai hasil tertentu. Efikasi diri dapat bersumber dari empat hal, yaitu: a). Pengalaman performansi merupakan prestasi yang pernah dicapai pada masa yang telah lalu, b). Pengalaman vikarius merupakan pengalaman yang diperoleh melalui *social modeling*, c). Persuasi sosial, dan d). Keadaan emosi.<sup>13</sup>

### 4) Efikasi Kolektif

Pendapat Bandura mengenai individu adalah orang berusaha mengontrol kehidupan dirinya tidak hanya dengan efikasi diri individual, melainkan juga melalui efikasi kolektif. Efikasi kolektif merupakan keyakinan yang ada dalam masyarakat bahwa usaha mereka secara berama-sama dapat menghasilkan perubahan sosial tertentu.<sup>14</sup>

<sup>10</sup>Lawrence A. Pervin, Daniel Cervone, Oliver P. John, *Psikologi Kepribadian...*, 462-463.

<sup>11</sup>Alwisol, *Psikologi Kepribadian...*, 285-286.

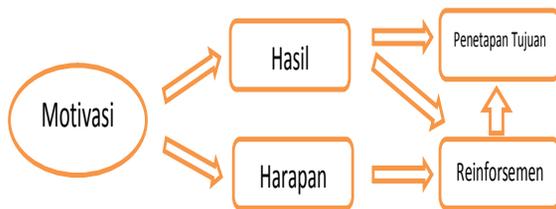
<sup>12</sup>Syamsu Yusuf dan A. Juntika Nurihsan, *Teori Kepribadian*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011), 135.

<sup>13</sup>Alwisol, *Psikologi Kepribadian...*, 289-290.

<sup>14</sup>*Ibid.*, 290.

### C. Manusia dan Dinamika Kepribadiannya

Dinamika kepribadian yang dimaksudkan oleh Bandura lebih kepada motivasinya sebagai sumber inspirasi bertingkah laku. Motivasi sebagai konstruk kognitif, bersumber dari gambaran hasil dan harapan keberhasilan yang akan dicapai. Harapan diperkuat dengan adanya reinforesemen agar motivasinya seseorang untuk bertingkah laku sekaligus dengan menetapkan tujuan atas perfomansi dirinya. Motivasi dalam dinamika kepribadian seseorang yang penulis pahami adalah akan digambarkan sebagai berikut:



Gambar . 2. Motivasi diri dalam dinamika kepribadian

Bandura mengamini bahwa penguatan menjadi penyebab seseorang belajar. Namun orang juga dapat belajar dengan penguatan yang diwakilkan (*vicarious reinforcement*), penguatan yang ditunda (*expection reinforcement*) dan tanpa belajar (*beyond reinforcement*). Ekspektasi penguatan dapat dikembangkan dengan mengenali dampak dari tingkah laku. Orang mengembangkan standar

pribadi menghukum tingkah lakunya berdasarkan standar sosial melalui interaksi dengan orang tua, guru dan teman sebaya. Anak-anak yang diganjar dan dipuji untuk pencapaian yang relatif rendah akan tumbuh dan mengembangkan *self-reward* yang murah dibanding dengan anak yang standar pencapaiannya tinggi.<sup>15</sup>

### D. Perkembangan Kepribadian Berfokus Pada *Social Cognitive*.

Teori belajar sosial kognitif menjelaskan bahwa orang dapat belajar dengan hanya mengobservasi perilaku orang lain. Bandura meyakini belajar melalui observasi jauh lebih efeisien dibanding belajar melalui pengalaman langsung, melalui observasi orang dapat memperoleh respon yang banyak, yang diikuti dengan hubungan atau penguatan. Ketrampilan kognitif yang bersifat simbolik ini, membuat orang dapat mentransformasikan apa yang dipelajarinya dalam berbagai situasi menjadi pola tingkah laku baru.<sup>16</sup>

Orang yang diamati disebut model, dan proses ini juga dikenal dengan modeling.<sup>17</sup> Belajar melalui permodelan merupakan suatu hal yang tidak dapat dihindari dan model ini memiliki dampak yang sangat besar terhadap

<sup>15</sup>*Ibid.*, 291.

<sup>16</sup>*Ibid.*, 292.

<sup>17</sup>Lawrence A. Pervin, Daniel Cervone, Oliver P. John, *Psikologi Kepribadian...*, 456-457.

perkembangan kepribadian. Misalnya, anak-anak bersikap asertif, percaya diri dan anak dapat belajar bahasa melalui observasinya terhadap kedua orang tua, guru, saudara maupun teman.<sup>18</sup>

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya proses belajar melalui observasi, yaitu: pertama, perhatian (*attention*) yang dipengaruhi oleh asosiasi pengamat dengan modelnya. Kedua, representasi di mana tingkah laku yang hendak ditiru oleh individu harus disimbolkan dalam ingatan, baik dalam bentuk verbal maupun dalam bentuk gambaran/imajinasi. Ketiga, peniruan tingkah laku model, dan keempat adalah motivasi dan penguatan.<sup>19</sup>

Ketiga faktor di atas merupakan pendukung terjadinya observasi, dalam observasi selain ada hal pendukungnya juga menimbulkan beberapa dampak. Dampak dari belajar (observasi) dengan melibatkan kognitif pada diri individu menimbulkan beberapa konsekuensi, ada yang menyenangkan dan ada yang tidak. Konsekuensi dari respon belajar memiliki tiga fungsi yaitu sebagai pemberi informasi, memotivasi tingkah laku individu yang akan datang, dan penguatan tingkah laku.

---

<sup>18</sup>Syamsu Yusuf dan A. Juntika Nurihsan, *Teori Kepribadian...*, 134.

<sup>19</sup>Alwisol, *Psikologi Kepribadian...*, 293-294.

## E. Sosial kognitif dan Implikasinya Terhadap Bimbingan dan Konseling Islam

Secara umum Bimbingan dan konseling bertujuan untuk membantu konseli mengentaskan permasalahannya sehingga ia mampu mengembangkan potensi dirinya menghadapi masalah sehingga tercipta kehidupan yang bahagia. Sedangkan dalam bukunya, Salahudin menyebutkan bahwa tujuan bimbingan dan konseling pada dasarnya sejalan dengan tujuan pendidikan sehingga BK merupakan bagian integral dari sistem pendidikan. Tujuan yang dimaksud adalah membantu terwujudnya manusia yang cerdas, beriman dan bertaqwa, berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan sehingga dapat mengembangkan potensi dirinya serta memiliki tanggung jawab dalam bermasyarakat dan berbangsa.<sup>20</sup>

Sedangkan tujuan umum bimbingan dan konseling behavioristik pada intinya merupakan suatu upaya menciptakan kondisi baru bagi proses belajar. Hal ini didasarkan pada asumsi bahwa baik perilaku yang sesuai maupun salah suai merupakan hasil dari proses belajar. Bimbingan dan konseling behavioristik sendiri merupakan salah satu pendekatan

---

<sup>20</sup>Anas Salahudin, *Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: C.V Pustaka Setia, 2010), 21.

yang berupaya menghapus perilaku salah suai yang bersumber dari hasil belajar yang tidak sesuai.<sup>21</sup> Dalam pendekatan behavioristik sosial-kognitif menekankan bahwa perilaku salah suai yang terjadi dalam diri konseli bisa berasal dari perilaku tanpa mengobservasi lingkungan dengan tidak melibatkan aspek kognitif.

Lebih lanjut, sebenarnya pada pendekatan behavioristik juga memiliki tujuan khusus dalam BK, tujuan tersebut yaitu: 1). Memperkuat perilaku adaptif, (2). Memperlemah perilaku maladaptif, (3). Mengurangi reaksi kecemasan, (4). Memperkuat kapasitas relaksasi, (5). Bersikap asertif, (6). Berhubungan sosial secara efektif dan (7) memperkuat kapasitas pengendalian diri (*self control*).<sup>22</sup> Adapun berikut peran serta perilaku konseli yang harus diperhatikan:

#### 1) Peran Konselor

Goodsetin sebagaimana dikutip oleh Syamsu, menyebutkan bahwa peran konselor dalam BK behavioristik adalah sebagai pemberi perkuatan, menunjang perkembangan perilaku konseli yang secara sosial dapat diterima.<sup>23</sup> Konselor dibutuhkan sebagai penguatan dengan caranya menghadapi konseli. Minat, perhatian,

empati, cara berkomunikasi, penerimaan konselor terhadap konseli dan sikap persetujuannya merupakan upaya perkuat yang hebat bagi perubahan perilaku konseli. Sebab bagaimanapun, seorang konselor bagi konseli adalah seperti guru yang dapat ditiru cara pola pikirnya, cara bersikap, cara berperilaku dan cara mengambil keputusan terhadap masalah yang sedang dihadapi.

#### 2) Perilaku Konseli

Dalam persepektif BKI, diharapkan perilaku yang muncul dari konseli adalah perilaku yang disertai adanya interkasi dengan dirinya sendiri, lingkungan sekitar, dan alam keruhanian (fisik-psikis-kognitif). Sehingga lahirlah sehat mental yang dimiliki oleh konseli. Prawira dalam bukunya menyebutkan bahwa salah satu kriteria seseorang yang sehat mental adalah terbebas dari gangguan dan penyakit kejiwaan, mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan dan dalam pergaulan sosial, menjaga kelestarian lingkungan dan mampu mengembangkan berbagai potensi yang dimiliki.

Dalam rangka mewujudkan konseli (manusia) yang Islami maka dibutuhkan upaya mengenali diri dan

<sup>21</sup>Syamsu Yusuf dan A. Juntika Nurihsan, *Teori Kepribadian...*, 136-13.

<sup>22</sup> *Ibid.*, 137.

<sup>23</sup> *Ibid.*, 138.

<sup>24</sup>Purwa Atmaja Prawira, *Psikologi Kepribadian dengan Perspektif Baru*, (Yogyakarta: Ar-ruzz Media, 2014), 329-330.

potensinya. Teori sosial-kognitif pada dasarnya adalah ingin membuktikan bahwa perilaku individu diperoleh melalui observasi yang melibatkan aspek kognitif. Akan tetapi, hal itu tidak akan tercapai apabila konseli tidak memiliki kepribadian yang matang. Dengan demikian nyatakan betapa pentingnya mengenali pribadi untuk meraih kualitas paripurna, otaknya yang penuh dengan ilmu bermanfaat, bersemayam dalam kalbunya iman, islam dan ihsan. Dengan kata lain, konseli perlu menanamkan sikap positifnya terhadap cara berpikir.<sup>25</sup> Cara lain untuk meningkatkan kualitas pribadi mendekati citra insan ideal adalah pelatihan disiplin diri yang berorientasi spriritual-rligius, yakni membenahi kehidupan sesuai dengan tuntunan syariat Islam.

## F. Penutup

Upaya Albert Bandura mengembangkan teori behaviorsitik pada teori kepribadian yang berfokus kepada *sosial learning (social cognitive)* berangkat dari ketidaksetujuannya terhadap teori yang telah mendahuluinya seperti yang dikemukakan oleh Freud dan Skinner. Pemahaman atas penguatan yang dijadikan tolak ukur perilaku seseorang dikritik oleh Bandura, ia lebih menekankan bahwa perilaku yang terjadi pada diri manusia pada dasarnya dipengaruhi oleh observasinya melalui modeling. Selain itu Bandura menawarkan sedikitnya ada empat aspek dalam struktur kepribadian yaitu terdiri dari Sistem Self (*Self System*), Regulasi Diri, Efikasi Diri dan Efikasi Kolektif. Dengan perangkat empat aspek tersebut diharapkan seseorang dapat mengevaluasi diri dan mengoptimalkan perkembangan perilaku adaptifnya sehingga implikasinya dalam BKI salah satunya adalah sebagai penguat sikap adaptif dan pengurang sikap maladaptif yang dialami oleh konseli.

---

<sup>25</sup>Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001), 215-216.

### Daftar Pustaka

- Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, (Malang: UMM Press, 2012)
- Bastaman, Djumhana, Hanna, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001)
- Feist, Jess, dan Gregory J. Feist., *Teori Kepribadian*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2010)
- Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM, 2011)
- Mukid, Abd, “Self-Efficacy: Perspektif Teori Kognitif Sosial dan Implikasinya terhadap Pendidikan”, (*Tadris*, volume.4, No.1, 2009)
- Pervin, Lawrence A., Daniel Cervone, Oliver P. John, *Psikologi Kepribadian*, (Jakarta: Kencana, 2012)
- Prawira, Atmaja, Purwa, *Psikologi Kepribadian dengan Perspektif Baru*, (Yogyakarta: Ar-ruzz Media, 2014)
- Salahudin, Anas, *Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: C.V Pustaka Setia, 2010)
- Sarintohe, Eveline dan Prawitasari, E., Johana, “Teori Sosial Kognitif dalam Menjelaskan perilaku Makan Sehat pada Anak yang Mengalami Obesitas”, (*Sosiosains*, Volume 19, No. 3, 2006)
- Yusuf, Syamsu, dan Nurihsan, Juntika, A., *Teori Kepribadian*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011).