

**PENERAPAN TEORI KOGNITIF SOSIAL DALAM  
PEMBELAJARAN DI SD/MI  
(Analisis Pemikiran Albert Bandura)**

Sulastri

Guru SDN Lengkong Jember

HP;081 234 394 151; Email:sulastrisdn@yahoo.com

**Abstrak;** *Penelitian Bandura* mencakup banyak masalah yang bersifat sentral untuk teori belajar sosial, dan lewat penelitian-penelitian itu teorinya dipertajam dan diperluas. Penelitian ini meliputi studi tentang imitasi dan identifikasi, Perkuatan Sosial, Perkuatan Diri dan Pemonitoran, serta Perubahan Tingkah Laku melalui pemodelan. Bersama Richard Walters sebagai penulis kedua, *Bandura menulis* *Adolescent Aggression* (1959), suatu laporan terinci tentang sebuah studi lapangan dimana prinsip-prinsip belajar sosial dipakai untuk menganalisis perkembangan kepribadian sekelompok remaja pria delinkuen dari kelas menengah, disusul dengan *Social Learning and personality development*(1963), sebuah buku dimana ia dan Walters memaparkan prinsip-prinsip belajar sosial yang telah mereka kembangkan beserta evidensi atau bukti yang menjadi dasar bagi teori tersebut. Pada tahun 1969, *Bandura menerbitkan* *Principles of behavior modification*, dimana ia menguraikan penerapan teknik-teknik behavioral berdasarkan prinsip-prinsip belajar dalam memodifikasi tingkah laku dan pada tahun 1973, "*Aggression: A social learning analysis*".

**Keyword:** *penerapan teori kognitif social, Pembelajaran di SD*

**Pendahuluan**

Dalam bukunya yang secara teoretis ambisius, *Social Learning Theory* (1977), dia telah "berusaha menyajikan suatu kerangka teoretis yang terpadu untuk menganalisis pikiran dan tingkah laku manusia. Sama seperti halnya kebanyakan pendekatan teori belajar terhadap kepribadian, teori belajar sosial berpangkal pada dalil bahwa tingkah laku manusia sebagian besar adalah hasil pemerolehan, dan bahwa prinsip-prinsip belajar adalah cukup untuk menjelaskan bagaimana tingkah laku berkembang dan menetap. Akan tetapi, teori-teori sebelumnya selain kurang memberi perhatian pada konteks sosial dimana tingkah laku ini

muncul, juga kurang menyadari fakta bahwa banyak peristiwa belajar yang penting terjadi dengan perantaraan orang lain. Artinya, sambil mengamati tingkah laku orang lain, individu-individu belajar mengimitasi atau meniru tingkah laku tersebut atau dalam hal tertentu menjadikan orang lain model bagi dirinya.

Dalam bukunya terbitan 1941, *Social learning and imitation*, Miller dan Dollard telah mengakui peranan penting proses-proses imitatif dalam perkembangan kepribadian dan telah berusaha menjelaskan beberapa jenis tingkah laku imitatif tertentu. Tetapi hanya sedikit pakar lain peneliti kepribadian mencoba memasukan gejala belajar lewat observasi ke dalam teori-teori belajar mereka, bahkan Miller dan Dollard pun jarang menyebut imitasi dalam tulisan-tulisan mereka yang kemudian. Bandura tidak hanya berusaha memperbaiki kelalaian tersebut, tetapi juga memperluas analisis terhadap belajar lewat observasi ini melampaui jenis-jenis situasi terbatas yang ditelaah oleh Miller dan Dollard.

#### **Pengertian Teori Kognitif Sosial**

Teori Kognitif Sosial (*Social Cognitive Theory*) merupakan penamaan baru dari Teori Belajar Sosial (*Social Learning Theory*) yang dikembangkan oleh Albert Bandura. Albert Bandura lahir di Kanada pada tahun 1925. Ia memperoleh gelar doktornya dalam bidang psikologi klinis dari University of Iowa di mana arah pemikirannya di pengaruhi oleh tulisan Miller dan Dollard (1941) yang berjudul *Social Learning And Imitation*. Penamaan baru dengan nama Teori Kognitif Sosial ini dilakukan pada tahun 1970-an dan 1980-an. Ide pokok dari pemikiran Bandura juga merupakan pengembangan dari ide Miller dan Dollard tentang belajar meniru (*imitative learning*).<sup>1</sup>

Pada beberapa publikasinya, Bandura telah mengelaborasi proses belajar sosial dengan faktor-faktor kognitif dan behavioral yang memengaruhi seseorang dalam proses belajar sosial. Teori kognitif sosial adalah teori yang menonjolkan gagasan bahwa sebagian besar pembelajaran manusia terjadi dalam sebuah lingkungan sosial. Dengan mengamati orang lain, manusia memperoleh pengetahuan, aturan-aturan, keterampilan-keterampilan, strategi-strategi, keyakinan-keyakinan, dan sikap-sikap. Individu-individu juga melihat model-model atau contoh-

---

<sup>1</sup> Bandura, A. *Social learning through imitation*. (Dalam M.R. Jones (Ed), *Nebraska symposium on motivation*. Vol 10. Lincoln: University of Nebraska Press. 1962) hlm: 21

contoh untuk mempelajari kegunaan dan kesesuaian perilaku-prilaku akibat dari perilaku yang di modelkan, kemudian mereka bertindak sesuai dengan keyakinan tentang kemampuan mereka dan hasil yang diharapkan dari tindakan mereka.<sup>2</sup>

Bandura mengembangkan teorinya untuk membahas cara-cara orang memiliki kendali atas peristiwa dalam hidup mereka melalui pengaturan diri atas pikiran-pikiran dan tindakan mereka. Proses dasarnya meliputi menentukan tujuan, menilai kemungkinan hasil dari tindakan-tindakan, mengevaluasi kemajuan pencapaian tujuan, dan pengaturan diri atas pikiran, emosi, dan tindakan. Bandura menjelaskan bahwa karakteristik khas lainnya dari teori kognitif sosial adalah peran utama yang di berikan pada fungsi-fungsi pengaturan diri. Orang berperilaku bukan sekedar untuk menyesuaikan diri dengan kecenderungan-kecenderungan orang lain. Kebanyakan perilaku mereka dimotivasi dan diatur oleh standard internal dan reaksi-reaksi terhadap tindakan mereka sendiri yang terkait dengan penilaian diri.

#### **Teori Bandura Tentang Belajar**

Bandura<sup>3</sup> menghipotesiskan bahwa baik tingkah laku, lingkungan dan kejadian-kejadian internal pada pembelajar yang mempengaruhi persepsi dan aksi adalah merupakan hubungan yang saling berpengaruh (interlocking), Harapan dan nilai mempengaruhi tingkah laku. Tingkah laku sering dievaluasi, bebas dari umpan balik lingkungan sehingga mengubah kesan-kesan personal. Tingkah laku mengaktifkan kontingensi lingkungan. Karakteristik fisik seperti ukuran, ukuran jenis kelamin dan atribut sosial menumbuhkan reaksi lingkungan yang berbeda. Pengakuan sosial yang berbeda mempengaruhi konsepsi diri individu. Kontingensi yang aktif dapat merubah intensitas atau arah aktivitas.

Tingkah laku dihadirkan oleh model. Model diperhatikan oleh pelajar (ada penguatan oleh model) Tingkah laku (kemampuan dikode dan disimpan oleh pembelajar). Pemrosesan kode-kode simbolik. Skema hubungan segitiga antara lingkungan, faktor-faktor personal dan tingkah laku, (Bandura, 1976).

---

<sup>2</sup> Dale. H. Schunk. Learning theoris. An education perspektif. (Yogyakarta: pustaka pelajar, edisi ke enam, 2012), hlm 161-162

<sup>3</sup>Bandura, A. a. *Self-Efficacy: Toward a unifying theory of behavior change*. (Psychological Review, 84, 1977) hlm. 191-215

Selain itu proses perhatian (attention) sangat penting dalam pembelajaran karena tingkah laku yang baru (kompetensi) tidak akan diperoleh tanpa adanya perhatian pembelajar. Proses retensi sangat penting agar pengkodean simbolik tingkah laku ke dalam visual atau kode verbal dan penyimpanan dalam memori dapat berjalan dengan baik. Dalam hal ini rehearsal (ulangan) memegang peranan penting. Proses motivasi yang penting adalah penguatan dari luar, penguatan dari dirinya sendiri dan Vicarius Reinforcement (penguatan karena imajinasi).

Karena melibatkan atensi, ingatan dan motivasi, teori Bandura dilihat dalam kerangka Teori Behaviour Kognitif. Teori belajar sosial membantu memahami terjadinya perilaku agresif dan penyimpangan psikologi dan bagaimana memodifikasi perilaku. Teori Bandura menjadi dasar dari perilaku pemodelan yang digunakan dalam berbagai pendidikan secara massal.

Lebih lanjut menurut Bandura (1982) penguasaan skill dan pengetahuan yang kompleks tidak hanya bergantung pada proses perhatian, retensi, motor reproduksi dan motivasi, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh unsur-unsur yang berasal dari diri pembelajar sendiri yakni "sense of self Efficacy" dan "self - regulatory system". Sense of self efficacy adalah keyakinan pembelajar bahwa ia dapat menguasai pengetahuan dan keterampilan sesuai standar yang berlaku.

Self regulatory adalah menunjuk kepada 1) struktur kognitif yang memberi referensi tingkah laku dan hasil belajar, 2) sub proses kognitif yang merasakan, mengevaluasi, dan pengatur tingkah laku kita (Bandura, 1978). Dalam pembelajaran self-regulatory akan menentukan "goal setting" dan "self evaluation" pembelajar dan merupakan dorongan untuk meraih prestasi belajar yang tinggi dan sebaliknya. Menurut Bandura agar pembelajar sukses instruktur/guru/dosen/guru harus dapat menghadirkan model yang mempunyai pengaruh yang kuat terhadap pembelajar, mengembangkan "self of mastery", self efficacy, dan reinforcement bagi pembelajar.

Hal-hal yang harus diperhatikan dalam menerapkan teori belajar sosial adalah ciri-ciri kuat yang mendasarinya yaitu:

1. Mementingkan pengaruh lingkungan.
2. Mementingkan bagian-bagian.
3. Mementingkan peranan reaksi.

4. Mengutamakan mekanisme terbentuknya hasil belajar melalui prosedur stimulus respon.
5. Mementingkan peranan kemampuan yang sudah terbentuk sebelumnya.
6. Mementingkan pembentukan kebiasaan melalui latihan dan pengulangan.
7. Hasil belajar yang dicapai adalah munculnya perilaku yang diinginkan.

Sebagai konsekuensi teori ini, para guru yang menggunakan paradigma behaviorisme (teori belajar sosial) akan menyusun bahan pelajaran dalam bentuk yang sudah siap, sehingga tujuan pembelajaran yang harus dikuasai siswa disampaikan secara utuh oleh guru. Guru tidak banyak memberi ceramah, tetapi instruksi singkat yang diikuti contoh-contoh baik dilakukan sendiri maupun melalui simulasi. Bahan pelajaran disusun secara hierarki dari yang sederhana sampai pada yang kompleks.

Tujuan pembelajaran dibagi dalam bagian kecil yang ditandai dengan pencapaian suatu ketrampilan tertentu. Pembelajaran berorientasi pada hasil yang dapat diukur dan diamati. Kesalahan harus segera diperbaiki. Pengulangan dan latihan digunakan supaya perilaku yang diinginkan dapat menjadi kebiasaan. Hasil yang diharapkan dari penerapan teori behavioristik ini adalah terbentuknya suatu perilaku yang diinginkan. Perilaku yang diinginkan mendapat penguatan positif dan perilaku yang kurang sesuai mendapat penghargaan negatif. Evaluasi atau penilaian didasari atas perilaku yang tampak.

Kritik terhadap behavioristik (teori belajar sosial) adalah pembelajaran siswa yang berpusat pada guru, bersifat mekanistik, dan hanya berorientasi pada hasil yang dapat diamati dan diukur. Kritik ini sangat tidak berdasar karena penggunaan teori behavioristik mempunyai persyaratan tertentu sesuai dengan ciri yang dimunculkannya. Tidak setiap mata pelajaran bisa memakai metode ini, sehingga kejelian dan kepekaan guru pada situasi dan kondisi belajar sangat penting untuk menerapkan kondisi behavioristik.

Metode behavioristik ini sangat cocok untuk perolehan kemampuan yang membutuhkan praktek dan pembiasaan yang mengandung unsur-unsur seperti: Kecepatan, spontanitas, kelenturan, reflek, daya tahan dan sebagainya, contohnya: percakapan bahasa asing, menyetik, menari, menggunakan komputer, berenang, olahraga dan sebagainya. Teori ini

juga cocok diterapkan untuk melatih anak-anak yang masih membutuhkan dominansi peran orang dewasa, suka mengulangi dan harus dibiasakan, suka meniru dan senang dengan bentuk-bentuk penghargaan langsung seperti diberi permen atau pujian.

Penerapan teori behavioristik yang salah dalam suatu situasi pembelajaran juga mengakibatkan terjadinya proses pembelajaran yang sangat tidak menyenangkan bagi siswa yaitu guru sebagai central, bersikap otoriter, komunikasi berlangsung satu arah, guru melatih dan menentukan apa yang harus dipelajari murid. Murid dipandang pasif, perlu motivasi dari luar, dan sangat dipengaruhi oleh penguatan yang diberikan guru. Murid hanya mendengarkan dengan tertib penjelasan guru dan menghafalkan apa yang didengar dan dipandang sebagai cara belajar yang efektif. Penggunaan hukuman yang sangat dihindari oleh para tokoh behavioristik justru dianggap metode yang paling efektif untuk menertibkan siswa.

#### **Belajar Melalui Observasi**

Menurut Bandura, kebanyakan belajar terjadi tanpa reinforcement yang nyata. Dalam penelitiannya, ternyata orang dapat mempelajari respon baru dengan melihat respon orang lain, bahkan belajar tetap terjadi tanpa ikut melakukan hal yang dipelajari itu, dan model yang diamatinya juga tidak mendapat reinforcement dari tingkah lakunya. Belajar melalui observasi jauh lebih efisien dibanding belajar melalui pengalaman langsung. Melalui observasi orang dapat memperoleh respon yang tidak terhitung banyaknya, yang mungkin diikuti dengan hubungan atau penguatan.

#### **Peniruan (Modelling)**

Inti dari belajar melalui observasi adalah modeling. Peniruan atau meniru sesungguhnya tidak tepat untuk mengganti kata modeling, karena modeling bukan sekedar menirukan atau mengulangi apa yang dilakukan orang model (orang lain), tetapi modeling melibatkan penambahan dan atau pengurangan tingkah laku yang teramati, menggeneralisir berbagai pengamatan sekaligus, melibatkan proses kognitif.

Penelitian terhadap tiga kelompok anak taman kanak-kanak: Kelompok pertama disuruh mengobservasi model orang dewasa yang bertingkah laku agresif, fisik dan verbal, terhadap boneka karet. Kelompok kedua diminta mengobservasi model orang dewasa yang duduk tenang tanpa menaruh perhatian terhadap boneka karet didekatnya. Kelompok ketiga menjadi kelompok control yang tidak ditugasi mengamati dua jenis model

itu. Ketiga kelompok anak itu kemudian dibuat mengalami frustrasi ringan, dan setiap anak sendirian ditempatkan di kamar yang ada boneka karet seperti yang dipakai penelitian. Ternyata tingkah laku setiap kelompok cenderung mirip dengan tingkah laku model yang diamatinya. Kelompok pertama bertingkah laku lebih agresif terhadap boneka dibanding kelompok lain. Kelompok kedua sedikit lebih agresif dibanding kelompok kontrol.

Contoh lain, berdasarkan social learnig theory menyatakan bahwa tingkah laku manusia bukan semata-mata bersifat refleks atau otomatis, melainkan juga merupakan akibat dari reaksi yang timbul sebagai hasil interaksi antara lingkungan dengan skema kognitif. Menurut bandura, sebagian besar tingkah laku manusia dipelajari melalui peniruan (imitation) maupun penyajian contoh perilaku (modelling). Dalam hal ini orang tua dan guru memainkan peranan penting sebagai seorang model atau tokoh bagi anak untuk menirukan perilaku membaca. Anggota keluarga yang sering dilihat oleh anak membaca atau memegang buku di rumah akan merangsang anak untuk mencoba mengenal buku.<sup>4</sup>

### **Pembelajaran Langsung**

Pembelajaran langsung dikembangkan berdasarkan teori belajar social dari Albert Bandura. Pembelajaran langsung adalah model pembelajaran yang dirancang untuk mengajarkan pengetahuan deklaratif dan pengetahuan prosedural yang diajarkan setahap demi setahap. Ciri khas pembelajaran ini adalah adanya modeling, yaitu suatu fase di mana Dosen memodelkan atau mencontohkan melalui demonstrasi bagaimana suatu keterampilan itu dilakukan.

Pada saat Dosen melakukan modeling Mahasiswa melakukan pengamatan terhadap keterampilan yang dimodelkan itu. Selanjutnya Mahasiswa diberi kesempatan untuk meniru model yang dilakukan oleh Dosen melalui kesempatan latihan di bawah bimbingan Dosen.

### **Modeling Tingkah Laku Baru**

Melalui modeling orang dapat memperoleh tingkah laku baru. Ini dimungkinkan karena adanya kemampuan kognitif. Stimuli berbentuk tingkah laku model ditransformasi menjadi gambaran mental, dan yang

---

<sup>4</sup> Setianti, Fetiara dan Alfi Purnamasari, *Efektifitas Mendengarkan Pembacaan Cerita Untuk Meningkatkan Minat Baca Anak Sekolah Dasar*. (Jurnal Humanistik Fakultas Psikologi Ahmad Dahlan, Vol 5, No.1 Januari 2008), hlm, 11

lebih penting lagi ditransformasi menjadi symbol verbal yang dapat diingat kembali suatu saat nanti. Ketrampilan kognitif yang bersifat simbolik ini, membuat orang dapat mentransform apa yang dipelajarinya atau menggabung-gabung apa yang diamatinya dalam berbagai situasi menjadi pola tingkah laku baru.

### **Modeling Mengubah Tingkah Laku Lama**

Di samping dampak mempelajari tingkah laku baru, modeling mempunyai dua macam dampak terhadap tingkah laku lama. Pertama, tingkah laku model yang diterima secara sosial dapat memperkuat respon yang sudah dimiliki pengamat. Kedua, tingkah laku model yang tidak diterima secara sosial dapat memperkuat atau memperlemah pengamat untuk melakukan tingkah laku yang tidak diterima secara sosial, tergantung apakah tingkah laku model itu diganjar atau dihukum. Kalau tingkah laku yang tidak dikehendaki itu justru diganjar, pengamat cenderung meniru tingkah laku itu, sebaliknya kalau tingkah laku yang tidak dikehendaki itu dihukum, respon pengamat menjadi semakin lemah.

### **Modeling Simbolik**

Dewasa ini sebagian besar modeling tingkah laku berbentuk simbolik. Film dan televisi menyajikan contoh tingkah laku yang tak terhitung yang mungkin mempengaruhi pengamatnya. Sajian itu berpotensi sebagai sumber model tingkah laku.

### **Modeling Kondisioning**

Modeling dapat digabung dengan kondisioning klasik menjadi kondisioning klasik vikarius (vicarious classical conditioning). Modeling pon emosional. Pengamat mengobservasi model tingkah laku emosional yang mendapat penguatan. Muncul respon emosional yang sama di dalam diri pengamat, dan respon itu ditujukan ke obyek yang ada didekatnya (kondisioning klasik) saat dia mengamati model itu, atau yang dianggap mempunyai hubungan dengan obyek yang menjadi sasaran emosional model yang diamati. Emosi seksual yang timbul akibat menonton film cabul dilampiaskan ke obyek yang ada didekatnya saat itu (misalnya: menjadi kasus pelecehan dan perkosaan anak).

### **Motivasi Belajar dan Teori Perilaku (Bandura)**

Konsep motivasi belajar berkaitan erat dengan prinsip bahwa perilaku yang memperoleh penguatan (reinforcement) di masa lalu lebih memiliki kemungkinan diulang dibandingkan dengan perilaku yang tidak memperoleh penguatan atau perilaku yang terkena hukuman



(punishment). Dalam kenyataannya, daripada membahas konsep motivasi belajar, penganut teori perilaku lebih memfokuskan pada seberapa jauh siswa telah belajar untuk mengerjakan pekerjaan sekolah dalam rangka mendapatkan hasil yang diinginkan (Bandura, 1986 dan Wielkeiwicks, 1995).

Mengapa sejumlah siswa tetap bertahan dalam menghadapi kegagalan sedang yang lain menyerah? Mengapa ada sejumlah siswa yang bekerja untuk menyenangkan guru, yang lain berupaya mendapatkan nilai yang baik, dan sementara itu ada yang tidak berminat terhadap bahan pelajaran yang seharusnya mereka pelajari? Mengapa ada sejumlah siswa mencapai hasil belajar jauh lebih baik dari yang diperkirakan berdasarkan kemampuan mereka dan sementara itu ada sejumlah siswa mencapai hasil belajar jauh lebih jelek jika dilihat potensi kemampuan mereka? Mengkaji penguatan yang telah diterima dan kapan penguatan itu diperoleh dapat memberikan jawaban atas pertanyaan di atas, namun pada umumnya akan lebih mudah meninjaunya dari sudut motivasi untuk memenuhi berbagai kebutuhan.

#### **Penghargaan (Reward) dan Penguatan (Reinforcement)**

Suatu alasan mengapa penguatan yang pernah diterima merupakan penjelasan yang tidak memadai untuk motivasi karena motivasi belajar manusia itu sangat kompleks dan tidak bebas dari konteks (situasi yang berhubungan). Terhadap binatang yang sangat lapar kita dapat meramalkan bahwa makanan akan merupakan penguat yang sangat efektif. Terhadap manusia, meskipun dia lapar, kita tidak dapat sepenuhnya yakin apa yang merupakan penguat dan apa yang bukan penguat, karena nilai penguatan dari penguat yang paling potensial sebagian besar ditentukan oleh faktor-faktor pribadi dan situasional.

#### **Penentuan Nilai dari Suatu Insentif**

Ilustrasi berikut menunjukkan poin penting: nilai motivasi belajar dari suatu insentif tidak dapat diasumsikan, karena nilai itu dapat bergantung pada banyak faktor (Chance, 1992). Pada saat guru mengatakan "Saya ingin kamu semua mengumpulkan laporan buku pada waktunya karena laporan itu akan diperhitungkan dalam menentukan nilaimu," guru itu mungkin mengasumsikan bahwa nilai merupakan insentif yang efektif untuk siswa pada umumnya. Tetapi bagaimanapun juga sejumlah siswa dapat tidak menghiraukan nilai karena orang tua mereka tidak menghiraukannya atau mereka memiliki catatan kegagalan di sekolah dan

telah mengambil sikap bahwa nilai itu tidak penting. Apabila guru mengatakan kepada seorang siswa, "Pekerjaan yang bagus! Saya tahu kamu dapat mengerjakan tugas itu apabila kamu mencobanya!" Ucapan ini dapat memotivasi seorang siswa yang baru saja menyelesaikan suatu tugas yang ia anggap sulit namun dapat berarti hukuman (punishment) bagi siswa yang berfikir bahwa tugas itu mudah (karena pujian guru itu memiliki implikasi bahwa ia harus bekerja keras untuk menyelesaikan tugas itu). Seringkali sukar menentukan motivasi belajar siswa dari perilaku mereka karena banyak motivasi yang berbeda dapat mempengaruhi perilaku. Kadang-kadang suatu jenis motivasi jelas-jelas menentukan perilaku, tetapi pada saat yang lain, ada motivasi lain yang berpengaruh (mempengaruhi) terhadap perilaku belajar siswa.

#### **Faktor-faktor Penting dalam Belajar Melalui Observasi**

Tentu saja, mengamati orang lain melakukan sesuatu tidak mesti berakibat belajar, karena belajar melalui observasi memerlukan beberapa factor atau prakondisi. Menurut Bandura, ada empat proses yang penting agar belajar melalui observasi dapat terjadi, yakni:

1. Perhatian (attention process): Sebelum meniru orang lain, perhatian harus dicurahkan ke orang itu. Perhatian ini dipengaruhi oleh asosiasi pengamat dengan modelnya, sifat model yang atraktif, dan arti penting tingkah laku yang diamati bagi si pengamat.
2. Representasi (representation process): Tingkah laku yang akan ditiru, harus disimbolisasikan dalam ingatan. Baik dalam bentuk verbal maupun dalam bentuk gambaran/imajinasi. Representasi verbal memungkinkan orang mengevaluasi secara verbal tingkah laku yang diamati, dan menentukan mana yang dibuang dan mana yang akan dicoba dilakukan. Representasi imajinasi memungkinkan dapat dilakukannya latihan simbolik dalam pikiran, tanpa benar - benar melakukannya secara fisik.
3. Peniruan tingkah laku model (behavior production process): sesudah mengamati dengan penuh perhatian, dan memasukkannya ke dalam ingatan, orang lalu bertingkah laku. Mengubah dari gambaran pikiran menjadi tingkah laku menimbulkan kebutuhan evaluasi; "Bagaimana melakukannya?" "Apa yang harus dikerjakan?" "Apakah sudah benar?" Berkaitan dengan kebenaran, hasil belajar melalui observasi tidak dinilai berdasarkan kemiripan respons dengan tingkah laku yang ditiru, tetapi lebih pada tujuan belajar dan efikasi dari pembelajaran.

4. Motivasi dan penguatan (motivation and reinforcement process): Belajar melalui pengamatan menjadi efektif kalau pembelajaran memiliki motivasi yang tinggi untuk dapat melakukan tingkah laku modelnya. Observasi mungkin memudahkan orang untuk menguasai tingkah laku tertentu, tetapi kalau motivasi untuk itu tidak ada, tidak bakal terjadi proses daripada tingkah laku yang dihukum. Imitasi tetap terjadi walaupun model tidak diganjar, sepanjang pengamat melihat model mendapat ciri-ciri positif yang menjadi tanda dari gaya hidup yang berhasil, sehingga diyakini model umumnya akan diganjar.

Motivasi banyak ditentukan oleh kesesuaian antara karakteristik pribadi pengamat dengan karakteristik modelnya. Ciri-ciri model seperti usia, status sosial, seks, keramahan, dan kemampuan, pening dalam menentukan tingkat imitasi. Anak lebih senang meniru model sesusilanya daripada model dewasa. Anak juga cenderung meniru model yang standar prestasinya dalam jangkauannya, alih-alih model yang standarnya di luar jangkauannya. Anak yang sangat dependen cenderung melimitasi model yang dependennya lebih ringan. Imitasi juga dipengaruhi oleh interaksi antara ciri model dengan observernya. Anak cenderung melimitasi orang tuanya yang hangat dan open (jw), gadis lebih melimitasi ibunya

#### **Dampak Belajar**

Setiap kali respons dibuat, akan diikuti dengan berbagai konsekuensi; ada yang konsekuensinya menyenangkan, ada yang tidak menyenangkan, ada yang tidak masuk kekesadaran sehingga dampaknya sangat kecil. Penguatan baik positif maupun negatif nampaknya tidak otomatis sejalan dengan konsekuensi respons. Konsekuensi dari suatu respons mempunyai tiga fungsi:

1. Pemberi informasi: memberi informasi mengenai dampak dari tingkah laku informasi ini dapat disimpan untuk dipakai membimbing tingkah laku pada masa yang akan datang.
2. Memotivasi tingkah laku yang akan datang: Menyajikan data sehingga orang dapat membayangkan secara simbolik hasil tingkah laku yang akan dilakukannya, dan bertingkah laku sesuai dengan peramalan-peramalan yang dilakukannya. Dengan kata lain, tingkah laku ditentukan atau dimotivasi oleh masa yang akan datang, di mana pemahaman mengenai apa yang akan terjadi pada masa yang akan datang itu diperoleh dari pemahaman mengenai konsekuensi suatu tingkah laku.

3. Penguat tingkah laku: Keberhasilan akan menjadi penguat sehingga tingkah laku menjadi diulangi, sebaliknya kegagalan akan membuat tingkah laku cenderung tidak diulang.

#### **Hakikat Pertumbuhan dan Perkembangan Anak**

Albert Bandura (1969) menjelaskan sistem pengendalian perilaku Belajar adalah perubahan perilaku sebagai fungsi pengalaman. Didalamnya tercakup perubahan-perubahan afektif, motorik dan kognitif yang tidak dihasilkan oleh sebab-sebab lain. Albert Bandura (1969) menjelaskan sistem pengendalian perilaku. Stimulus control. Perilaku yang muncul di bawah pengendalian stimulus eksternal, seperti bersin, bernafas dan mengedipkan mata. Outcome control. Perilaku yang dilakukan untuk mencapai hasilnya, berorientasi pada hasil yang akan dicapai. Symbolic control. Perilaku yang diarahkan oleh kata-kata yang dirumuskan, atau diarahkan olehantisipasi yang diimajinasikan dari hasil yang akan dicapai.

Beberapa ide umum tentang pengalaman belajar:

1. Keterlibatan dalam pengalaman belajar mempunyai pengaruh penting terhadap pembelajaran.
2. Suasana yang bebas dan penuh kepercayaan akan menunjang kehendak peserta didik untuk mau melaksanakan tugas sekalipun mengandung risiko.
3. Strategi yang mendalam dapat dipergunakan namun pengaruh penting terhadap beberapa aspek, seperti; usia, kematangan, kepercayaan dan penghargaan terhadap orang lain.
4. Pada umumnya pembelajaran berpengaruh kepada hal-hal khusus seperti menghargai orang lain dan bersikap hati-hati kepada yang baru dikenal.
5. Terdapat banyak pengaruh yang dapat dipelajari melalui model (orang tua dan guru) sedang peserta didik berusaha menirunya.

Gaya belajar adalah kunci untuk mengembangkan kinerja dalam pekerjaan, di sekolah dalam situasi-situasi antara pribadi. Kepada guru diharapkan untuk menyadari bahwa setiap orang mempunyai cara yang tertentu untuk mempelajari informasi baru agar tercapai semaksimal mungkin. Pengalaman belajar seseorang sangat erat kaitannya dengan gaya belajar, cara belajarnya, yang dipengaruhi oleh berbagai variabel, yaitu faktor-faktor fisik, emosional, sosiologis dan lingkungan.

Pada awal pengalaman belajar, langkah pertama yang perlu dilakukan ialah mengenali modalitas kita masing-masing yaitu bagaimana menyerap

informasi dengan mudah. Apakah modalitas kita visual, yaitu belajar melalui apa yang dilihat, apakah auditorial yaitu belajar melalui apa yang didengar, apakah kinestetik, yaitu belajar melalui gerak dan sentuhan.

Dalam mengajar, guru hendaknya mampu mengomunikasikan materi dan menyampaikan informasi dengan menggunakan berbagai metode mengajar agar setiap anak dapat mesnyerap dan memahaminya untuk kemudian digunakan pada saat diperlukan. Hal ini hanya dapat dicapai bila guru mengetahui karakteristik murid-muridnya yang visual, yang auditorial maupun yang kinestetik.

Konsepsi pengajaran tradisional yang mementingkan perkembangan intelektual kemudian berubah. Sekolah yang modern lebih memperhatikan seluruh pribadi anak itu, baik mengenai segi emosi, sosial, jasmani maupun segi intelektualnya. Sekolah berusaha dengan sengaja mengembangkan semua aspek pribadi anak dengan memberikan bahan pelajaran yang sesuai dan dengan cara penyampaian yang bervariasi.

Sebenarnya pribadi anak itu tidak dapat dipecah-pecah beberapa bagian yang terpisah-pisah. Dalam segala tindakannya manusia itu bersikap sebagai suatu keseluruhan yang utuh.

Bandura punya alasan utama bahwa kita dapat belajar mengamati oleh orang lain. Dia menganggap pengalaman yang menjadi cara yang khas manusia berubah. Dia menggunakan istilah pemodelan untuk menjelaskan Campbell dari dua midrange proses akuisisi Tanggapan (pengamatan pihak lain respon dan pemodelan), dan ia mengklaim bahwa pemodelan dapat memiliki banyak dampak langsung sebagai pengalaman.

Teori belajar sosial adalah teori umum dari perilaku manusia, tetapi Bandura dan orang-orang yang berkaitan dengan komunikasi massa telah menggunakannya secara khusus untuk menjelaskan efek media. Bandura peringatan bahwa "anak-anak dan orang dewasa mendapatkan sikap, emosi tanggapan, dan gaya baru yang melakukan melalui televisi modeling dan film.

Penelitian yang dilakukan Bandura mengenai boneka Bobo merupakan demonstrasi dari belajar observasional dan ditunjukkan bahwa anak cenderung terlibat dalam perlakuan yang bengis terhadap boneka setelah melihat orangdewasa di televisi melakukan hal tersebut pada boneka yang sama. Bagimanapun, anak mungkin akan melakukan peniruan bila perilaku model mendapat penguatan. Permasalahannya, seperti diteliti

oleh Otto Larson (1968), bahwa 56% karakter dalam acara televisi anak mencapai tujuannya melalui tindakan kekerasan.

Gambar perampas, pidana atau menggunakan kekuatan untuk mendapatkan cara sendiri. Sosial belajar teori postulates tiga tahapan penting dalam hubungan antara sebab-musabab televisi dan kekerasan fisik sebenarnya berbahaya lain: perhatian, ingatan, dan motivasi.

Bandura mengatakan bahwa perkiraan individu terhadap kemampuan sendiri dalam mengatasi situasi merupakan salah satu faktor yang berguna dalam mereduksi kecemasan. Bandura menegaskan perkiraan yang positif terhadap kemampuan diri sendiri dalam mengatasi situasi dan perkiraan individu yang positif terhadap kemungkinan terjadinya akibat - akibat tertentu pada situasi yang akan dihadapi akan berpengaruh menurunkan kecemasan. Lebih lanjut Bandura menjelaskan bahwa disfungsi dan penderitaan termasuk kecemasan yang dialami manusia disebabkan karena masalah cara berpikirnya hal ini disebabkan karena dalam berpikirnya sering mengingat pengalaman yang menyakitkan dan masa depan yang tidak pasti, yang diciptakan sendiri sehingga manusia meragukan diri sendiri dan mempunyai ide menyalahkan diri sendiri.<sup>5</sup>

#### **Penerapan Kognitif Sosial Dalam Pembelajaran Anak Usia Mi/Sd**

Banyak gagasan dalam teori kognitif sosial yang dapat di aplikasikan dengan baik dalam pengajaran dan pembelajaran siswa. Aplikasi-aplikasi pengajaran yang melibatkan model-model, efisiensi diri, contoh-contoh terapan, serta tutoring dan monitoring yang mencerminkan prinsip-prinsip kognitif sosial. Sebagai contoh disini penulis mengambil sampel tentang bagaimana penerapan teori kognitif sosial dalam pembelajaran penjas kes.

Didalam pembelajaran penjas kes Pengajaran pendidikan jasmani dan hasil-hasil psikologis yang didapat menurut Ommundsen dan Bar-Eli (1999) tidak mempunyai hubungan yang langsung. Hubungan keduanya dapat dijelaskan melalui Teori Kognitif Sosial yang dikemukakan oleh Albert Bandura (2002).<sup>6</sup> Teori ini menjelaskan arti dari pengalaman dan keikut-sertaan siswa-siswa dalam mata pelajaran penjas. Pendekatan Kognitif Sosial ini menekankan pada persepsi dan kognisi siswa dalam

---

<sup>5</sup> Rahayu, Iin Tri dkk (Fakultas Psikologi UIN Malang). *Hubungan Pola Pikir Positif Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum*. (Jurnal Psikologi UNDIP, VOL.1, No.2, Desember 2004)

<sup>6</sup> Rachmah, L.A. *Pendidikan Jasmani dan Prestasi Akademik: Tinjauan Neurosains*. 9Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia.6 (1). 2009), hlm, 65-74

pelajaran penjas dan pengaruh dari faktor-faktor situasional serta kontekstual yang menyertainya. Riset kognitif sosial mengenai pembelajaran dan motivasi menunjukkan dengan jelas bahwa pemikiran atau kognisi siswa pada gilirannya akan mempengaruhi perasaan, perilaku motivasional, dan penguasaan ketrampilan dalam penjas dari siswa.<sup>7</sup> Beberapa bukti menunjukkan bahwa bila para siswa diberi suasana interaksi yang baik dan dinamis, antara siswa dengan siswa, siswa dengan guru, maka kemajuan dalam aktivitas sik akan menimbulkan hasil-hasil psikologis. Menurut Weiss dan Duncan (1992), partisipasi siswa dalam games dan olahraga mempunyai pengaruh bagi perkembangan hubungan dengan teman sebaya dan rasa harga diri (self esteem). Hubungan teman sebaya dan self esteem merupakan bagian dari kemampuan-kemampuan psikososial.

Penelitian Uhamisastra dan Yudiana (2003) menghasilkan konklusi bahwa penjas dengan materi khusus yaitu ketrampilan olahraga tertutup dan ketrampilan olahraga terbuka efektif untuk mengembangkan kecerdasan emosi siswa SD. Penelitian lain yang dilakukan Rustiana dkk (2009) juga melaporkan tentang pengaruh Pendidikan Jasmani Harmoni, kombinasi dari ketrampilan gerak dasar, permainan (games), dan tarian masal (Tari Saman), dalam mengembangkan kecerdasan emosi siswa Sekolah Dasar.<sup>8</sup>

Bagaimana siswa mengetahui dirinya sendiri, apa yang anak lain pikirkan tentang dirinya, bagaimana seharusnya dia berperilaku di dalam kelompok, dan bagaimana menyesuaikan diri dengan situasi yang berbeda-beda merupakan bagian penting dari diri (self), yang dapat dikembangkan melalui pendidikan jasmani. Tujuan-tujuan ini disesuaikan dengan serangkaian target, yaitu kebugaran dan perkembangan motorik. Selama latihan kebugaran dan ketrampilan dalam kelompok, para siswa merasakan keberhasilan maupun kegagalan, kemudian mereka mencoba mencari penjelasan tentang hal tersebut, mengapa dia gagal dan anak lain berhasil, dan sebaliknya. Masing-masing siswa mengevaluasi kemampuan mereka, kecakapan mereka, dan juga kemajuan-kemajuan yang mereka

---

<sup>7</sup>Lee, A.M., Landin, D.K., & Carrter, J.A. *Students' Thoughts During Tennis Instruction*. (Journal in Teaching Physical Education 11, 1992), hlm, 256-267

<sup>8</sup>Eunike R. Rustiana. *Efek Psikologis dari Pendidikan Jasmani ditinjau dari Teori Neurosains dan Teori Kognitif Sosial*. (Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia Volume 1. Edisi 2. Desember 2011.) hlm, 4

rasakan. Mereka mencatat evaluasi dan pendapat dari orang-orang yang penting misalnya guru atau mungkin orangtua mereka. Kemajuan dalam ketrampilan sosio-emosional merupakan perubahan pada aspek kepribadian dalam Triadik Alasan Perilaku. Menurut Bandura (1986) Kepribadian, perilaku, dan lingkungan itu saling berpengaruh.

#### **Catatan akhir**

Teori kognitif sosial adalah teori yang menonjolkan gagasan bahwa sebagian besar pembelajaran manusia terjadi dalam sebuah lingkungan sosial. Dengan mengamati orang lain, manusia memperoleh pengetahuan, aturan-aturan, keterampilan-keterampilan, strategi-strategi, keyakinan-keyakinan, dan sikap-sikap. Individu-individu juga melihat model-model atau contoh-contoh untuk mempelajari kegunaan dan kesesuaian perilaku-prilaku akibat dari perilaku yang di modelkan, kemudian mereka bertindak sesuai dengan keyakinan tentang kemampuan mereka dan hasil yang diharapkan dari tindakan mereka

Teori ini dikembangkan oleh Albert Bandura seorang psikolog pendidikan dari Stanford University, USA. Teori belajar ini dikembangkan untuk menjelaskan bagaimana orang belajar dalam setting yang alami atau lingkungan sebenarnya. Bandura (1977) menghipotesiskan bahwa baik tingkah laku, lingkungan, dan kejadian-kejadian internal pada pembelajar yang mempengaruhi persepsi dan aksi, adalah merupakan hubungan yang saling berpengaruh (interlocking). Harapan dan nilai mempengaruhi tingkah laku. Tingkah laku sering dievaluasi, bebas dari umpan balik lingkungan sehingga mengubah kesan-kesan personal. Tingkah laku mengaktifkan kontingensi lingkungan. Karakteristik fisik seperti ukuran, ukuran jenis kelamin dan atribut sosial menumbuhkan reaksi lingkungan yang berbeda.

Pengakuan sosial yang berbeda mempengaruhi konsepsi diri individu. Kontingensi yang aktif dapat merubah intensitas atau arah aktivitas. Tingkah laku dihadirkan oleh model. Model diperhatikan oleh pelajar (ada penguatan oleh model). Tingkah laku (kemampuan dikode dan disimpan oleh pembelajar). Pemrosesan kode-kode simbolik Skema hubungan segitiga antara lingkungan, faktor-faktor personal dan tingkah laku.

#### **Daftar Rujukan**



- Bandura, A. 1962. *Social learning through imitation*. Dalam M.R. Jones (Ed), Nebraska symposium on motivation. Vol 10. Lincoln: University of Nebraska Press.
- Bandura, A. 1977. *a. Self-Efficacy: Toward a unifying theory of behavior change*. *Psychological Review*, 84
- Dale. H. Schunk. 2012. *Learning Theoris. An Education Perspektif*. Yogyakarta: pustaka pelajar, edisi ke enam.
- Eunike R. Rustiana. 2011. *Efek Psikologis dari Pendidikan Jasmani ditinjau dari Teori Neurosains dan Teori Kognitif Sosial*. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia Volume 1. Edisi 2. Desember*.
- Lee, A.M., Landin, D.K., & Carrter, J.A. 1992. *Students' Thoughts During Tennis Instruction*. *Journal in Teaching Physical Education* 11.
- Rachmah, L.A. 2009. *Pendidikan Jasmani dan Prestasi Akademik: Tinjauan Neurosains*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 6 (1).
- Rahayu, Iin Tri dkk (Fakultas Psikologi UIN Malang). *Hubungan Pola Pikir Positif Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum*. *Jurnal Psikologi UNDIP, Vol.1, No.2, Desember 2004*.
- Setianti, Fetiara dan Alfi Purnamasari, *Efektifitas Mendengarkan Pembacaan Cerita Untuk Meningkatkan Minat Baca Anak Sekolah Dasar*. *Jurnal Humanistik Fakultas Psikologi Ahmad Dahlan, Vol 5, No.1 Januari 2008*.