

# **PENDEKATAN SOSIAL KOGNITIF DALAM PEMBELAJARAN**

**Syukri Amin, Imam Ahmad Amin**

Pendidikan Agama Islam Universitas Muhammadiyah Bengkulu

## **A. PENDAHULUAN**

Proses pembelajaran ialah proses dimana individu mengubah perilakunya dalam upaya mencapai berbagai macam kompetensi, ketrampilan dan sikap yang dimulai dari sejak manusia lahir sampai akhir hayatnya. Banyak teori yang menjelaskan tentang pembelajaran, diantaranya seperti yang dikemukakan oleh Robert Gagne (Pemrosesan Informasi), Pavlov, Skinner (Teori pembelajaran Behavioristik) dan Teori Social Kognitif yang dikemukakan oleh Bandura.

Teori Social Cognitive yang dikemukakan Bandura (1959) merupakan pengembangan dari teori Social Learning yang dikemukakan oleh Dollard Miller (1941). Teorinya Dollard Miller menjelaskan tentang perilaku peniruan (*imitative behavior*) yang terjadi karena mendapatkan imbalan ketika seseorang meniru perilaku orang lain, dan memperoleh hukuman ketika tidak menirunya. Kemudian dua puluh tahun berikutnya, Albert Bandura dan Richard Walters (1959), mengusulkan satu perbaikan atas gagasan Dollard Miller (1941) tentang belajar melalui peniruan. Bandura dan Walters mengatakan bahwa belajar melalui peniruan dapat terjadi tanpa adanya penguat (*reinforcement*). Akan tetapi pembelajaran sosial dapat terjadi hanya melalui pengamatan terhadap perilaku model, yang disebut dengan "*observational learning*" atau *pembelajaran melalui pengamatan*.

Contoh dari pembelajaran *observational learning* yang dilakukan Bandura mengindikasikan bahwa ternyata anak-anak bisa mempunyai perilaku agresif hanya dengan mengamati perilaku agresif sesosok model, misalnya melalui film atau bahkan film karton.

## **B. TEORI SOSIAL KOGNITIF**

Teori pembelajaran yang dikemukakan oleh Bandura disebut dengan teori pembelajaran sosial kognitif (*Social Kognitif Learning*). Teori belajar sosial ini

merupakan gabungan antara teori belajar behavioristik dengan penguatan dan psikologi kognitif, dengan prinsip modifikasi perilaku.

Teori yang dikemukakan Bandura didasarkan pada tiga Asumsi, yaitu:

1. Individu melakukan pembelajaran dengan meniru apa yang ada di lingkungannya, terutama perilaku orang lain. Perilaku orang yang ditiru disebut sebagai perilaku model atau perilaku Terdapat hubungan antara perilaku, lingkungan dan faktor pribadi.
2. Hasil pembelajaran adalah proses coding perilaku visual dan verbal yang diwujudkan dalam perilaku sehari-hari
3. Hasil pembelajaran adalah proses coding perilaku visual dan verbal yang diwujudkan dalam perilaku sehari-hari

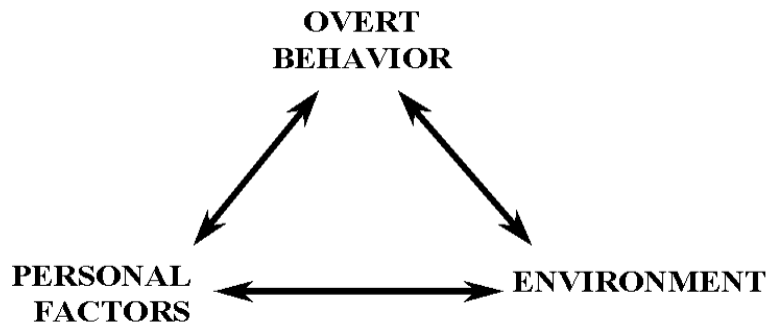
Atas dasar asumsi tersebut, maka proses kognitif yang terjadi dalam diri individu memegang peranan penting dalam pembelajaran. Sedangkan pembelajaran terjadi karena adanya pengaruh dari lingkungan sosial. Individu akan mengamati perilaku di lingkungannya sebagai model, kemudian ditiru sehingga menjadi perilaku yang tertampilkan dalam kehidupan sehari-hari dengan adanya penguatan.

### **C. RECIPROCAL DETERMINISM**

Teori Social Kognitif memandang manusia tidak hanya digerakkan oleh kekuatan dalam diri manusia itu sendiri atau dikendalikan secara otomatis oleh rangsangan eksternal, tapi pemfungsian manusia (*human functioning*) itu dapat dijelaskan dalam suatu model hubungan timbal balik antara B, P Dan E. Hubungan ketiga variabel disebut *Reciprocal Determinism* atau *Triadic Reciprocity*.

Reciprocal Determinism menghipotesiskan bahwa baik tingkah laku (B), lingkungan (E) dan kejadian-kejadian internal atau personal Factor (P) pada pembelajar yang mempengaruhi persepsi dan aksi. Hubungan antara (B), (P) dan (E) adalah merupakan hubungan yang saling berinteraksi dan berpengaruh dalam proses belajar social kognitif

Gambar I :



Dalam menjelaskan hubungan antara B, E dan P maka teori ini menyakini bahwa manusia memiliki kemampuan yang dapat mempengaruhi hubungan antara ketiga faktor tersebut, yaitu:

1. Kemampuan menggunakan simbol-simbol yang akan berguna bagi perubahan dan penyesuaian pada lingkungan.
2. Kemampuan memikirkan masa depan. Tingkah laku manusia bukan hanya dikendalikan oleh masa sekarang dan masa lalu, namun juga bersikap purposif untuk masa yang akan datang.
3. Kemampuan mengamati perilaku berakibat bagi orang yang berperilaku tersebut.

#### **D. MODELLING**

Inti dari pembelajaran sosial kognitif adalah belajar dengan berinteraksi dengan lingkungan atau melalui observasi. Mechanisme yang terjadi dengan pembelajaran seperti ini dinamakan *modelling*. Dalam modelling proses pembelajaran tidak hanya menunjukkan sekedar peniruan atau mengulangi perilaku model tetapi di dalam proses modeling, observer terlibat dalam penambahan atau pengurangan tingkah laku yang teramati, menggeneralisir berbagai pengamatan yang sekaligus melibatkan proses kognitif.

Dalam modelling, pengamat harus mempunyai kemampuan untuk menirukan perilaku dari model yang diamati. Modeling ini akan efektif jika orang yang mengamati mempunyai motivasi yang tinggi untuk meniru model yang diamatinya. Sehingga hal ini akan memperkuat terbentuknya perilaku sesuai dengan perilaku model. Pentingnya pembelajaran melalui proses modelling dalam kehidupan sehari-hari sangat luas dimulai dari menjelaskan pengaruh pembelajaran sampai dengan pembelajaran sosial budaya yang bersifat kompleks.

## **E. BENTUK-MODELING**

Menurut Bandura (dalam Ormrod, 2003 dan Eggan, 1997), modelling dapat dibedakan mejadi beberapa bagian, yaitu;

- Direct Modelling, Meniru langsung. Dalam hal ini pengamat meniru perilaku model yang sifatnya mudah dan sederhana sehingga sangat mudah untuk ditiru.
  - Murid meniru gerakan senam gurunya.
  - Murid meniru guru ketika membuat huruf
- Creative Modeling; Pengamat mengamati beberapa perilaku model kemudian menggabungkannya sesuai dengan kebutuhan pengamat, sehingga bisa menghasilkan respon baru yang berbeda bahkan inovatif.
  - Seorang koreografer menggabungkan beberapa tarian menjadi satu bentuk tarian kreatif.
  - Murid melihat cara belajar teman-temannya kemudian ia menggabungkan dan meyesuaikan dengan dirinya.
- Symbolic Modelling; Pengamat tidak mengamati perilaku model, tokoh atau karakter secara langsung tetapi melalui media, seperti buku, film, televisi.
  - Remaja meniru pakaian karakter artis ditelevisi
  - Anak memakai pakaian ala spiderman, kemudian ia merasakan seolah-olah seperti tokoh Spiderman

## **F. PROSES PEMBELAJARAN DARI MODEL**

Seorang pengamat atau observer dalam melakukan modelling Menurut Bandura (dalam Eggan, 1997) akan melibatkan empat proses yaitu:

### **Attention**

Dalam proses attention observer mengamati perilaku model secara kritis dengan memperhatikannya secara detail dan penuh perhatian terhadap apa yang ingin ditirunya dari model.

- Ali belajar bersama dengan Susan sang juara kelas. Ali memperhatikan cara belajar Susan dan mencoba` memperhatikan bagaimana cara Susan belajar.
- Budi memperhatikan cara permainan tennis seorang juara ditelevisi.

### **Retention**

Setelah observer mengamati perilaku model secara kritis lalu informasi yang diperoleh ditransfer ke dalam sistem memori. Dalam hal ini informasi yang ditransfer dapat bersifat visual maupun verbal.

- Dari berdiskusi dengan Susan sang juara kelas, Ali akhirnya mendapatkan gambaran tentang bagaimana cara belajar yang terbaik seperti yang dilakukan sehingga Susan. Gambaran ini kemudian di simpan ke dalam memorinya.

### **Reproduction**

Informasi yang disimpan di dalam sistem memori akhirnya akan direpresentasikan dalam bentuk tingkah laku nyata. Proses mencocokkan informasi yang baru dengan informasi yang telah ada di dalam sistem memori merupakan tahapan proses retention.

- Ali akhirnya mendapatkan cara belajar menghafal yang dilakukan oleh Susan dengan teknik scanning, mind mapping, dan dengan teknik kontekstual.

### **Motivasi**

Motivasi merupakan bagian terpenting dalam pembelajaran social learning. Berbeda dengan pendekatan behaviorist yang akan memberikan reinforcement langsung kepada observer jika ia melakukan perilaku yang diharapkan. Dalam social kognitif observer mengharapkan

- Ali ingin menjadi juara kelas seperti Susan dengan meniru perilaku sang juara.

## **G. KEFETIFAN MODEL DALAM PEMBELAJARAN**

Seperti yang kita lihat dalam kehidupan sehari-hari ternyata tidak semua model efektif untuk ditiru. Seorang pengamat akan lebih tertarik kepada model atau seseorang dikarenakan ada beberapa factor, yaitu :

### **Similarity**

Pengamat akan menjadikan seseorang itu model jika ia mempersepsi model itu memiliki tingkat kesamaan yang tinggi dengan dirinya. Dalam Perceived similarity observer selalu mengatakan kepada dirinya atau orang lain” *If he can do it, I can do it.*

- Pengamat akan lebih menyukai meniru model yang memiliki kesamaan jenis kelamin walaupun mungkin ia belajar dengan lawan jenisnya. Maka dalam pengamatan di kelas sering ditemukan laki-laki akan mencari model lelaki.

### **Competence**

Pengamat akan memilih model yang dianggapnya kompeten untuk ditiru. Model yang dianggap kompeten adalah model yang ahli atau berprestasi. Mereka yang dianggap ahli atau kompeten biasanya olahragawan berprestasi, pelajar berprestasi.

- Ali akan meniru Atlet juara Bulutangkis. Dalam hal ini Ali akan meniru segala perilaku sang juara. Sehingga jika sang juara meminum salah satu product maka Ali akan membeli product tersebut sehingga akhirnya menjadi suka terhadap product tersebut.

### **Status dan Prestige**

Pembelajar lebih menyukai meniru model yang memiliki status yang tinggi, seperti artis, foto model, bintang sinetron, dll yang dianggap memiliki status yang tinggi.

- Saat ini para remaja banyak meniru model rambut ala Ariel, Penyanyi Ungu.
- Meniru cara pergaulan artis-artis ternama.

## **H. PENGARUH MODELING TERHADAP PEMBELAJARAN**

Social kognitif teori sebagai bagian dari teori belajar yang selalu menekankan terhadap adanya perubahan psikologi seperti perubahan dalam berfikir, tindakan, sikap dan emosi yang terjadi ketika pembelajar mengobservasi satu atau lebih model. Dalam proses modelling ada beberapa effect atau outcome yang dihasilkan, diantaranya adalah sebagai berikut:

### **Learning New Behaviour**

melalui modelling observer akan dapat mempelajari perilaku baru yang akhirnya akan menjadi perilaku baru.

- Guru mengerjakan tugas aljabar dengan cara baru yang lebih cepat.
- Ali menonton Televisi melihat permainan basket, salah seorang pemainnya melakukan dribbling dengan cara yang baru.

### **Facilitating Existing Behaviour**

Melalui modelling suatu tindakan dapat diperkuat keberadaannya.

- Ketika pertunjukan concert menyelesaikan satu lagu, lalu seorang penonton memberikan applaus dan setelah melihat itu semua penonton yang lain ikut memberikan applaus juga.

## Changing Inhibitions

Suatu larangan dapat diubah dengan cara modelling dan kemudian perilaku ini diperkuat sehingga menjadi suatu kebiasaan.

- Jika murid berbicara dengan keras tetapi tidak ditegur, maka siswa lain akan berbuat sama seperti murid yang berbicara keras tersebut.
- Jika seorang supir berjalan terus ketika lampu merah menyala, maka supir yang lain akan melakukan hal yang sama untuk melanggar lalu lintas.

## Arousing Emotion

Melalui modelling Emosi seseorang dapat ditiru oleh model. ditransfer Dari pengertian ini dapat ditegaskan bahwa modelling tidak hanya perilaku tetapi juga aspek afektif.

- Guru yang mengajar dengan penuh motivasi dan antusias. Perilaku yang ditampilkan oleh guru dapat membuat menjadi bersemangat dalam belajar.
- Seorang dosen yang mengajar seenaknya tanpa memperhatikan kemampuan murid sehingga tidak ada siswa yang mengerti dari apa yang diajarkannya. Perilaku guru itu membuat murid menjadi kesal terhadap sikap dan perilaku guru.

## I. VICARIOUS LEARNING

Vicarious learning adalah perilaku belajar sosial kognitif yang melibatkan model, hanya saja pada vicarious learning pembelajar dalam melakukan proses modelling sangat dipengaruhi oleh *ekspektansi* dan *konsekuensi* yang mengikuti tingkah laku (Ormrod, 2006). Vicarious learning dapat dibagi menjadi dua, yaitu

- *Vicarious punishment* a frekuensi respons menurun ketika model yang diobservasi mendapat konsekuensi negatif dari responnya.
  - Seorang murid yang berteriak di kelas dihukum oleh guru. Melihat konsekuensi yang diterima maka murid lain menjadi takut untuk berteriak.
- *Vicarious reinforcement* adalah fenomena dimana frekuensi respons meningkat ketika orang lain yang diobservasi mendapat konsekuensi positif dari respon itu.
  - Siswa yang mengerjakan PR diberi nilai A. Untuk tugas selanjutnya semua siswa akan mengumpulkan tugas.

- Guru yang memeriksa tugas yang dikerjakan siswa dan memberikan penilaian yang baik kepada yang mengerjakan. Untuk tugas selanjutnya siswa akan mengerjakan tugas yang diperintahkan

## **J. SELF EFIKASI**

Self Efikasi adalah evaluasi seseorang terhadap kemampuan atau kompetensinya untuk melakukan sebuah tugas, mencapai tujuan, atau mengatasi hambatan. Evaluasi ini dapat bervariasi, tergantung pada situasi. Sebagai contoh, saya sangat yakin bahwa saya mampu menyusun sebuah perabot kantor dengan mengikuti instruksi tahap demi tahap yang ada dalam kotak. Saya sama yakinnya dengan ketidak mampuan saya mendaki gunung Everest sekarang ataupun nanti.

Menurut Schunk (dalam Elliot, 2003) bahwa factor lingkungan mempunyai pengaruh yang kuat dalam mempengaruhi sikap dan kemampuan seseorang dalam menyelesaikan suatu tugas atau untuk mendapatkan keterampilan tertentu. Ada beberapa yang mempengaruhi self efikasi seseorang, yaitu:

### 1. Affects Behavior

- Choice of activities, seseorang memilih kegiatan yang disukai yang akan mendatangkan keberhasilan serta menghindari kegagalan.
- Effort and persistence, seseorang dengan self efikasi yang lebih tinggi menyukai untuk mencoba berusaha dalam menyelesaikan tugas dan mampu menghadapi masalah serta lebih mendapatkan kesuksesan dibandingkan dengan seseorang yang memiliki self efficacy yang rendah.
- Learning and achievement, seseorang dengan self efikasi yang tinggi lebih menunjukkan kemampuan belajar dan mencapai tujuan yang ditetapkan, dibandingkan yang memiliki self efficacy rendah

### 2. Development of self efficacy

- One's own previous successes and failures, seseorang dengan percaya diri yang lebih dapat berhasil, ketika mereka memiliki keberhasilan pada bidang berikut atau hal yang menyerupai keberhasilan tersebut di masa lalu.
- Message from other, pesan dapat memberikan pelajaran yang dapat diterapkan langsung pada keadaan yang yang dihadapi, sebelum banyak pesan yang diterima mempengaruhi self efficacy.



- Successes and failures of others, dengan melihat teman sebaya yang lebih memiliki kesuksesan dalam mencapai tujuan mereka akan lebih mempercayai serta membuat tujuan yang serupa.
- *Successes and failures of the group as a whole*, ditemukan keuntungan yang lain dari kooperatif dan kolaborasi. Konsep ini lebih biasa terjadi pada orang dewasa.

## **K. SELF REGULASI**

Teori Kognitif sosial terakhir yang berbicara mengenai belajar melakukan Regulasi Diri. (dalam Santrock, 2005), teori ini merupakan pengembangan dari faktor kognitif yang mempengaruhi seseorang. Self regulasi adalah suatu tindakan untuk melakukan pengamatan terhadap pikiran, perasaan dan perilaku sendiri hingga mampu mencapai tujuan tertentu.

Tujuan Konsep ini menjelaskan mengapa manusia bisa mempertahankan pikiran dan perilakunya walaupun tidak adanya rewards yang berasal dari lingkungan eksternal. Konsep ini tidak dapat berjalan semestinya tanpa adanya pengaruh standards internal dari seseorang.

Standar internal adalah pemikiran yang berasal dari pengaruh modelling sebelumnya dan juga berbagai reinforcement yang lalu, menetapkan patokan untuk diri sendiri, kemudian memonitor dan mengevaluasi proses kognitif dan behavior yang dialami serta mempertimbangkan konsekuensi yang ditimbulkan baik yang mendatangkan keberhasilan dan kegagalan, hal tersebut merupakan aspek penentu dalam self-regulation.

Self regulation adalah suatu kritikan dalam pembelajaran social kognitif sebab banyak perilaku itu timbul tanpa pemberian reinforcement tetapi lebih dipengaruhi oleh harapan dan konsekuensi yang akan didapatkannya jika ia meniru perilaku model. Sebenarnya tanpa ada self regulasi seorang pelajar sulit untuk mempertahankan perilakunya.

Self Regulation mempunyai empat aspek, yaitu:

- *Goal Setting*, siswa menentukan tujuan dan patokan pada tingkalku yang sesuai, hal terjadi sebelum melakukan respon/tindakan berupa perencanaan.
- *Self Observation*, siswa mengamati dan mengawasi segala penampilannya, hal ini merupakan pada awal tahap respon. engan adanya usaha dan monitor dari guru dan siswa perubahan perilaku pada siswa dapat terjadi secara dramatic. Dengan keterlibatan sosial yang suportiv dan keterfocusan siswa terhadap goal akan lebih mendukung.

- *Self Assesment*, menilai penampilan siswa, hal ini dilakukan ditahap setelah terjadi respon pada bagian awal. Dalam hal ini pelajar dapat mengassess kualitas dari solusi yang diberikan dengan melihat kesesuai jawaban yang diberikan dengan permasalahan yang ada atau dengan membandingkan dengan jawaban yang diberikan teman atau dari buku
- *Self Reinforcement*, siswa melihat konsekuensi yang telah ditentukan apakah berhasil atautkah gagal terjadi pada akhir tahap setelah respon.

## **L. IMPLIKASI DAN APLIKASI SOSIAL KOGNITIF DALAM PENDIDIKAN**

Untuk bisa melihat lebih jauh bagaimana implikasi pendekatan ini dalam bidang pendidikan maka kita bisa memahami akan teori Sosial Kognitif, yaitu:

1. individu bisa belajar dengan cara megamati orang lain. Maksudnya adalah individu tidak harus mencoba-coba melakukan berbagai respon utuk menanggapi stimulus yang dihadapi. Namun individu bisa mengenal bermacam-macam respon baru hanya dengan mengamati, atau memperhatikan perilaku orang-orang di sekitarnya.
2. belajar merupakan proses belajar internal, yang bisa menimbulkan perubahan prilaku, namun bisa juga tidak mengakibatkan perubahan perilaku. Beberapa hal yang di pelajari oleh individu terkadang segera terlihat dari perubahan perilakunya, namun ada juga perubahan yang perubahan atau hasil belajarnya terlihat beberapa waktu kemudian. Bahkan ada pula aktivitas belajar yang terlihat tidak menimbulkan perubahan perilaku apapun pada individu yang menjalaninya.
3. perilaku di arahkan untuk pencapaian tujuan tertentu. Individu seringkali merencanakan beberapa tujuan untuk dirinya sendiri, dan mengarahkan perilakunya untuk mencapai tujuan tersebut. Dikatakan oleh para ahli kognitif sosial, individu tersebut termotivasi untuk memenuhi tujuannya.
4. perilaku pada akhirnya menjadi self-regulated. Individu tidak lagi diatur oleh situasi, atau kejadian yang sampai kepadanya. Namun, pada akhirnya individu justru mulai mengelolah belajar dan perilaku mereka dengan menetapkan standar perilaku yang bisa diterima dan yang tidak bisa diterima oleh diri mereka sendiri, dan kemudian berusaha dengan keras untuk berperilaku sesuai dengan standar tersbut.
5. Perkuatan dan hukuman mempunyai beberapa efek yang bersifat tidak langsung pada proses pembelajaran dan perilaku. Kondisi ini didasarkan pada pertimbangan-pertimbangan sebagai berikut:
  - a. individu pembentuk pengharapan akan konsekuensi atau akibat dari respon yang akan dilakukannya berdasarkan pada bagaimana respon terkini diberi perkuatan atau justru dihukum.

- b. Pengharapan individu dipengaruhi oleh pengamatan mereka tentang konsekuensi-konsekuensi yang mengikuti perilaku orang lain, atau melalui pengalaman *vicarious*
  - c. Pengharapan-pengharapan mengenai kemungkinan konsekuensi-konsekuensi mendatang mempengaruhi bagaimana individu memproses informasi baru secara kognitif.
  - d. Pengharapan-pengharapan juga mempengaruhi bagaimana individu memilih untuk (dalam) berperilaku tertentu.
6. Ketidakhadiran konsekuensi-konsekuensi yang diharapkan tidak selalu memberikan efek menguatkan atau juga tidak selalu menimbulkan efek Self-Regulated Behavior
- a. Self-determined goals and standards, siswa menentukan tujuan dan patokan pada tingkah laku yang sesuai, hal ini terjadi sebelum melakukan respon/tindakan berupa perencanaan.
  - b. Self-monitoring, siswa mengamati dan mengawasi segala penampilannya, hal ini merupakan pada awal tahap respon.
  - c. Self-instructions, siswa memberikan petunjuk pada dirinya sendiri (salah satu dari keramaian dan kesepian) untuk menuntun mereka pada penampilan mereka, terjadi pada tahap respon yang kedua.
  - d. Self-evaluation, menilai penampilan mereka, hal ini dilakukan ditahap setelah terjadi respon pada bagian awal.
  - e. Self-imposed contingencies, siswa melihat konsekuensi yang telah ditentukan apakah berhasil ataukah gagal terjadi pada akhir tahap setelah respon.

#### 7. Self-Regulated Learning

Teori belajar sosial kognitif memiliki persamaan psikologi yang merupakan bagian awal sebagai pelajar yang efektif. Dalam tahap ini tidak hanya melakukan regulasi terhadap tingkah lakunya namun juga meregulasi proses kognitif sehingga dapat dilakukan metakognitif yang dikembangkan yaitu:

- a. Goal-setting, menentukan tujuan yang jelas dan nyata.
- b. Planning, merencanakan segala kebutuhan (dari waktu, tempat dan fasilitas) yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan.
- c. Attention control, mengontrol perhatian dalam proses belajar dengan mengabaikan segala hal yang mengganggu pikiran dan emosi.
- d. Application of learning strategies, memilih strategi yang sesuai dengan yang diinginkan agar dapat menyempurnakan hasil belajar.

- e. Self-motivational strategies, menjaga motivasi dengan menyesuaikan terhadap segala kegiatan yang dihadapi hingga mencapai keberhasilan.
- f. Solicitation of outside help when needed, untuk mencapai tujuan regulasi diri maka dilakukan pengumpulan informasi, dengan bantuan orang lain.
- g. Self-monitoring, memantau secara terus menerus untuk melihat perkembangan tujuan yang telah ditetapkan.
- h. Self-evaluation, menilai sejauh apa tujuan itu dapat tercapai. Bila mengalami kegagalan maka akan diperbaiki pada masa yang akan datang dan keberhasilan akan dipergunakan kembali.

#### 8. Self-Regulated Problem Solving

Teknik self regulation dapat membantu siswa dalam mengembangkan kemampuan memecahkan masalah (problem solving) untuk mengatasi siswa dalam mengatasi konflik sosial dan masalah interpersonal, lebih efektif melalui cara:

- a. Mendefinisikan masalah
- b. Mengidentifikasi solusi yang mungkin digunakan.
- c. Memprediksikan konsekuensi dan beberapa solusi yang dipilih.
- d. Menentukan langkah-langkah solusi yang dipilih.
- e. Mengambil langkah yang terbaik.
- f. Melakukan evaluasi hasil dari cara yang dipilih.

Self-regulated problem solving sangat membantu siswa dalam mengatasi masalah mereka dengan teman sebaya atau membantu memecahkan masalah teman. Untuk itu dapat dilakukan dengan:

- Mengidentifikasi masalah.
- Menjelaskan cara pandang yang dimilikinya.
- Menjelaskan cara pandang yang dimiliki orang lain.
- Mengidentifikasi kemungkinan solusi dalam pemecahan masalah.
- Membuat kesepakatan bersama.
- Dalam menghadapi masalah interpersonal siswa guru melakukan intervensi dengan melatih siswa untuk melakukan mediasi (mediation training), sehingga siswa dapat belajar untuk membantu teman.

Teori Sosial kognitif dapat di aplikasikan dalam Pendidikan dengan menggunakan beberapa prinsip:

#### **Prinsip I**

Belajar dengan cara mengamati atau memperhatikan.

Membantu siswa untuk mengenali perilaku-prilaku guru dengan lebih cepat dengan cara model (guru) menunjukkan (mendemonstrasikan). Contoh: menunjukkan cara-cara yang tepat dalam menghadapi dan menyelesaikan konflik interpersonal. Kemudian meminta para peserta didik untuk bermain peran dengan kelompok kecil tentang penyelesaian suatu konflik, dan berikan komentar siapa saja yang menunjukkan cara-cara proposal.

## **Prinsip II**

Cara belajar merupakan proses internal yang tidak selalu menimbulkan perubahan perilaku. Belajar tidak selalu memunculkan hasil cepat, bisa saja hasilnya tampak pada perilaku siswa pada beberapa waktu kemudian. Contoh: jika ada siswa yang menunjukkan perilaku mengganggu didalam kelas segera lakukan tindakan yang tepat untuk tidak mendukungnya. Bagaimanapun, teman sekelasnya yang menyaksikan perilaku tersebut, bisa saja di masa yang akan datang juga melakukan perilaku tersebut. Dengan demikian, segera bertindak sangat diperlukan.

## **Prinsip III**

Perilaku yang terarah pada tujuan. Mendorong peserta didik untuk menetapkan tujuan bagi dirinya sendiri, khususnya tujuan yang menantang bagi mereka untuk dicapai. Contoh: dalam belajar jenis-jenis bahasa dengan tujuan supaya peserta didik dengan kondisi normal bisa berkomunikasi dengan teman-teman yang berkebutuhan khusus, pendidik bisa meminta siswa untuk memperkirakan berapa jumlah kata-kata baru yang bisa mereka pelajari dalam setiap minggunya.

## **Prinsip IV**

Regulasi diri dalam perilaku. Mengajarkan cara-cara untuk menolong diri sendiri supaya dapat belajar dengan efektif dan berperilaku tepat sesuai dengan situasinya. Contoh: Berikan saran yang jelas (kongret) kepada peserta didik mengenai bagaimana mereka dapat mengingatkan diri mereka sendiri supaya membawa beberapa barang ke sekolah pada setiap harinya.

## **Prinsip V**

Pengaruh tidak langsung dari perkuatan dan hukuman. Menyampaikan/meyakinkan dengan pesan yang dapat mengenai perilaku-perilaku mana yang bisa diterima dan tidak bisa diterima di dalam kelas. Contoh: Dalam upaya mendorong siswa supaya lancar

berbahasa Inggris, berikan respon hanya pada siswa yang mengajukan pertanyaan dalam bahasa Inggris.

## **KESIMPULAN**

Teori sosial kognitif (*Social Kognitif Learning*). Merupakan gabungan antara teori belajar behavioristik dengan penguatan dan psikologi kognitif, dengan prinsip modifikasi perilaku.

Teori yang dikemukakan Bandura didasarkan pada tiga Asumsi, yaitu: Individu melakukan pembelajaran dengan meniru apa yang ada di lingkungannya, terutama perilaku orang lain. Perilaku orang yang ditiru disebut sebagai perilaku model atau perilaku. Terdapat hubungan antara perilaku, lingkungan dan faktor pribadi, dimana hasil pembelajaran adalah proses coding perilaku visual dan verbal yang diwujudkan dalam perilaku sehari-hari. Hasil pembelajaran adalah proses coding perilaku visual dan verbal yang diwujudkan dalam perilaku sehari-hari. Sentral dari teori ini tertuang dalam modelling dan vicarious learning.

Self Efikasi merupakan evaluasi seseorang terhadap kemampuannya, dan ini sangat dipengaruhi oleh pemilihan aktifitas dan diakhiri dengan mengevaluasi aktifitas yang dipilihnya. Self regulasi adalah suatu tindakan untuk melakukan pengamatan terhadap pikiran, perasaan dan perilaku sendiri hingga mampu mencapai tujuan tertentu. Dengan melakukan Self Regulasi siswa mampu merencanakan suatu kegiatan untuk mengubah perilaku

## **DAFTAR PUSTAKA:**

Eggen, Paul D. 1997. *Educational Psychology: Windows On Classroom*, 3 rd. ed, Merrill, An Imprint Of Prentice Hall.

Elliot, S.N., Kratochwill, T.R., Littlefield, J., And Travers, J.F.1999, *Educational Psychology, Effective Teaching, Effective Learning*. Second Edition, International Edition. Singapore: McGraw-Hill Book Co.

Omrod, J.E. 2003. *Educational Psychology, Developing Learners*. Fourth Edition . New Jersey: Person Education, Inc.

Santrock, J.W. 2005. *Educational Psychology*. Boston: McGraw-Hill Colleg.