

MENGENAL TEORI KOGNITIF SOSIAL ALBERT BANDURA DAN IMPLIKASINYA DALAM DUNIA PENDIDIKAN

Emanuel Haru

Abstrak:

Talking about education never be separated from terminology of education psychology. One of theories in relation with this topic is behaviorism learning theory. The behaviorism concept is elaborated by Albert Bandura in social cognitive theory. For him, most of human learning occurs in social environment. In contacting with others, the man gets the knowledges, rules, skills, strategies, convictions and attitudes. At the same time, the man also sees the models, by those they will learn the advantage, conformity and the results of those behaviours. So, individuals act upon their convictions about their capabilities and the expected results from their acts. In this writing, Emanuel Haru will go further in presenting some constructs of social cognitive theory of Albert Bandura. The way of learning concept, modeling process, its effect on learning and performance, goal and expectation, self efficacy and the application of learning theory in education realm.

Key Words: Education Psychology, Behaviorism, Social Cognitive Theory, Learning

I. PENGANTAR

Ada banyak teori belajar yang kita kenal dalam psikologi pendidikan. Secara umum ada tiga kerangka filosofis mengenai teori-teori belajar yang umumnya dikenal, yaitu: *teori belajar behaviorisme, teori belajar kognitivisme, dan teori belajar konstruktivisme* (Prawijaya, 2015). Teori belajar behaviorisme menekankan pada terbentuknya perilaku yang tampak sebagai hasil belajar. Kemudian teori kognitif menekankan bahwa para peserta didik memproses informasi dan pelajaran melalui upayanya mengorganisir, menyimpan, dan kemudian menemukan hubungan antara pengetahuan yang baru dengan pengetahuan yang telah ada. Sedangkan teori konstruktivisme menekankan bahwa belajar merupakan sebuah proses dimana pelajar aktif membangun ide-ide baru atau konsep baru.

Salah satu konsep dalam aliran behaviorisme yang menekankan pada komponen kognitif dari pikiran, pemahaman dan evaluasi terhadap

lingkungan adalah teori belajar sosial yang dicetuskan oleh Albert Bandura (Widyana, 2013). Bandura kemudian menamakan teori belajar sosial ini sebagai Teori Kognitif Sosial (*Social Cognitive Theory*). Menurut Bandura (dalam Schunck, 2012), 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. Lebih lanjut dikatakan bahwa individu-individu juga melihat model-model atau contoh-contoh untuk mempelajari kegunaan dan kesesuaian perilaku-perilaku dan akibat-akibat dari perilaku yang dimodelkan. Dengan demikian, individu-individu bertindak sesuai dengan keyakinan-keyakinan tentang kemampuan-kemampuan mereka dan hasil-hasil yang diharapkan dari tindakan-tindakan mereka.

Pada makalah ini akan dipaparkan sejumlah konstruk yang terkait dengan teori kognitif sosial Bandura. Bagaimana konsep belajar menurutnya, proses modeling, pengaruhnya pada belajar dan *performance*, tujuan dan ekspektasi, efikasi diri dan bagaimana aplikasi teori belajar ini dalam dunia pendidikan (khususnya dalam proses belajar mengajar di sekolah), akan dijelaskan di dalam makalah ini. Semoga ulasan ini bermanfaat untuk menambah wawasan para pendidik dan calon pendidik dalam mengabdikan diri untuk membantu proses perkembangan diri peserta didik mereka.

II. TEORI KOGNITIF SOSIAL ALBERT BADNURA

Albert Bandura membuat asumsi tentang pembelajaran dan praktik perilaku-perilaku seorang individu (Schunk, 2012). Berikut akan dijelaskan secara memadai seperti apa asumsinya mengenai pembelajaran dan kaitannya dengan konstruksi lainnya dalam kehidupan seorang individu.

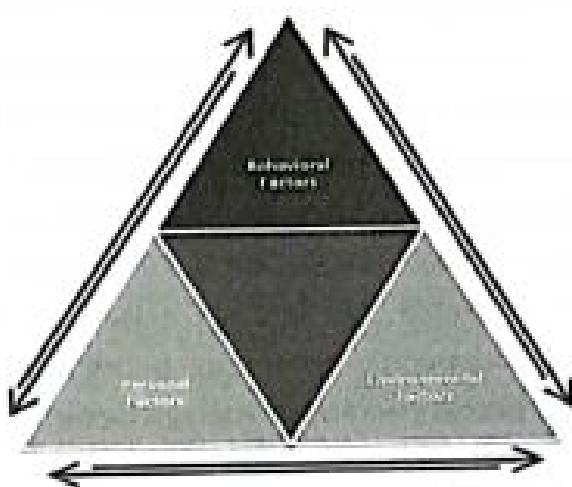
2.1 Konsep Belajar

Konsep belajar menurut teori kognitif sosial (*social cognitive theory*) Bandura adalah bahwa faktor sosial dan kognitif serta perilaku memainkan peranan penting dalam proses pembelajaran (Santrock, 2012). Menurut teori ini, didalam proses pembelajaran, para pembelajar memegang kendali atas perilaku mereka sendiri. Untuk lebih memahami teori belajar Bandura, berikut ini akan dijelaskan beberapa konsep penting yang tercakup didalamnya.

2.1.1 Reciprocal Interaction

Menurut Bandura dalam Schunk (2012), perilaku individu terbentuk dalam sebuah kerangka timbal balik tiga sisi atau interaksi timbal balik antara faktor perilaku, faktor lingkungan dan faktor personal. Interaksi antara ketiga faktor tersebut dalam membentuk perilaku individu oleh Bandura dikenal dengan konsep *Reciprocal determinism*. Gambar berikut ini akan menunjukkan nilai komprehensif dari determinis resiprokal Bandura.

Bandura's Triadic Reciprocal Determinism



Gambar *Bandura's Triadic Reciprocal Determinism* ini pertama-tama menunjukkan bahwa manusia pada dasarnya selalu dipengaruhi oleh faktor lingkungan, tetapi manusia juga memilih perilaku yang akan ditampilkannya. Manusia responsif terhadap situasi dan secara aktif mengonstruksikan dan memengaruhi situasi. Bandura tidak menggunakan prinsip faktor lingkungan yang menyebabkan suatu tingkah laku (seperti inti teori behaviorisme), namun terdapat hubungan timbal balik antara faktor lingkungan, tingkah laku dan personal. Personal adalah karakteristik individu seperti kapasitas kognitif dalam mengantisipasi maupun dalam memori yang dapat memengaruhi baik lingkungan maupun tingkah laku. Personal dapat juga dalam bentuk kemampuan dalam memecahkan masalah. Sebaliknya lingkungan dan tingkah laku dapat membentuk kemampuan seseorang untuk mengantisipasi suatu masalah.

Untuk lebih memahami konsep *Reciprocal Determinism* Bandura In, Schunk (2012) secara gamblang memberikan contoh aplikasinya dalam perilaku belajar di sekolah. Ketika seorang guru memberikan sebuah pelajaran kepada para siswanya di kelas, para siswa berpikir tentang apa yang dikatakan oleh gurunya tersebut. Di sini, lingkungan (guru) memengaruhi kognitif siswa (faktor personal). Ketika tidak mengerti tentang poin tertentu dari penjelasan yang diberikan guru, siswa mengangkat tangannya untuk mengajukan pertanyaan. Di sini kognitif memengaruhi perilaku. Kemudian guru mengulangi penjelasannya pada poin tersebut. Di sini perilaku memengaruhi lingkungan. Pada akhirnya guru memberi tugas kepada siswa untuk diselesaikan. Di sini, lingkungan memengaruhi kognitif, yang kemudian memengaruhi perilaku. Ketika siswa mengerjakan tugas yang diberikan, mereka yakin bahwa mereka dapat mengerjakannya dengan baik. Di sini perilaku memengaruhi kognitif. Para siswa memutuskan bahwa mereka menyukai tugas tersebut, bertanya kepada gurunya apakah mereka boleh melanjutkan mengerjakan tugas tersebut, dan kemudian mereka dibolehkan untuk melakukannya. Di sini, kognitif memengaruhi perilaku yang kemudian memengaruhi lingkungan.

2.1.2 *Enactive Learning* dan *Vicarious Learning*

Enactive Learning menurut Bandura (dalam Schunck, 2012) adalah pembelajaran melalui praktik. Pembelajaran melalui praktik (*Enactive Learning*) adalah belajar dari akibat-akibat atas tindakan-tindakan sendiri. Perilaku-perilaku yang menghasilkan akibat-akibat yang berhasil akan dipertahankan, sedangkan yang menghasilkan kegagalan akan diperbaiki atau disingkirkan. Teori kognitif sosial berpandangan bahwa akibat-akibat perilaku bukan memperkuat perilaku (sebagaimana dinyatakan oleh teori-teori pengondisian). Sebaliknya akibat-akibat perilaku berperan sebagai sumber-sumber informasi dan motivasi. Akibat memberi informasi kepada seseorang mengenai keakuratan atau kesesuaian perilaku. Orang yang berhasil menyelesaikan suatu tugas atau diberi imbalan akan mengetahui bahwa ia telah bekerja dengan baik. Ketika orang mengalami kegagalan atau diberi hukuman, mereka tahu bahwa mereka telah melakukan sesuatu yang salah dan akan mencoba memperbaiki kesalahannya. Selain itu, akibat juga memotivasi seseorang. Orang yang berusaha keras mempelajari perilaku-perilaku yang mereka hargai dan yakini akan mendapatkan akibat-akibat

yang diinginkan, dan mereka menghindar mempelajari perilaku-perilaku yang mendatangkan hukuman atau yang tidak memuaskan. Jadi di sini, kognitif manusia lah yang memengaruhi pembelajaran, bukan akibat itu sendiri.

Selain pembelajaran melalui praktik, Bandura juga memperkenalkan teori tentang pembelajaran melalui pengamatan (*vicarious learning*). Menurut Bandura (dalam Schunk, 2012), sebagian besar pembelajaran manusia terjadi melalui pengamatan (*vicarious learning*). Sumber-sumber umum dari pembelajaran melalui pengamatan diperoleh dengan mengamati atau mendengar model-model yang hidup (dapat dilihat secara langsung), simbolis atau non manusia, media elektronik atau media cetak.

2.1.3 Learning dan performance

Teori pengondisionan menegaskan bahwa proses belajar melibatkan hubungan respon dengan stimulasi atau respon yang diikuti sebagai konsekuensi atau akibat (Santrock, 2012). Proses belajar yang dipahami dalam teori tersebut berbeda dengan proses belajar dalam teori kognitif sosial. Dalam teori kognitif sosial dibedakan antara proses belajar dan praktik baru/ *performance* (Widyana: 2013). Meskipun banyak pembelajaran yang terjadi melalui tindakan atau perbuatan, kita juga belajar banyak dari mengamati. Apakah nantinya kita mempraktekkan apa yang kita pelajari, sangat tergantung pada faktor-faktor seperti motivasi, minat, dorongan-dorongan untuk mempraktekkan, kebutuhan yang dirasakan, kondisi fisik, tekanan sosial dan tipe-tipe aktivitas yang saling bersaing.

2.2 Proses Modeling

Modeling termasuk komponen penting dalam teori kognitif sosial. Modeling adalah istilah yang mengacu pada perubahan-perubahan perilaku, kognitif dan afektif yang diperoleh dari mengamati satu atau lebih model atau contoh (Schunk, 2012).

2.2.1 Fungsi Modeling

Menurut Bandura (dalam Schunk, 2012), modeling memiliki tiga fungsi utama, yakni sebagai pemfasilitasan respons, memperkuat atau memperlemah perilaku dan pembelajaran observasional.

2.2.1.1 Pemfasilitasan Respons

Pemfasilitasan respons mengacu pada tindakan-tindakan yang dimodelkan yang berperan sebagai dorongan-dorongan sosial bagi pengamat untuk berperilaku menurut contoh tersebut. Contoh: seorang guru SD memasang gambar menarik di pojok ruangan kelas. Ketika beberapa siswa masuk kelas di pagi harinya, mereka melihat gambar tersebut dan langsung mendekatinya untuk memperhatikannya. Ketika para siswa lain masuk ke ruang kelas, mereka melihat teman-temannya berkerumun di pojok ruangan. Jadi mereka pun berjalan menuju ke pojok tersebut untuk melihat apa yang sedang dilihat oleh teman-temannya meskipun mereka sebelumnya tidak tahu apa-apa, mengapa teman-temannya berkumpul di pojok ruangan itu.

2.2.1.2 Hambatan/ Penghilangan Hambatan

Mengamati model dapat memperkuat atau memperlemah hambatan untuk mempraktekkan perilaku yang dipelajari sebelumnya. Hambatan terjadi ketika model menerima hukuman karena melakukan tindakan-tindakan tertentu, yang pada gilirannya menghentikan atau mencegah orang yang mengamatinya untuk melakukan tindakan yang sama. Penghilangan hambatan terjadi ketika model melakukan aktivitas-aktivitas yang mengancam atau dilarang tanpa mengalami akibat-akibat negatif yang pada gilirannya membuat orang yang mengamatinya melakukan hal yang sama.

2.2.1.3 Pembelajaran Observasional

Pembelajaran observasional disebut juga dengan imitasi atau modeling yaitu pembelajaran yang dilakukan ketika seseorang mengamati dan meniru perilaku orang lain. Menurut Bandura (dalam Widiana, 2013), pembelajaran observasional terdiri dari empat proses yakni perhatian (*attention*), pemertahanan (*retention*), produksi (*production*) dan motivasi (*motivation*).

Pertama, perhatian. Sebelum siswa meniru tindakan model, mereka harus memperhatikan apa yang dilakukan atau dikatakan si model. Seorang siswa yang terganggu oleh temannya yang sedang bicara, mungkin tidak mendengar apa yang dikatakan guru. Atensi/perhatian pada model dipengaruhi oleh sejumlah karakteristik. Misalnya, orang yang hangat, kuat dan ramah mungkin lebih diperhatikan daripada orang yang dingin, lemah

dan kaku. Siswa mungkin lebih memperhatikan model berstatus tinggi daripada model berstatus rendah. Dalam banyak hal, guru adalah model berstatus tinggi di mata siswa.

Kedua, pemertahanan. Untuk memproduksi tindakan model, siswa harus mengodekan dan menyimpan dalam ingatan (memori) sehingga informasi itu bisa diambil kembali. Deskripsi verbal sederhana atau gambar atau video yang menarik dan hidup dari apa yang dilakukan model akan bisa membantu daya retensi siswa. Misalnya, video berkarakter penuh warna yang menunjukkan pentingnya memperhatikan perasaan orang lain mungkin akan diingat lebih baik daripada guru hanya sekadar menyuruh siswa untuk memperhatikan perasaan orang lain. Retensi siswa akan meningkat apabila guru memberikan demonstrasi atau contoh yang hidup dan jelas.

Ketiga, produksi. Siswa mungkin memperhatikan model dan mengingat apa yang mereka lihat, namun karena keterbatasan dalam kemampuan geraknya mereka tidak bisa memprediksi kemampuan model tersebut. Belajar, berlatih dan berusaha dapat membantu siswa untuk meningkatkan kinerja motor mereka.

Keempat, motivasi. Akibat-akibat dari perilaku model memberikan informasi pada pengamat tentang nilai fungsi dan kesesuaian. Akibat memberikan motivasi dengan menciptakan harapan-harapan terhadap hasil akhir dan meningkatkan efikasi diri.

2.2.2 Pembelajaran Keterampilan Kognitif

Banyak karakteristik pelajaran menyertakan model-model dan ada banyak bukti penelitian yang menunjukkan bahwa siswa dari berbagai usia mempelajari keterampilan dan strategi dengan mengamati model-model (Schunck, 2012). Dua aplikasi pemodelan untuk pengajaran yang relevan dalam hal ini adalah pemodelan kognitif (*cognitive modeling*) dan pengajaran diri (*self instruction*).

Pertama, pemodelan kognitif. Pemodelan kognitif menggabungkan penjelasan dan demonstrasi dari model dengan verbalisasi dari pemikiran model serta alasan mengapa hal itu dilakukan. Kesalahan mungkin dapat terjadi ketika model mendemonstrasikan hal tersebut kepada siswa, sehingga sangat tergantung bagaimana cara mengatur dan mengatasinya. Di sini penguatan diri sangat berguna terutama saat menghadapi siswa

yang kesulitan belajar dan mengalami keraguan dalam menunjukkan yang terbaik. Penelitian memperkuat efektivitas dari pemodelan kognitif tersebut dan menunjukkan bahwa cara mengajar menggunakan pemodelan disertai penjelasan lebih efektif dibandingkan hanya penjelasan saja.

Kedua, pengajaran diri. Pengajaran diri digambarkan sebagai prosedur yang didesain untuk mengajar siswa bagaimana cara mengatur aktivitas mereka selama belajar. Pengajaran diri telah digunakan untuk bermacam-macam tugas dan tipe anak. Cara ini bermanfaat terutama bagi siswa yang memiliki kelemahan-kelemahan dalam belajar dan untuk mengajari siswa bagaimana belajar menggunakan strategi.

2.2.3 Pembelajaran Keterampilan Motorik

Teori kognitif sosial menyatakan bahwa pembelajaran keterampilan motorik adalah membangun sebuah model mental yang memberikan representasi konseptual dari keterampilan untuk menghasilkan respons dan berperan sebagai standar untuk respons-respons yang diberikan setelah umpan balik diterima. Representasi konseptual tersebut dibentuk dengan mentransformasi rangkaian-rangkaian perilaku yang dapat diamati menjadi kode-kode visual dan simbolik supaya dapat diulang secara kognitif. Individu biasanya memiliki sebuah model mental dari sebuah keterampilan sebelum mereka berupaya mempraktikkannya. Misalnya: dengan mengamati pemain tenis, individu dapat membangun sebuah model mental dari aktivitas-aktivitas seperti *serve, volley* dan *backhand*.

Model-model mental seperti ini masih mentah karena masih membutuhkan umpan balik dan perbaikan untuk disempurnakan, tetapi model-model ini membantu siswa melakukan aproksimasi-aproximasi terhadap keterampilan-keterampilan tersebut pada permulaan latihan.

2.3 Faktor-faktor yang Memengaruhi Pembelajaran dan Praktek

Mengamati model tidak menjamin terjadinya pembelajaran atau menjamin bahwa perilaku-perilaku yang dipelajari akan diperaktekkan di lain kesempatan. Menurut Bandura (dalam Schunk, 2012) ada beberapa faktor yang memengaruhinya.

2.3.1 Status Perkembangan Siswa

Pembelajaran sangat tergantung pada faktor-faktor perkembangan dan

ini mencakup kemampuan-kemampuan siswa untuk belajar dari model. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang masih berusia 6-12 bulan dapat mempraktikkan perilaku-perilaku yang ditampilkan oleh model. Akan tetapi anak-anak yang masih kecil mengalami kesulitan dalam memperhatikan tindakan-tindakan yang dimodelkan untuk jangka waktu yang lama dan dalam membedakan antara tanda-tanda yang relevan dan tidak relevan. Fungsi-fungsi pengolahan informasi seperti mengulang, mengorganisasikan, dan menguraikan meningkat seiring dengan pertumbuhan atau perkembangan. Anak-anak yang lebih tua memperoleh dasar pengetahuan yang lebih luas untuk membantu mereka memahami informasi-informasi yang baru, dan mereka lebih mampu menggunakan strategi-strategi memori. Anak-anak yang lebih muda dapat mengkodekan tindakan-tindakan model dalam hubungannya dengan karakter-karakter fisik, sementara anak-anak yang lebih tua sering mempresentasikan informasi secara visual dan simbolik.

Kemampuan seseorang untuk mengatur sendiri tindakannya untuk periode waktu yang lebih panjang meningkat seiring dengan perkembangan. Dorongan-dorongan motivasional terhadap tindakan juga berbeda-beda, tergantung pada perkembangan. Anak-anak yang lebih muda termotivasi oleh akibat-akibat langsung dari tindakan mereka. Seiring dengan perkembangan mereka, anak-anak ini cenderung lebih mempraktikkan tindakan-tindakan model yang konsisten dengan tujuan-tujuan dan nilai-nilai mereka.

2.3.2 Keunggulan dan Kompetensi Model

Perilaku-perilaku model bermacam-macam kegunaannya. Perilaku-perilaku yang dapat menghadapi lingkungan dengan baik akan menarik perhatian yang lebih besar dibandingkan perilaku-perilaku yang kurang efektif dalam menghadapi lingkungan. Orang memperhatikan model sebagian karena mereka percaya bahwa mereka mungkin akan menghadapi situasi yang sama dan mereka ingin mempelajari tindakan-tindakan yang perlu untuk berhasil menghadapinya. Siswa misalnya, memperhatikan seorang guru bukan saja karena guru meminta mereka melakukannya, tetapi juga karena mereka yakin bahwa mereka harus memperlihatkan keterampilan-keterampilan dan perilaku-perilaku yang sama.

Kompetensi model diketahui dari hasil-hasil yang mengikuti tindakan-tindakan model (keberhasilan, kegagalan) dan dari simbol-simbol yang

menandakan kompetensi. Salah satu karakteristik yang penting adalah keunggulan status. Model-model yang telah dikenal statusnya cenderung lebih menarik perhatian daripada model-model dengan status yang lebih rendah. Misalnya perhatian terhadap pidato yang disampaikan oleh orang yang terkenal biasanya lebih tinggi dibandingkan terhadap pidato yang disampaikan oleh orang yang kurang dikenal.

2.3.3 Akibat-akibat Yang Dirasakan dari Mengamati Model

Akibat-akibat yang dirasakan dari mengamati model-model dapat memengaruhi pembelajaran dan praktik tindakan-tindakan yang dimodelkan. Pengamat-pengamat yang melihat model-model yang memperoleh manfaat atas tindakan-tindakan mereka akan cenderung lebih memperhatikan model-model tersebut dan kemudian mengulang dan mengkodekan tindakan-tindakan mereka untuk dipertahankan dalam memori. Manfaat-manfaat yang dirasakan dari pengamatan ini dapat memotivasi pengamat untuk melakukan tindakan-tindakan yang sama. Dengan demikian, akibat-akibat atau hasil-hasil dari pengamatan berperan untuk memberitahu dan memotivasi.

2.4 Proses-Proses Motivational

Hal-hal yang sangat penting pengaruhnya terhadap pembelajaran melalui praktek dan pengamatan dan juga terhadap praktik dari perilaku-perilaku yang telah dipelajari adalah tujuan-tujuan, harapan-harapan atas hasil, nilai-nilai dan efikasi diri si pengamat.

2.4.1 Tujuan

Teori kognitif sosial berpendapat bahwa tujuan-tujuan dapat meningkatkan pembelajaran dan praktik melalui efek-efeknya terhadap persepsi-persepsi tentang kemajuan, efikasi diri, dan evaluasi diri. Pada awalnya orang harus membuat komitmen untuk berusaha mencapai tujuan-tujuan mereka karena tujuan-tujuan itu tidak memengaruhi kinerja tanpa ada komitmen. Tujuan dapat ditetapkan oleh dirinya sendiri atau orang lain (Schunck, 2012). Tujuan juga dapat diperoleh dari modeling. Seorang individu akan berusaha mengikuti jika perilaku model dapat membantu mereka untuk mencapai tujuan.

2.4.2 Ekspektasi

Harapan-harapan akan hasil adalah keyakinan-keyakinan pribadi tentang hasil-hasil tindakan yang akan diterima. Harapan-harapan akan hasil adalah salah satu dari variabel-variabel kognitif pertama yang disertakan dalam penjelasan tentang pembelajaran. Teori kognitif sosial menyatakan bahwa orang membentuk harapan-harapan atas hasil terkait dengan akibat-akibat dari tindakan-tindakan tertentu berdasarkan pengalaman-pengalaman pribadi dan pengamatan-pengamatan terhadap model. Seseorang bertindak dengan cara yang diyakininya akan berhasil dan ia memperhatikan model-model yang mengajarkan mereka keterampilan-keterampilan yang berharga bagiinya. Harapan-harapan seseorang akan hasil mempertahankan perilaku-perilaku dalam jangka waktu yang lama ketika ia yakin bahwa tindakan-tindakannya pada akhirnya akan memberikan hasil-hasil yang diinginkan.

2.4.3 Nilai-nilai

Nilai-nilai mengacu pada tingkat kepentingan atau kegunaan yang dirasakan dari pembelajaran. Sebuah pemikiran penting dari teori kognitif sosial menyatakan bahwa tindakan-tindakan individu mencerminkan kecenderungan-kecenderungan nilai-nilai yang diyakininya. Siswa misalnya, melakukan hal-hal yang dapat mendatangkan apa yang dilinginkannya dan mereka bertindak untuk menghindari hasil-hasil yang tidak konsisten dengan nilai-nilai yang mereka miliki. Siswa termotivasi untuk belajar dan melakukan praktik ketika mereka menganggap bahwa pembelajaran dan praktik tersebut penting.

Nilai-nilai dapat diukur berdasarkan standar-standar eksternal dan internal. Ada banyak alasan mengapa siswa menghargai nilai akademik yang tinggi. Mendapatkan nilai yang tinggi dan dapat penghargaan dapat memberi mereka pengakuan eksternal (oleh orangtua, guru, nama siswa tersebut bisa muncul di koran dan sebagainya). Nilai akademik yang tinggi juga dapat menghasilkan kepuasan diri internal. Misalnya, ketika siswa merasa bangga atas hasil kerja mereka, mereka puas karena sudah mencapai suatu prestasi.

2.5 Efikasi Diri

2.5.1 Pengertian

Efikasi diri adalah kepercayaan seseorang terhadap kemampuannya untuk mempelajari atau menampilkan perilaku dalam tingkat tertentu. Efikasi mengacu pada keyakinan tentang apa yang mampu dilakukan oleh seseorang (Santrock, 2009). Efikasi diri tidak sama dengan apa yang harus dikerjakan. Dalam mengukur efikasi diri, seseorang menilai keterampilan-keterampilan mereka dan kapabilitas-kapabilitas mereka untuk menerjemahkan keterampilan-keterampilan tersebut ke dalam tindakan-tindakan.

2.5.2 Faktor-faktor Yang Memengaruhi Perkembangan Efikasi Diri

Menurut Ormrod (2012), sekurang-kurangnya ada 4 faktor yang dapat memengaruhi perkembangan efikasi diri seseorang. Faktor-faktor tersebut adalah sebagai berikut:

Pertama, keberhasilan dan kegagalan pembelajar sebelumnya. Pembelajar lebih mungkin untuk yakin bahwa mereka dapat berhasil pada suatu tugas ketika mereka telah berhasil pada tugas tersebut atau tugas lain yang mirip di masa lalu.

Kedua, pesan yang disampaikan orang lain. Terkadang kesuksesan siswa tidak jelas. Dalam situasi-situasi semacam ini, seorang guru dapat meningkatkan efikasi diri siswa dengan cara menunjukkan secara eksplisit hal-hal yang telah mereka lakukan dengan baik atau hal-hal yang sekarang telah mereka lakukan dengan mahir. Seorang guru juga dapat meningkatkan efikasi diri siswa dengan memberi mereka alasan-alasan untuk percaya bahwa mereka dapat sukses di masa depan. Misalnya seorang guru mengatakan kepada siswanya, "*kamu pasti bisa mengerjakan tugas ini jika kamu berusaha*". Terkadang juga pesan yang disampaikan oleh seorang guru bersifat tersirat alih-alih dinyatakan secara langsung, namun tetap dapat memiliki dampak yang sama pada efikasi dirinya. Bahkan umpan balik negatif dapat meningkatkan performa siswa apabila umpan balik itu memberitahu siswa bagaimana mereka dapat memperbaiki performnya sekaligus mengomunikasikan keyakinan bahwa perbaikan itu mungkin.

Ketiga, keberhasilan dan kegagalan orang lain. Seringkali terjadi bahwa kita membentuk opini mengenai kemampuan kita sendiri dengan

mengamati kesuksesan dan kegagalan orang lain. Demikian juga seorang siswa. Seorang siswa sering mempertimbangkan kesuksesan dan kegagalan teman-teman kelasnya, terutama yang kemampuannya setara, ketika menilai peluang sukses mereka sendiri. Ketika seorang siswa melihat teman-teman yang kemampuannya setara dengannya sukses, mereka lalu memiliki alasan untuk optimis akan kesuksesan mereka sendiri. Sebaliknya, jika seorang siswa melihat teman-teman sebayanya gagal, mereka akan menjadi orang yang kurang optimis.

Keempat, keberhasilan dan kegagalan dalam kelompok yang besar. Kenyataan menunjukkan bahwa seringkali terjadi bahwa seorang pembelajar mungkin memiliki efikasi diri yang lebih besar, ketika mereka bekerja dalam kelompok alih-alih sendiri. Efikasi diri kelompok semacam ini tergantung tidak saja pada persepsi pembelajar akan kapabilitasnya sendiri dan orang lain, melainkan juga pada persepsi mereka mengenai bagaimana mereka dapat bekerja bersama-sama secara efektif dan mengoordinasikan peran dan tanggung jawab mereka.

Konsep efikasi kolektif ini menurut Ormrod (2012) masih tergolong baru dan penelitian sampai saat ini masih terbatas pada orang dewasa. Namun kita dapat berasumsi secara masuk akal bahwa anak-anak dan remaja juga akan memiliki efikasi diri yang lebih tinggi ketika mereka bekerja dalam kelompok asalkan kelompok berfungsi secara efektif.

2.5.3 Efikasi Diri Dalam Situasi-situasi Berprestasi

Efikasi diri merupakan hal yang sangat berpengaruh terhadap motivasi dan prestasi. Efikasi diri diasumsikan lebih spesifik, dinamis, fluktuatif, dan dapat berubah menurut situasinya dibandingkan dengan ukuran-ukuran yang lebih statis seperti konsep diri secara umum. Efikasi diri seseorang untuk tugas tertentu pada waktu tertentu dapat berubah karena persiapan, kondisi fisik (misalnya sakit, lelah) dan lingkungan sosial seseorang.

2.5.4 Model dan Efikasi Diri

Model-model dalam lingkungan seseorang memberikan sumber informasi penting untuk mengukur efikasi diri. Orangtua dan orang-orang dewasa lainnya yang berpengaruh dalam hidup seseorang (misalnya guru, pelatih) adalah model-model pokok dalam lingkungan-lingkungan sosial anak-anak.

Pertama, model-model orang dewasa. Penelitian menunjukkan bahwa menghadapkan siswa pada model-model orang dewasa memengaruhi efikasi diri mereka untuk belajar dan melakukan tugas dengan baik.

Kedua, model-model teman sebaya. Mengamati model-model teman sebaya yang banyak kemiripannya dengan pengamat dan yang dapat melakukan tugas dengan baik, dapat mempertinggi efikasi diri pengamat tersebut.

2.5.5 Efikasi Diri Pengajar

Efikasi diri berlaku juga pada guru seperti halnya pada siswa. Efikasi diri pengajar (*instructional self-efficacy*) mengacu pada keyakinan-keyakinan pribadi tentang kapabilitas-kapabilitas diri si pengajar untuk membantu siswa dalam belajar. Efikasi diri pengajar akan memengaruhi aktivitas, usaha dan keuletan guru dalam mendidik siswa. Guru yang memiliki efikasi diri yang rendah mungkin akan tidak merencanakan aktivitas-aktivitas yang mereka yakini di atas kapabilitas mereka, tidak gigih dalam menangani para siswa yang mengalami masalah, tidak banyak melakukan usaha untuk mencari materi-materi, dan tidak mengajarkan kembali materi-materi pelajaran yang kira-kira dapat dipahami oleh siswa. Sebaliknya guru yang memiliki efikasi diri yang lebih tinggi akan cenderung mengembangkan aktivitas-aktivitas yang menantang, membantu siswa untuk bisa berhasil dan gigih dalam menangani siswa yang memiliki masalah dalam belajar. Efek-efek motivasional terhadap guru ini meningkatkan prestasi siswa. Guru dengan efikasi diri yang lebih tinggi juga menunjukkan komitmen yang lebih kuat terhadap pekerjaan mereka.

3. Implikasi Teori Kognitif Sosial Bandura dalam Dunia Pendidikan

Implikasi teori Bandura yang masih relevan hingga sekarang di antaranya adalah konsep *self-efficacy* dan *self-regulated learning*. Berbagai penelitian terbaru dalam bidang pendidikan juga terus mengembangkan dan menerapkan teori tersebut. Teori Bandura juga menegaskan bahwa proses belajar dapat terjadi secara langsung maupun melalui observasi. Karena itu modeling akan efektif jika individu dipandang sebagai seorang yang kompeten, memiliki status tinggi dan memiliki power tertentu. Selain itu, teori Bandura ini juga memiliki dampak yang jelas dalam dunia pendidikan. Banyak

pendekatan dalam teori kognitif sosial Bandura ini yang dapat diaplikasikan dalam pengajaran dan pembelajaran siswa.

Ada beberapa implikasi teori Bandura ini dalam dunia pendidikan sebagaimana diungkapkan dalam Ormrod (2008), antara lain:

Pertama, siswa akan belajar dengan mengamati orang lain. Oleh karena itu guru sebaiknya dapat menciptakan lingkungan belajar yang kondusif bagi siswa agar dapat belajar secara maksimal. Selain itu, guru juga dapat membimbing siswa untuk memahami bahwa proses belajar hendaknya dilakukan tidak sekadar memberikan instruksi terus-menerus melainkan juga dengan pengamatan.

Kedua, adanya penjelasan atas konsekuensi dari perilaku dapat meningkatkan perilaku yang sesuai dan menurunkan perilaku yang tidak sesuai. Dalam aplikasinya, konsekuensi ini dapat dijelaskan melalui kontrak belajar yang dipaparkan di awal proses pembelajaran.

Ketiga, modeling sebagai alternatif untuk membentuk perilaku baru. Guru dan teman sebaya dapat menjadi sumber informasi perilaku baru terkait dengan proses pembelajaran.

Keempat, guru, orangtua dan orang dewasa lainnya hendaknya menjadi teladan perilaku yang sesuai. Setiap komponen lingkungan belajar sebaiknya sadar dan memiliki tujuan pembentukan perilaku yang konsisten bagi siswa. Karena itu dibutuhkan strategi agar model ini memiliki tujuan yang sama untuk meminimalisir kebingungan siswa dalam mengadopsi nilai-nilai tertentu.

Kelima, guru sebaiknya menunjukkan kepada siswa beragam model sebagai bagian dari proses belajar. Teladan bagi siswa bukan hanya guru. Oleh karena itu, guru dapat memilihkan beragam model positif di sekitar lingkungan sehingga ada alternatif model sesuai dengan karakter belajar siswa secara individual.

Kenam, siswa hendaknya yakin pada kemampuan diri untuk menyelesaikan tugas-tugas sekolah. Efikasi guru akan selalu berkorelasi dengan keyakinan diri siswa. Berdasarkan hal tersebut, guru sebaiknya memberikan dorongan secara terus-menerus.

Ketujuh, guru sebaiknya membantu siswa menetapkan harapan yang realistik untuk pencapaian akademiknya. Seperti konsep sebelumnya dalam teori belajar sosial bahwa tujuan memegang peranan penting dalam

mencapai motivasi. Oleh karena itu, tujuan yang jelas dalam proses belajar hendaknya diarahkan secara terus-menerus oleh guru seiring dengan pencapaian keterampilan baru.

Kedelapan, teknik regulasi diri akan membantu siswa untuk menyediakan metode efektif untuk meningkatkan perilaku positif. Siswa akan dapat lebih memahami pengaturan diri jika guru memberikan bimbingan secara intensif. Pada akhirnya akan terdapat internalisasi kemandirian belajar sehingga guru dapat memberikan keleluasaan pada siswa untuk mengatur dirinya sendiri. Hal ini penting sebagai bekal untuk terus belajar di sepanjang hayatnya.

III. PENUTUP

Mempelajari sebuah teori belajar penting bagi seorang pendidik (guru). Dengan teori belajar yang dikuasai, seorang guru (atau dosen) diharapkan dapat menerapkan metode mengajar yang relevan. Metode mengajar yang relevan dapat mengantar para pembelajar pada suatu pencapaian yang optimal dari proses belajar mengajar yang berlangsung.

Teori kognitif sosial Albert Bandura merupakan sebuah teori pembelajaran yang masih relevan untuk dipelajari. Dikatakan demikian karena teori tersebut masih aktual dan tetap bermanfaat untuk diaplikasikan di dalam dunia pendidikan (khususnya dalam proses belajar mengajar di sekolah-sekolah). Oleh karena itu pemahaman yang memadai atasnya penting bagi para pelaku pendidikan, khususnya bagi guru.

Apa yang disajikan dalam tulisan ini tentu saja belum merangkum seluruhnya. Oleh karena itu upaya untuk mendalami dan memperkaya pemahaman mengenai teori kognitif sosial Bandura ini masih dibutuhkan dengan membaca referensi-referensi lain yang belum ditemukan seperti yang dikutip sebagai sumber acuan dalam tulisan ini.

Referensi

- Ormrod, Ellis, Jeanne, (2008), *Psikologi Pendidikan* (Edisi Ke-6), Jakarta: Erlangga.
- Prawijaya, Wisnu, (2015), *Filsafat, Teori Pendidikan dan Teori Belajar*, diunduh dari wisnucorner.blogs.uny.ac.id/Wisnu-Prawijaya-Resume-Filsafat-Teori-Pendidikan-Dan-Teori-Belajar.pdf. / 15 Desember 2015

- Schunk, H. Daleh, (2012). *Teori-teori Pembelajaran: Perspektif Pendidikan*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Widyana, Rahma, (2013). *Aliran Psikologi dan Penerapannya Dalam Psikologi Pendidikan (Bahan Ajar)*, Yogyakarta: Universitas Mercu Buana.
- Santrock, John, W. (2009), *Psikologi Pendidikan*, Jakarta: Salemba Humanika
- Ramadhani, Verdi, (2008), *Teori Social Cognitive*, diunduh dari aryaverdiramadhani.blogspot.com/.../vj29v2008-teori-social-cognitive.html pada 10 Desember 2015