

## **TEORI BELAJAR SOSIAL KOGNITIF**

**Imam Mudaris**

[Mudaris132006@gmail.com](mailto:Mudaris132006@gmail.com)

**Kusnadi**

[kusnadirfan@gmail.com](mailto:kusnadirfan@gmail.com)

**Nabila Nursabrina**

[sabrinanurr92@gmail.com](mailto:sabrinanurr92@gmail.com)

**Nia Husniati**

[husnuatinia@gmail.com](mailto:husnuatinia@gmail.com)

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

### **Abstract**

This study discusses Albert Bandura's Social Cognitive Learning Theory, which emphasizes the reciprocal interaction among personal, behavioral, and environmental factors in the learning process. The theory explains that individuals learn not only through direct experience but also through observation and imitation of others' behaviors (modeling). It highlights the role of cognitive processes such as attention, memory, reproduction, and motivation in shaping learning behavior. The research uses a literature study method by reviewing various relevant sources, including academic journals and books. The findings show that the application of social cognitive theory in education enhances learning effectiveness through the teacher's role as a model, the provision of positive feedback, and the development of students' self-efficacy. Therefore, this theory is highly relevant for implementing student-centered learning that fosters active participation in the educational process.

Keywords : Social cognitive theory, Albert Bandura, learning, modeling, self-efficacy

### **Abstrak**

Penelitian ini membahas teori belajar sosial kognitif yang dikembangkan oleh Albert Bandura, yang menekankan interaksi timbal balik antara faktor pribadi, perilaku, dan lingkungan dalam proses pembelajaran. Teori ini menyatakan bahwa individu tidak hanya belajar melalui pengalaman langsung, tetapi juga melalui pengamatan dan peniruan perilaku orang lain (modeling). Pendekatan ini menyoroti pentingnya proses kognitif seperti perhatian, ingatan, reproduksi, dan motivasi dalam membentuk perilaku belajar. Metode penelitian yang digunakan adalah studi pustaka dengan mengkaji berbagai sumber literatur, termasuk jurnal ilmiah dan buku yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa penerapan teori sosial kognitif dalam pendidikan mampu meningkatkan efektivitas pembelajaran melalui penguatan peran guru sebagai model, pemberian umpan balik positif, serta pengembangan self-efficacy pada peserta didik. Dengan demikian, teori ini relevan diterapkan dalam pembelajaran modern yang berpusat pada peserta didik dan mendorong keterlibatan aktif mereka dalam proses belajar.

Kata kunci : Teori sosial kognitif, Albert Bandura, pembelajaran, modeling, self-efficacy.

## PENDAHULUAN

Pendidikan seharusnya merupakan proses yang mengantisipasi dan membicarakan masa depan, bukan hanya berfokus pada masa lalu dan masa kini dalam masyarakat yang selalu berubah. Pendidikan harus melihat jauh ke depan dan mempertimbangkan masalah yang akan dihadapi siswa di masa depan. Pendidikan yang baik adalah pendidikan yang tidak hanya mempersiapkan siswa untuk karir atau jabatan, tetapi juga mengajarkan mereka cara menyelesaikan masalah yang dihadapi sehari-hari. Dalam proses belajar mengajar, guru tidak boleh menganggap siswa sebagai penonton yang santai yang mendengarkan guru memberikan instruksi. Sebaliknya, guru harus dapat membuat lingkungan yang memungkinkan siswa berpartisipasi secara aktif dalam menemukan, memproses, dan mengembangkan keterampilan baru. Salah satu masalah utama dalam proses pendidikan di sekolah adalah keterlibatan siswa yang rendah. Hal ini terlihat dari hasil belajar rata-rata siswa yang terus-menerus sangat memprihatinkan. Tentu saja, tindakan ini merupakan hasil dari proses belajar mengajar yang masih konvensional, yang tidak melibatkan dimensi peserta didik, yang terus-menerus sangat memprihatinkan. Dengan kata lain, proses belajar mengajar terus mendominasi guru hingga dewasa ini. Ini tidak memungkinkan anak-anak untuk berkembang secara mandiri melalui proses penemuan dan pemikiran mereka sendiri.

Setiap orang memiliki cara yang berbeda untuk memperoleh berbagai ilmu pengetahuan. Setiap orang memiliki kecenderungan yang berbeda satu sama lain dalam proses belajar, dan ada banyak cara untuk melakukannya. Jenis interaksi pembelajaran antara guru dan siswa juga cukup beragam. Siswa akan mengalami berbagai perubahan sebagai hasil dari sejumlah kecil interaksi. Interaksi bukan hanya antara guru dan siswa, tetapi juga antara lingkungan. Banyak teori belajar atau pembelajaran yang digunakan dalam pendidikan formal menjelaskan cara siswa memperoleh pengetahuan dan mengubah perilaku mereka. Sebagian dari mereka adalah penganut behaviorisme, sedangkan yang lain adalah penganut kognitivisme. Setiap teori berasal dari analisis dan studi yang dilakukan oleh penciptanya. Salah satu dari teori itu adalah teori kognitif sosial yang diciptakan oleh Bandura, seorang psikolog yang juga ahli dalam membangun teori pembelajaran. Nama teorinya adalah "teori kognitif sosial", yang menunjukkan bahwa Bandura menempatkan aspek kognitif dan lingkungan sosial sebagai komponen utama proses pembelajaran.

Teori pada hakikatnya berfungsi sebagai alat untuk memberikan penjelasan umum tentang berbagai pengamatan yang sering terjadi dalam jangka waktu tertentu dan juga untuk

memprediksi perilaku yang akan muncul di masa mendatang. Teori, bagaimanapun, tidak abadi; itu dapat diubah jika ada bukti baru yang dapat menentang teori tersebut. Selama beberapa dekade, teori behaviorisme telah menghegemonikan ilmu pengetahuan dalam teori belajar sehingga menjadi defensif. Namun, ketika teori kognitivisme muncul, teori behaviorisme digantikan oleh banyak bukti yang berasal dari paradigma baru.

Albert Bandura, seorang psikolog asal Kanada yang terkenal dengan kontribusinya pada bidang teori belajar sosial dan kognitif, memperkenalkan teori sosial kognitif, salah satu konsep teoritis yang sangat relevan untuk pembelajaran anak. Teori ini dikenal sebagai "Teori Konsep Sosial Kognitif", dan menggabungkan elemen-elemen teori belajar sosial dengan aspek-aspek kognitif dalam proses pembelajaran. Menurut Bandura, lingkungan memainkan peran penting dalam membentuk perilaku seseorang. Namun, ia menekankan bahwa bukan hanya perilaku yang dipelajari melalui pengalaman langsung, tetapi juga melalui pengamatan orang lain. Teori ini menekankan peran interaksi sosial, pengamatan, dan imitasi dalam membentuk pola pikir dan perilaku anak. Pendekatan berdiferensiasi muncul sebagai metode yang dapat digunakan untuk menyesuaikan metode pembelajaran dengan gaya dan kebutuhan belajar.

Modeling, atau imitasi, adalah konsep sentral dalam teori Bandura. Semua orang belajar dengan melihat perilaku orang lain; ini termasuk contoh yang mereka lihat dalam media atau dalam kehidupan sehari-hari. Bandura mengakui bahwa penguatan, atau reinforcement, sangat penting dalam proses pembelajaran. Konsep ini, bagaimanapun, melampaui penguatan positif dan negatif dan mencakup persepsi individu terhadap akibat dari tindakan mereka. Teori ini menekankan peran proses berpikir individu, atau kognisi. Menurut Bandura, manusia belajar melalui proses kognitif internal, seperti reproduksi, motivasi, ingatan, dan perhatian. Self-efficacy, yaitu keyakinan seseorang terhadap kemampuan mereka untuk berhasil dalam tugas atau situasi tertentu, dipengaruhi oleh pengalaman pribadi, pengaruh sosial, dan interpretasi kognitif dari pengalaman tersebut. Ini adalah konsep utama dalam Teori Konsep Sosial Kognitif. Teori Konsep Sosial Kognitif Albert Bandura sangat penting untuk pendidikan, terutama dalam merancang strategi pembelajaran yang memperhitungkan peran pengamatan, modeling, dan faktor kognitif dalam mengembangkan keterampilan dan perilaku. Dia menyatakan bahwa lingkungan, perilaku, dan faktor-faktor personal saling mempengaruhi dan menentukan satu sama lain.

## **METODE PENELITIAN**

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode studi pustaka, Studi pustaka adalah metode pengumpulan data penelitian yang melibatkan membaca dan menggunakan berbagai sumber informasi, seperti buku, artikel jurnal, dan dokumen tertulis lainnya, untuk mendapatkan dasar teori dan informasi tentang topik penelitian. Tujuan utamanya adalah untuk memperluas pemahaman, membangun kerangka pemikiran yang kuat, dan memastikan bahwa asil penelitian adalah valid.

Studi pusta digunakan untuk mengumpulkan data dari berbagai sumber, seperti jurnal, artikel ilmiah, literatur review. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan menggunakan metode studi pustaka. Penelitian ini menggunakan kedua teknik pengumpulan data: studi literatur dan pencarian Internet. Studi literatur adalah kegiatan pengumpulan data yang melibatkan pengumpulan literatur. seperti membaca dan mencatat artikel yang berkaitan dengan topik penelitian, dan mengolah data penelitian. Penulis mengumpulkan berbagai artikel dan kemudian memeriksanya, mempelajarinya, dan mengolahnya. Data yang didapatkan kemudian dianalisis dengan cara konten analisis atau mencocokkan satu sama yang lainnya antara beberapa data yang telah didapatkan dari studi pustaka.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Belajar Pembelajaran**

Peserta didik adalah subjek dan objek dari kegiatan belajar dan mengajar. Oleh karena itu, proses pengajaran berarti kegiatan belajar siswa untuk mencapai tujuan pengajaran. Apabila siswa berusaha secara aktif untuk mencapai tujuan pengajaran, mereka akan mencapainya. Keaktifan siswa tidak hanya diperlukan dari segi fisik tetapi juga dari segi kejiwaan. Jika siswa hanya aktif secara fisik dan tidak aktif secara mental, tujuan pembelajaran tidak akan tercapai. Karena siswa tidak merasakan perubahan, hal ini sama dengan siswa yang tidak belajar. Pada dasarnya, suatu "perubahan" yang terjadi dalam diri seseorang setelah melakukan aktivitas belajar disebut belajar.

#### **1. Pengertian Belajar**

Belajar adalah contoh tindakan yang disadari atau disengaja dilakukan oleh seseorang. Aktivitas ini menunjukkan seberapa aktif seseorang dalam melakukan aspek mental yang memungkinkan perubahan pada dirinya sendiri. Dengan demikian, dapat dipahami juga bahwa suatu kegiatan belajar dianggap sebagai baik apabila intensitas keaktifan jasmani

maupun mental seseorang meningkat. Sebaliknya, jika seseorang dianggap belajar, tetapi keaktifan jasmani dan mentalnya rendah berarti mereka tidak benar-benar memahami bahwa mereka sedang belajar. Interaksi individu dengan lingkungannya juga disebut kegiatan belajar. Dalam hal ini, lingkungan adalah hal-hal lain yang memungkinkan seseorang mengalami pengalaman atau pengetahuan, baik pengalaman atau pengetahuan baru maupun pengalaman atau pengetahuan yang telah diperoleh atau ditemukan sebelumnya. Selain itu, lingkungan tersebut mengalihkan perhatian seseorang sehingga memungkinkan terjadinya interaksi.

## **2. Pengertian Pembelajaran**

Pada dasarnya, pembelajaran adalah proses mengatur dan mengorganisasi lingkungan di sekitar peserta didik untuk menumbuhkan dan mendorong mereka untuk belajar. Pembelajaran juga dapat didefinisikan sebagai proses memberikan bantuan atau bimbingan kepada peserta didik dalam melakukan proses belajar. Dengan banyaknya siswa yang bermasalah, peran guru sebagai pembimbing berbeda. Banyak perbedaan terjadi dalam belajar; ada siswa yang lebih baik dalam memahami pelajaran daripada yang lain. Kedua perbedaan inilah yang memungkinkan guru membuat pendekatan pembelajaran yang berbeda untuk setiap siswa. Akibatnya, jika hakikat belajar adalah "perubahan", maka hakikat belajar adalah "pengaturan".

Pembelajaran didefinisikan sebagai proses interaksi pendidik dengan siswa dan sumber belajar yang berlangsung dalam lingkungan belajar menurut Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003, yang mengatur sistem pendidikan nasional. Secara global, pembelajaran dianggap sebagai proses interaksi yang melibatkan komponen utama, yaitu peserta didik, pendidik, dan sumber belajar, berlangsung dalam suatu lingkungan belajar, sehingga proses pembelajaran didefinisikan sebagai suatu sistem yang melibatkan sejumlah komponen yang saling berhubungan dan bekerja sama untuk mencapai hasil yang diharapkan secara optimal sesuai dengan tujuan. Adanya interaksi edukatif atau interaksi yang sadar akan tujuan menandai proses pembelajaran. Interaksi ini berakar dari guru dan kegiatan belajar pedagogis peserta didik. Tahap perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi melengkapi proses ini. Pembelajaran terjadi dalam tahapan tertentu dan tidak terjadi secara instan. Pendidik membantu siswa belajar dengan baik. Interaksi akan menghasilkan pembelajaran yang efektif seperti yang diharapkan.

### **3. Langkah-langkah penting dalam pembelajaran**

**a. Pemilihan Model yang Efektif:** Guru harus memilih model yang tepat untuk menggambarkan perilaku atau keterampilan yang ingin dipelajari siswa mereka. Model ini dapat berupa guru itu sendiri, rekan sekelas yang hebat, atau sumber lain, seperti buku atau video.

**b. Menunjukkan Perilaku atau Keterampilan:** Model harus jelas menunjukkan keterampilan atau perilaku. Proses ini termasuk menunjukkan keterampilan yang diajarkan dan menyelesaikan masalah yang mungkin muncul selama demonstrasi.

**c. Observasi Siswa:** Siswa harus diberi kesempatan untuk melihat dan memperhatikan demonstrasi yang dilakukan oleh model. Guru dapat memberikan panduan observasi untuk membantu siswa menemukan elemen penting yang ditampilkan oleh model.

**d. Peniruan dan Praktek:** Setelah observasi, siswa diharapkan meniru perilaku atau keterampilan yang ditunjukkan oleh model. Mereka juga harus diberi kesempatan untuk berlatih secara langsung, mendapatkan umpan balik, dan secara bertahap meningkatkan keterampilan mereka.

**e. Umpan Balik Konstruktif:** Guru sangat penting dalam memberikan umpan balik konstruktif kepada siswa mereka. Umpan balik yang positif, spesifik, dan jelas membantu siswa memahami apa yang baik dan buruk dalam peniruan mereka dan memberi mereka langkah-langkah untuk memperbaikinya.

**f. Penguatan dan Reward:** Guru dapat memberikan penguatan atau reward kepada siswa untuk meningkatkan perilaku atau keterampilan yang telah mereka pelajari. Penguatan ini dapat berupa pujian, pengakuan, atau insentif lain yang mendorong siswa untuk melanjutkan dan meningkatkan peniruan.

### **B. Pengertian Teori Belajar Kognitif (Albert Bandura)**

Albert Bandura mengembangkan teori belajar sosial kognitif, yang menyatakan bahwa faktor sosial, kognitif, dan perilaku adalah komponen penting dalam proses pembelajaran. Faktor sosial termasuk pengamatan siswa tentang peran orang tua dan lingkungan disekitar mereka (Lesilolo, 2019). Faktor kognitif termasuk keinginan siswa untuk mencapai keberhasilan. Albert Bandura adalah pendiri teori belajar kognitif sosial. Dia mengatakan bahwa siswa belajar secara kognitif selama proses pembelajaran karena mereka dapat mengubah atau mempresentasikan pengalaman belajar mereka.

Albert Bandura mengembangkan teori belajar sosial kognitif, yang menyatakan bahwa faktor sosial, kognitif, dan perilaku adalah komponen penting dalam proses pembelajaran. Faktor sosial termasuk pengamatan siswa tentang peran orang tua dan lingkungan mereka (Lesilolo, 2019). Faktor kognitif termasuk keinginan siswa untuk mencapai keberhasilan. Albert Bandura menciptakan teori belajar kognitif sosial. Dia mengatakan bahwa siswa belajar secara kognitif selama proses pembelajaran; mereka dapat mengubah atau mempresentasikan apa yang mereka pelajari (Marhayati et al., 2020).

Menurut perspektif teori sosial yang dikembangkan Bandura yaitu: pertama, belajar adalah proses meniru (imitation) atau pemodelan (modeling). Kedua, siswa berperan penting dalam menentukan perilaku apa yang akan mereka contoh dan seberapa lama peniruan akan berlangsung. ketiga, Peniruan dan pemodelan adalah jenis pembelajaran perilaku yang dapat dilakukan tanpa pengalaman secara langsung. Keempat, penguatan secara tidak langsung memfasilitasi peniruan dan menghasilkan peniruan. Kelima, mediasi internal diperlukan dalam pembelajaran karena operasi internal terjadi saat masukan empiris terjadi, yang membentuk dasar pembelajaran yang dihasilkan, yang pada gilirannya mempengaruhi hasil akhir (Lesilolo, 2019).

### **C. Penerapan Teori Sosial Kognitif Dalam Pendidikan**

Teori sosial kognitif dalam pembelajaran sejatinya adalah kombinasi dari teori behavioristik, psikologi kognitif, dan penguatan, serta prinsip modifikasi perilaku. Menurut Bandura, dasar teori sosial kognitif ini adalah bahwa pembelajaran dihasilkan dari proses meniru perilaku orang lain. Proses peniruan ini juga dikenal sebagai perilaku model. Hasil pembelajaran adalah proses memasukkan perilaku visual dan verbal ke dalam perilaku sehari-hari. Modeling dan pembelajaran kejadian adalah inti dari teori ini (Ekawati, 2022).

Menurut Sulastri (2016), aplikasi teori sosial kognitif dalam pembelajaran dapat berasal dari berbagai model, efisiensi diri, contoh terapan, dan tutor dan pengawasan yang mendeskripsikan teori sosial kognitif. Sebagai contoh, pendekatan sosial kognitif Bandura menjelaskan bagaimana pengalaman dan partisipasi siswa dalam pelajaran olahraga di sekolah. Teori sosial kognitif ini lebih menekankan bagaimana siswa berpikir dan memahami belajar olahraga, yang dipengaruhi oleh situasi dan konteksnya. Hal ini akan berdampak pada motivasi siswa, keterampilan, perilaku, dan perasaan mereka selama pembelajaran olahraga.

Menurut penelitian (Lesilolo, 2019), Bandura berpendapat bahwa siswa harus menunjukkan sikap berikut saat belajar:

### 1. Intensionalitas

siswa adalah subjek rencana yang tidak hanya akan memprediksi ke depan, tetapi juga selalu menunjukkan sikap proaktif untuk menjalankan rencana.

### 2. Prediksi

Siswa mampu mengantisipasi hasil dari tindakan dan mengikuti perilaku mana yang menurutnya dapat memberi kesuksesan dan menghindari perilaku mana yang mengarah ke kegagalan.

### 3. Rekasi

Siswa mampu menunjukkan kemampuan yang tidak hanya memiliki rencana dan menentukan perilaku masa depan, tetapi juga memiliki kemampuan untuk menentukan perilaku.

### 4. Refleksi

Siswa diberikan kemampuan untuk merefleksi diri guna membangun rasa percaya diri dalam lingkungan sekitarnya. Karena lingkungan disekitar dapat memberikan dampak dan pengaruh terhadap tindakan yang akan memberikan efek yang diinginkan.

## **KESIMPULAN**

Teori Belajar Sosial Kognitif yang dikembangkan oleh Albert Bandura merupakan penyempurnaan dari teori behaviorisme dan kognitivisme. Teori ini menegaskan bahwa proses belajar tidak hanya terjadi melalui pengalaman langsung, tetapi juga melalui pengamatan (observasi) dan peniruan (modeling) terhadap perilaku orang lain. Dengan demikian, individu dapat memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan perilaku baru melalui interaksi dengan lingkungan sosialnya. Dalam konteks pendidikan, teori ini menempatkan peserta didik sebagai subjek aktif yang tidak hanya menerima informasi secara pasif dari guru, tetapi juga memproses, menilai, dan mereproduksi perilaku berdasarkan apa yang mereka amati. Bandura menjelaskan bahwa pembelajaran dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yaitu lingkungan, perilaku, dan faktor personal (kognitif), yang saling berinteraksi secara timbal balik atau dikenal dengan istilah reciprocal determinism. Salah satu konsep penting dalam teori ini adalah self-efficacy, yaitu keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas atau menghadapi situasi tertentu. Self-efficacy terbukti berpengaruh besar terhadap motivasi, usaha, dan ketekunan individu dalam belajar.

Dalam penerapan pendidikan, teori sosial kognitif menuntut guru untuk menjadi model positif bagi siswa, memberikan umpan balik konstruktif, serta menciptakan lingkungan belajar

yang memungkinkan siswa untuk mengamati, meniru, dan mempraktikkan keterampilan baru. Penguatan atau reward juga berperan penting dalam meningkatkan perilaku yang diharapkan. Secara keseluruhan, teori Bandura memberikan pandangan bahwa keberhasilan belajar tidak hanya bergantung pada pengajaran guru, tetapi juga pada bagaimana siswa memproses informasi, membangun kepercayaan diri, dan berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Dengan penerapan teori ini, proses pendidikan dapat lebih aktif, reflektif, dan berpusat pada peserta didik, sehingga menghasilkan pembelajaran yang bermakna dan berkelanjutan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Akbar Nur Aziz, dkk, Efek Psikologis Pembelajaran Homeschooling, Dalam Penerapan Teori Sosial Kognitif Dan Konstruktivisme, Dalam Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal, Vol. 9, No. 1, January 2023: 117-122
- Andriani Chondro Retno Handayaningsih, dkk, Pembelajaran Berdiferensiasi Di Paud Dalam Konsep Sosial Kognitif Albert Bandura, dalam Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Vol. 5, No. 1, Januari 2024: 771-773
- Aprida Pane, Muhammad Darwis Dasopang, Belajar Dan Pembelajaran, dalam Jurnal Kajian Ilmu-ilmu Keislaman, Vol. 3, No. 2, Desember 2017: 334-338
- Herly Janet Lesilolo, Penerapan Teori Belajar Sosial Albert Bandura Dalam Proses Belajar Mengajar Di Sekolah, dalam jurnal KENOSIS, Vol. 4, No. 2, Desember 2018: 187-189
- Rachmat Tullah , Amiruddin, Penerapan Teori Sosial Albert Bandura Dalam Proses Belajar, dalam Jurnal At-Tarbiyyah: Jurnal Pendidikan Islam, Vol. 6, No. 1, 2020: 48-50
- Sisin Warini, dkk, Teori Belajar Sosial Dalam Pembelajaran, dalam jurnal Education and Learning, Vol. 2, No. 4, 2023: 571