

TEORI SOSIAL KOGNITIF

Dahlia

dahli120506@gmail.com

Kusnadi

kusnadirfan@gmail.com

Hani kurnia

hanikurniaa24@gmail.com

Afrinaldo

afrinaldo060617@gmail.com

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Abstrak

Teori Sosial Kognitif yang dikembangkan oleh Albert Bandura menekankan bahwa proses belajar tidak hanya terjadi melalui pengalaman langsung, tetapi juga melalui proses pengamatan terhadap perilaku orang lain. Artikel ini membahas landasan teori, konsep dasar, proses pembelajaran observasional, serta implementasi teori ini dalam kehidupan sehari-hari, terutama pada konteks pendidikan dan lingkungan keluarga. Hasil kajian menunjukkan bahwa kemampuan kognitif manusia seperti simbolisasi, regulasi diri, dan refleksi diri berperan penting dalam membentuk perilaku melalui observasi. Teori ini menjadi landasan penting dalam strategi pembelajaran modern, khususnya dalam pembentukan karakter peserta didik.

Kata kunci : Sosial, Kognitif

Abstract

The abstract of the Social Cognitive Theory developed by Albert Bandura emphasizes that the learning process does not only occur through direct experience, but also through the process of observing the behavior of others. This article discusses the theoretical foundations, basic concepts, observational learning processes, and the implementation of this theory in everyday life, especially in the context of education and family environment. The results of the study show that human cognitive abilities such as symbolization, self-regulation, and self-reflection play an important role in shaping behavior through observation. This theory becomes an important foundation in modern learning strategies, especially in the formation of student character.

PENDAHULUAN

Proses belajar merupakan aktivitas yang berlangsung sepanjang kehidupan manusia. Teori Sosial Kognitif hadir sebagai salah satu pendekatan penting dalam memahami bagaimana individu memperoleh keterampilan, perilaku, dan nilai melalui interaksi sosial. Bandura

menegaskan bahwa manusia tidak hanya belajar melalui pengalaman langsung, tetapi juga melalui pengamatan terhadap lingkungan sosialnya. Artikel ini bertujuan memberikan pemahaman mendalam mengenai dasar teori, konsep utama, proses *observational learning*, serta implementasinya dalam pendidikan dan kehidupan sehari-hari.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kepustakaan (*library research*), yaitu penelitian yang dilakukan melalui pengumpulan, pengolahan, dan analisis data yang berasal dari berbagai sumber tertulis. Penelitian ini diarahkan pada penelaahan teori, konsep, dan temuan ilmiah yang relevan dengan topik Teori Belajar dan Pembelajaran. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan kepustakaan. Seluruh data yang dikaji berasal dari literatur berupa buku, artikel jurnal, laporan penelitian, dan sumber ilmiah. Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari Sumber Primer karya-karya asli yang membahas Teori Sosial Kognitif, khususnya tulisan Albert Bandura dan pakar lain yang relevan, Sumber Sekunder buku ajar, artikel ilmiah, disertasi, dan dokumen akademik yang mengulas penerapan teori tersebut dalam konteks pendidikan.

Teknik Pengumpulan Data Pencarian literatur menggunakan kata kunci yang relevan pada database seperti Google Scholar, ResearchGate, dan perpustakaan digital. Pembacaan mendalam (*close reading*) terhadap sumber yang ditemukan. Pencatatan dan pengelompokan informasi terkait konsep utama, temuan penelitian, dan relevansi dengan topik pembelajaran.

Teknik Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*), meliputi (Reduksi Data) memilih literatur yang paling relevan dengan fokus kajian, (Klasifikasi Data) mengelompokkan konsep, teori, dan temuan berdasarkan tema utama, (Interpretasi Data) menghubungkan informasi dari berbagai sumber untuk menghasilkan pemahaman yang menyeluruh, (Penarikan Kesimpulan) merumuskan hasil kajian berdasarkan sintesis literatur, (Prosedur Penelitian) Menentukan topik dan fokus kajian, Menyusun kata kunci pencarian literatur, Mengumpulkan sumber-sumber ilmiah terkait, Melakukan penelaahan dan pencatatan isi literatur, Melakukan analisis dan sintesis data, Menyusun laporan penelitian berdasarkan hasil analisis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pengertian dan Konsep dasar teori kognitif sosial

Teori kognitif sosial (Social Cognitive Theory) merupakan penamaan baru dan Teori Belajar Sosial (Social Learning Theory) yang dikembangkan oleh Albert Bandura. Penamaan baru dengan nama Teori Kognitif Sosial ini dilakukan pada tahun 1970-an dan 1980an 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.

Telah disebutkan sebelumnya bahwa Bandura mengubah nama teori belajar sosial menjadi teori sosial kognitif guna membantu untuk membedakan teori Bandura dengan teori lainnya yang sejenis. Di samping itu, perubahan nama ini terkait dengan penggunaannya untuk memperjelas bagaimana orang memperoleh kompetensi kognitif, sosial, emosional, dan perilaku, namun juga bagaimana mereka memotivasi dirinya dan mengatur perilaku mereka serta menciptakan sistem sosial yang mengatur dan menyusun kehidupan mereka.

Tujuan penggunaan kata sosial dan kognitif oleh Bandura bukanlah tanpa alasan. Terkait dengan hal ini, Bandura menjelaskan bahwa dalam sebutan yang lebih tepat sebagai teori sosial kognitif, bagian sosial dari judul tersebut mengakui asal usul sosial dari banyak pemikiran dan tindakan manusia. Sementara itu, bagian kognitif mengakui kontribusi proses kognitif yang berpengaruh terhadap motivasi, dampak, dan tindakan.

Asal mulanya teori ini disebut learning, yaitu belajar dengan mengamati perilaku orang lain. Dasar pemikirannya adalah belajar dengan cara mengamati perilaku individu. Dan sebagian perilaku individu diperoleh sebagai hasil belajar melalui pengamatan atas tingkah laku yang ditampilkan oleh orang lain yang disajikan sebagai model.

Menurut teori belajar sosial, yang terpenting ialah kemampuan seseorang untuk mengabstraksikan informasi dari perilaku orang lain, mengambil keputusan mengenai perilaku mana yang akan ditiru dan kemudian melakukan perilaku-perilaku yang dipilih

Berdasarkan pernyataan di atas konsep utama dari teori kognitif sosial adalah pengertian tentang observational learning atau proses belajar dengan mengamati. Semua informasi yang dipelajari dan kita dapat berasal dari interaksi kita dengan orang lain. Jika ada seorang "model" di dalam lingkungan seorang individu, misalnya saja teman atau anggota keluarga di dalam lingkungan internal, atau di lingkungan publik seperti para tokoh publik di bidang berita dan

hiburan, proses belajar dari individu ini akan terjadi melalui cara memperhatikan model tersebut. Terkadang perilaku seseorang bisa tumbul hanya karena proses modeling. Modeling atau peniruan merupakan "the direct, mechanical reproduction of behavior. reproduksi perilaku yang langsung dan mekanis Sebagai contoh, ketika seorang ibu mengajarkan anaknya bagaimana cara mengikat sepatu dengan memeragakannya berulang kali sehingga si anak bisa mengikat tali sepatunya, maka proses ini disebut proses modeling. Sebagai tambahan bagi proses peniruan interpersonal, proses modeling dapat juga terlihat pada narasumber yang ditampilkan oleh media. Misalnya orang bisa meniru bagaimana cara memasak kue bika dalam sebuah acara kuliner di televisi. Meski demikian tidak semua narasumber dapat memengaruhi khalayak, meski contoh yang ditampilkan lebih mudah dari bagaimana cara membuat kue bika. Di dalam kasus ini, teori kognitif sosial kembali ke konsep dasar "rewards and punishments" imbalan dan hukuman- tetapi menempatkannya dalam konteks belajar sosial.

Dari penjelasan di atas kita dapat melihat bahwa ada dua jenis pembelajaran melalui pengamatan (observational learning). Pertama, pembelajaran melalui pengamatan dapat terjadi melalui kondisi yang dialami orang lain atau vicarious conditioning. Contohnya, seorang pelajar melihat temannya dipuji atau ditegur oleh gurunya kerana perbuatannya, maka ia kemudian meniru melakukan perbuatan lain yang tujuannya sama ingin dipuji oleh gurunya. Kejadian ini merupakan contoh dari penguatan melalui pujian yang dialami orang lain atau vicarious reinforcement, Kedua, pembelajaran melalui pengamatan meniru perilaku suatu model meskipun model itu tidak mendapatkan penguatan atau pelemahan pada saat pengamat itu sedang memperhatikan model itu mendemonstrasikan sesuatu yang ingin dipelajari oleh pengamat tersebut dan mengharapkan mendapat pujian atau penguatan apabila menguasai secara tuntas apa yang dipelajari itu. Model tidak harus diperagakan oleh seseorang secara langsung, tetapi kita dapat juga menggunakan seseorang pemeran atau visualisasi tiruan sebagai model.

B. Landasan Teori kognitif

Teori kognitif sosial yang dikemukakan oleh Albert Bandura mengacu pada teori tentang lima kemampuan kognitif dasar yang merupakan karakteristik manusia. Berikut adalah lima kemampuan kognitif dasar tersebut:

1. Kemampuan melambangkan-symbolizing capability

Kapasitas manusia untuk melambangkan kebebasan dari proses belajar "trial and error". Simbolisasi memungkinkan pemikiran abstrak dimana individu dapat mengkonseptualisasikan pengalaman yang mungkin dan mengujinya dengan pemikiran rasional.

2. Kemampuan perwakilan vicarious capability

Seseorang dapat mempelajari perilaku dengan mengamati tindakan orang lain dan konsekuensi atau akibat dari tindakan tersebut. Kemampuan manusia untuk belajar secara turun temurun dapat menghalangi kebutuhan akan pendekatan trial and error, "belajar sambil melakukan untuk mencapai perilaku. Manusia mempelajari berbagai kegiatan penting dengan memodelkan atau meneladani bahasa perilaku yang diamati, misalnya mengendarai mobil. Kemampuan manusia untuk pengalaman perwakilan ditumbuh kembangkan dengan memperluas gerai komunikasi massa yang menyediakan lingkungan simbolis yang kaya dan mempertuas kesempatan peneladanan.

3. Kemampuan berpikir-forethought capability

Sebagian perilaku manusia bersifat purposil atau memiliki tujuan dan karenanya diatur oleh pemikiran sebelumnya. Pemikiran mungkin memerlukan konsekuensi tindakan, menetapkan tujuan, dan merencanakan tindakan. Melambangkan adalah alat untuk melakukan pemikiran sebelumnya. Hal ini memungkinkan individu untuk mengkonseptualisasikan perilaku dan hasilnya serta menciptakan motivasi atau hambatan untuk memandu pemilihan tindakan.

4. Kemampuan mengatur diri sendiri-self-regulatory capability

Individu menggunakan kombinasi standar pribadi dan masyarakat untuk mengevaluasi perilaku mereka dan mengubahnya sesuai kebutuhan. Pengawasan diri ini dapat memiliki dampak motivasi atau penghambatan ketika seseorang mempertimbangkan tindakan.

5. Kemampuan refleksi diri-self-reflective capability

Melalui refleksi diri, orang mengevaluasi perilaku mereka dan melakukan penyesuaian terhadapnya sesuai dengan konsekuensi perilaku dan kepatuhannya. terhadap standar internal dan eksternal. Kegiatan meta kognitif ini merupakan bagian integral dari persepsi individu tentang self-efficacy atau kompetensi mereka. Bandura menekankan bahwa refleksi diri dapat menghasilkan pola pikir yang salah.

Kemampuan kognitif dasar manusia diatas merupakan factor kunci sumber tindakan manusia (human agency). Human agency yang dimiliki manusia merupakan kapasitas untuk mengarahkan diri sendiri melalui control terhadap proses berpikir, motivasi, dan tindakan diri

sendiri. Lima kemampuan dasar dari kognitif manusia ini dianggap unsur yang penting dalam teori kognitif social sebab teori kognitif social didasarkan pada pengakuan peran penting pembelajaran, pengamatan (observational learning dan pembelajaran mandiri).

C. Observational learning-(pembelajaran observasional)

Istilah yang terkenal dalam teori belajar sosial adalah modeling(peniruan) modeling lebih dari sekedar peniruan atau mengulangi perilaku model tetapi modeling melibatkan penambahan atau pengurangan tingkah laku yang teramati. Menurut Bandura (1986) mengemukakan empat komponen dalam proses belajar meniru (modeling) melalui pengamatan, yaitu:

1. Atensi/ Memperhatikan

Sebelum melakukan peniruan terlebih dahulu, orang menaruh perhatian terhadap model yang akan ditiru. Keinginan untuk meniru model karena model tersebut memperlihatkan atau mempunyai sifat dan kualitas yang hebat, yang berhasil, anggun, berkuasa dan sifat-sifat lain. Dalam hubungan ini Bandura memberikan contoh mengenai pengaruh televisi dengan model-modelnya terhadap kehidupan dalam masyarakat, terutama dalam dunia anak-anak. Keinginan memperhatikan dipengaruhi oleh kebutuhan-kebutuhan dan minat-minat pribadi. Semakin ada hubungannya dengan kebutuhan dan minatnya semakin mudah tertarik perhatiannya; sebaliknya tidak adanya kebutuhan dan minat, menyebabkan seseorang tidak tertarik perhatiannya.

2. Retensi/Mengingat

Setelah memperhatikan dan mengamati suatu model, maka pada saat lain anak memperlihatkan tingkah laku yang sama dengan model tersebut. Anak melakukan proses retensi atau mengingat dengan menyimpan memori mengenai model yang dia lihat dalam bentuk simbol-simbol. Bandura mengemukakan kedekatan dalam rangsang sebagai faktor terjadinya asosiasi antara rangsang yang satu dengan rangsang yang lain bersama-sama. Timbulnya satu ingatan karena ada rangsang yang menarik ingatan lain untuk disadari karena kualitas rangsang-rangsang tersebut kira-kira sama atau hampir sama dan ada hubungan yang dekat. Bentuk simbol-simbol yang dungat ini tidak hanya diperoleh berdasarkan pengamatan visual, melainkan juga melalui verbalisasi. Ada simbol-simbol verbal yang nantinya bisa ditampilkan dalam tingkah laku yang berwujud. Pada anak-anak yang kekayaan verbalnya masih terbatas, maka kemampuan meniru hanya terbatas pada kemampuan mensimbolisasi melalui pengamatan visual.

3. Memproduksi gerak motorik

Supaya bisa mereproduksi tingkah laku secara tepat, seseorang harus sudah bisa memperlihatkan kemampuan kemampuan motorik. Kemampuan motorik ini juga meliputi kekuatan fisik. Misalnya seorang anak mengamati ayahnya mencangkul di ladang. Agar anak ini dapat meniru apa yang dilakukan ayahnya, anak ini harus sudah cukup kuat untuk mengangkat cangkul dan melakukan gerak terarah seperti ayahnya.

4. Ulangan penguatan dan motivasi

Setelah seseorang melakukan pengamatan terhadap suatu model, ia akan mengingatnya. Diperlihatkan atau tidaknya hasil pengamatan dalam tingkah laku yang nyata, bergantung pada kemauan atau motivasi yang ada. Apabila motivasi kuat untuk memperlihatkannya, misalnya karena ada hadiah atau keuntungan, maka ia akan melakukan hal itu, begitu juga sebaliknya. Mengulang suatu perbuatan untuk memperkuat perbuatan yang sudah ada, agar tidak hilang, disebut ulangan. penguatan. Dalam tumbuh kembang anak, teori ini sangat berguna sebagai bentuk acuan pembelajaran yang tepat untuk anak. Orang tua, guru, atau pihak-pihak lain dapat mengoptimalkan tumbuh kembang anak dengan menerapkan teori ini, mereka dapat lebih memahami tindakan apa yang pantas atau tidak untuk ditunjukkan kepada anak sebagai bentuk pembelajaran dan pembentukan pola tingkah laku diri.

D. implementasi teori kognitif sosial di kehidupan sehari hari

Kami mengambil contoh kasus tentang peran keluarga dalam proses belajar anak. Dewasa ini kita sering mendengar kasus dari berbagai media massa mengenai kasus perlakuan orang tua/keluarga yang salah terhadap anak-anaknya. Tidak sedikit terjadi kasus "pemaksaan" yang dilakukan orang tua agar anaknya dapat belajar dengan gaat. Mungkin maksudnya adalah untuk mendorong percepatan tumbuh kembang anak, namun cara tersebut justru menghambat pertumbuhan anak. Tugas orang tua dan keluarga adalah memperlakukan anak sesuai dengan tingkat usia (mental, fisik, dan kronologis) dan membantu melejutkan potensi kecerdasan anak. implementasi teori kognitif sosial Albert Bandura dalam kehidupan sehari-hari dapat dilihat dalam beberapa aspek, seperti:

a. Pembelajaran Observasional

Individu dapat mempelajari perilaku dan keterampilan baru dengan mengamati orang lain. Contohnya, anak-anak meniru perilaku orang tua atau guru mereka.

b. Penguatan Perilaku

Perilaku individu dapat dipengaruhi oleh konsekuensi yang mengikuti perilaku tersebut. Penguatan positif dapat meningkatkan kemungkinan perilaku diulangi, sedangkan penguatan negatif dapat menurunkan kemungkinan perilaku diulangi.

c. Efikasi Diri

Keyakinan individu terhadap kemampuan mereka untuk mencapai tujuan atau mengatasi tantangan Efikasi diri yang tinggi dapat meningkatkan motivasi dan kinerja individu.

d. Regulasi Diri

Individu dapat mengatur diri sendiri untuk mencapai tujuan dan mengatasi tantangan Regulasi diri melibatkan proses kognitif, seperti perencanaan, pemantauan, dan evaluasi.

Menurut teori Albert Bandura, orang tua dan keluarga merupakan model bagi anak. Sebagaimana sudah kami paparkan di atas, bahwa inti dari teori Bandura adalah modeling, proses observational learning atau mengamati tingkah laku orang lain. Jadi keluarga yang begitu dekat dengan anak, secara otomatis akan menjadi model bagi anak. Keadaan ini seharusnya dimanfaatkan secara optimal oleh orang tua dengan memberikan contoh perilaku yang baik kepada anak di rumah. Memberikan contoh perilaku yang baik tidak hanya berupa perilaku yang sopan, jujur, atau perilaku baik "real" lainnya, melainkan perilaku baik yang diungkapkan secara implisit, misal orang tua mendengarkan apa yang anak inginkan, memberikan jawaban yang bijaksana, dll. Dengan memberikan contoh yang nyata pada anak-anak, tumbuh kembang anak akan berkembang dengan pesat, dibanding dengan saat anak diberikan tekanan, atau dorongan yang tidak sesuai dengan usia mental mereka.

KESIMPULAN

Teori Sosial Kognitif yang dikemukakan oleh Albert Bandura menekankan bahwa proses belajar tidak hanya terjadi melalui pengalaman langsung, tetapi juga melalui pengamatan terhadap perilaku orang lain (observational learning). Dalam teori ini, manusia dipandang sebagai makhluk aktif yang memiliki kemampuan kognitif untuk memahami, meniru, dan mengatur perilaku berdasarkan hasil pengamatan terhadap lingkungannya.

Teori ini menyoroti lima kemampuan dasar manusia yaitu kemampuan melambangkan, perwakilan, berpikir ke depan, pengaturan diri, dan refleksi diri. Melalui kemampuan-kemampuan tersebut, individu dapat belajar secara mandiri, mengontrol perilakunya, serta beradaptasi dengan lingkungannya. Penerapan teori ini sangat penting dalam dunia pendidikan,

terutama dalam membentuk karakter dan perilaku peserta didik melalui contoh dan teladan positif dari guru maupun orang tua sebagai model pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- IQBAL, Muhammad, et al. RELEVANSI TEORI SOSIAL KOGNITIF ALBERT BANDURA TERHADAP ILMU PENDIDIKAN ISLAM. *SKILLS: Jurnal Riset Dan Studi Manajemen Pendidikan Islam*, 2024, 163-169
- Ningsih, E. F. (2023). Teori Sosial Kognitif: Tinjauan Kritis Teori Pendidikan yang Relevan bagi Indonesia. *Humanika: Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum*, 23(1), 21–26.
- Nur, M. (1998). *Teori-teori Pembelajaran dalam Proses Belajar Mengajar*. Surabaya: UNESA University Press.
- Putu, Dwi Sucita Dartini Ni, et al. "Implementasi Teori Sosial Kognitif dalam Pendidikan Jasmani." *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Undiksha 16.1* (2025): 11-19
- Sumianto, Sumianto, Adi Admoko, and Radeni Sukma Indra Dewi. "Pembelajaran sosial-kognitif di sekolah dasar: Implementasi teori Albert Bandura." *Indonesian Research Journal on Education 4.4* (2024): 102-109.
- Yanuardianto, Elga. "Teori kognitif sosial albert bandura (Studi kritis dalam menjawab problem pembelajaran di MI)." *Auladuna: Jurnal Prodi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah 1.2* (2019): 94-111.