



Jurnal Pendidikan Universitas Garut
Fakultas Pendidikan Islam dan Keguruan
Universitas Garut
ISSN: 1907-932X

PENERAPAN TEORI KOGNITIF SOSIAL OLAHRAGA DI SEKOLAH SMA VIP ALHUDA KEBUMEN 2024

Mudayat1, M. Mualip2
Universitas Ma'arif Nahdatul Ulama Kebumen12
Email: mudayat@umnu.ac.id

Abstrak

Teori kognitif sosial digunakan untuk mengenal, memprediksi perilaku dan mengidentifikasi metode-metode yang tepat untuk mengubah perilaku. Pembelajaran kognitif menurut teori kognitif teori kognitif sosial (social cognitive theory) yang dikemukakan oleh Albert Bandura menyatakan bahwa faktor sosial dan kognitif serta factor pelaku memainkan peran penting dalam pembelajaran. Berdasarkan bidang studi psikologi sosial, teori ini memiliki efek pada proses motivasional yang kuat dalam pemahaman tentang efek pengaruh bagi anak-anak maupun orang dewasa. Proses-proses motivasional membahas tujuan motivasi, harapan akan hasil motivasi dan nilai-nilai yang terkandung dalam motivasi. Motivasi belajar berkaitan erat dengan prinsip bahwa perilaku yang memperoleh penguatan (reinforcement) di masa lalu lebih memiliki kemungkinan diulang dibandingkan dengan perilaku yang tidak memperoleh penguatan atau perilaku yang terkena hukuman (punishment). Dalam motivasi belajar, penganut teori motivasional menimbulkan tingkat persistensi dan entusiasmenya dalam melaksanakan suatu kegiatan, baik yang bersumber dari dalam diri individu itu sendiri (motivasi intrinsik) maupun dari luar individu (motivasi ekstrinsik). Peran motivasi dalam proses pembelajaran, dapat dianalogikan sebagai penggerak belajar yang memadai yang mendorong siswa berperilaku aktif untuk berprestasi pembelajaran.

Kata Kunci : *Teori Kognitif Olahraga, Motivasi*

A. Latar Belakang

Era modern saat ini, khususnya di Indonesia banyak terdapat berbagai macam gaya pembelajaran yang digunakan dalam proses pembelajaran. Teori yang menonjolkan gagasan bahwa sebagian besar pembelajaran manusia terjadi dalam sebuah lingkungan sosial. Dengan mengamati orang lain, manusia memperoleh pengetahuan, aturan-aturan, ketrampilan-ketrampilan, strategi-strategi, keyakinan-keyakinan, dan sikap-sikap. Individu-individu juga melihat model atau contoh untuk mempelajari kegunaan dan kesesuaian perilaku dan akibat dari perilaku yang dimodelkan, kemudian mereka berindak sesuai dengan keyakinan tentang kemampuan mereka dan hasil yang diharapkan dari tindakan. Pembahasan bab ini menggambarkan sebuah aplikasi permodelan dalam pengajaran.

Tentang teori-teori terdahulu yang menjadi sebuah acuan bagaimana pendekatan dan metode yang digunakan pada peserta didik untuk mengoptimalkan proses pembelajaran dan penyampaian pesan dari proses belajar tersebut, yaitu pesan yang disampaikan oleh pendidik dapat diterima dan dipahami serta diaplikasikan dalam kehidupan peserta didik. Teori belajar kognitif sosial memiliki perspektif bahwa para peserta didik memproses informasi dan pelajaran melalui upaya mengorganisir, menyimpan dan menemukan hubungan antar pengetahuan yang baru dengan pengetahuan yang telah ada. Model ini menekankan pada bagaimana informasi diproses dan diolah. Berakar pada aliran psikologi kognitivisme, maka teori belajar kognitif sosial memusatkan perhatian pada cara manusia merasakan, mengolah, menyimpan dan merespon informasi.

Teori belajar Bandura membicarakan kerangka konseptual dari kognitif social dalam sub bab tentang motivasional yang berasumsi terhadap dasar dari tujuan, nilai-nilai motivasi dan harapan motivasional tersebut. Konsep motivasi belajar berkaitan erat dengan prinsip bahwa perilaku yang memperoleh penguatan (reinforcement) di masa lalu lebih memiliki kemungkinan diulang dibandingkan dengan perilaku yang tidak memperoleh penguatan atau perilaku yang terkena hukuman (punishment).

Dalam membahas konsep motivasi belajar, penganut teori perilaku lebih memfokuskan pada seberapa jauh siswa telah belajar untuk mengerjakan pekerjaan sekolah dalam

rangka mendapatkan hasil yang diinginkan (Bandura, 1986 dan Wielkeiwicks, 1995). Mengkaji penguatan yang telah diterima dan kapan penguatan itu diperoleh dapat memberikan jawaban atas pertanyaan di atas, namun pada umumnya akan lebih mudah meninjaunya dari sudut motivasi untuk memenuhi berbagai kebutuhan individu/manusia. Dari penjelasan di atas, maka dalam makalah ini penulis akan menjelaskan tentang teori-teori motivasional yang dikemukakan oleh Albert Bandura.

B. Metode

Penelitian ini menggunakan kajian literatur dengan 5 tahapan utama, yaitu 1) penentuan topik kajian, 2) pencarian sumber rujukan, 3) seleksi sumber, 4) analisis dan sintesis kajian, dan 5) penarikan simpulan. Tema yang dikaji yaitu mengenai teori kognitif sosial yang dikaitkan dengan teori motivasi. Pencarian sumber rujukan difokuskan pada artikel jurnal dan buku. Rujukan yang sudah dikumpulkan diseleksi sesuai dengan kebutuhan tema sehingga diperoleh sumber yang sesuai dengan kebutuhan.

C. Hasil dan Pembahasan

Proses-Proses Motivasional

1. Latar belakang tokoh

Albert Bandura dilahirkan di Mundare Northern Alberta Kanada, pada 04 Desember 1925. Masa kecil dan remajanya dihabiskan di desa kecil dan juga mendapat pendidikan disana. Pada tahun 1949 beliau mendapat pendidikan di University of British Columbia, dalam jurusan psikologi. Dia memperoleh gelar Master didalam bidang psikologi pada tahun 1951 dan setahun kemudian ia juga meraih gelar doctor (Ph.D). Bandura menyelesaikan program doktornya dalam bidang psikologi klinik, setelah lulus ia bekerja di Standford University. Beliau banyak terjun dalam pendekatan teori pembelajaran untuk meneliti tingkah laku manusia dan tertarik pada nilai eksperimen. Pada tahun 1964 Albert Bandura dilantik sebagai professor dan seterusnya menerima anugerah American Psychological Association untuk Distinguished scientific contribution pada tahun 1980.

Pada tahun berikutnya, Bandura bertemu dengan Robert Sears dan belajar tentang pengaruh keluarga dengan tingkah laku social dan proses identifikasi. Sejak itu Bandura sudah mulai meneliti tentang agresi pembelajaran social dan mengambil Richard Walters, muridnya yang pertama mendapat gelar doctor sebagai asistennya. Bandura berpendapat, walaupun prinsip belajar cukup untuk menjelaskan dan meramalkan perubahan tingkah laku, prinsip itu harus memperhatikan dua fenomena penting yang diabaikan atau ditolak oleh paradigma behaviorisme. Albert Bandura sangat terkenal dengan teori pembelajaran social, salah satu konsep dalam aliran behaviorime yang menekankan pada komponen kognitif dari pemikiran, pemahaman, dan evaluasi.

2. Motivasional

Motivasi dapat diartikan sebagai kekuatan (energi) seseorang yang dapat menimbulkan tingkat persistensi dan entusiasmenya dalam melaksanakan suatu kegiatan, baik yang bersumber dari dalam diri individu itu sendiri (motivasi intrinsik) maupun dari luar individu (motivasi ekstrinsik). Seberapa kuat motivasi yang dimiliki individu akan banyak menentukan terhadap kualitas perilaku yang ditampilkannya, baik dalam konteks belajar, bekerja maupun dalam kehidupan lainnya. Kajian tentang motivasi telah sejak lama memiliki daya tarik tersendiri bagi kalangan pendidik, manajer, dan peneliti, terutama dikaitkan dengan kepentingan upaya pencapaian kinerja (prestasi) seseorang.

Mengkaji penguatan yang telah diterima dan kapan penguatan itu diperoleh dapat memberikan jawaban atas pertanyaan, namun pada umumnya akan lebih mudah meninjaunya dari sudut motivasi untuk memenuhi berbagai kebutuhan. Konsep motivasi belajar berkaitan erat dengan prinsip bahwa perilaku yang memperoleh penguatan (reinforcement) di masa lalu lebih memiliki kemungkinan diulang dibandingkan dengan perilaku yang tidak memperoleh penguatan atau perilaku yang terkena hukuman (punishment). Dalam kenyataannya, daripada membahas konsep motivasi belajar, penganut teori perilaku lebih memfokuskan pada seberapa jauh siswa telah belajar untuk mengerjakan pekerjaan sekolah dalam rangka mendapatkan hasil yang diinginkan (Bandura, 1986 dan Wielkeiwicks, 1995).

Tujuan Teori Motivasional

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

a. Tujuan

Sebuah tujuan mengacu pada kuantitas, kualitas, atau nilai praktik. Penentuan tujuan merupakan penetapan standar atau arah pencapaian yang menjadi target dari tindakan seseorang. Orang dapat menunjukkan tujuan mereka sendiri atau orang lain yang menentukan tujuan bagi mereka (orang tua, guru, atasan).

Tujuan merupakan komponen pokok dari teori behaviorisme purposif (purposive behaviorism) dari Tolman (1932, 1942, 1951, 1959). Akan tetapi Tolman tidak sependapat dengan teori-teori pengkondisian yang memandang perilaku sebagai serangkaian koneksi antara stimulus dan respon. Ia berpendapat bahwa pembelajaran lebih dari sekadar penguatan respon terhadap stimulus, dan ia merekomendasikan perhatian terhadap perilaku malar-sebuah rangkaian besar dari perilaku yang berorientasi tujuan.

Teori Tolman (1932) mengacu pada keyakinan bahwa perilaku itu diarahkan oleh tujuan: "perilaku selalu tampak memiliki karakter menuju atau memperoleh obyek tujuan tertentu, atau suatu tujuan". Stimulus dalam lingkungan adalah sarana mencapai tujuan. Perilaku tersebut tidak bisa dipelajari secara terpisah, tetapi harus secara keseluruhan rangkaian perilaku untuk memahami bagaimana orang terlihat dalam tindakan-tindakan tertentu.

Belajar merupakan sarana untuk menjangkau pencapaian tujuan-tujuan (pencapaian pengetahuan, nilai tinggi), yang pada gilirannya nanti akan meningkatkan kemungkinan mereka diterima di universitas. Karena perilaku bersifat purposif, maka ia bersifat kognitif.

Teori kognitif sosial berpendapat bahwa tujuan-tujuan dapat meningkatkan pembelajaran dan praktik melalui efek-efek terhadap persepsi-persepsi tentang kemajuan, efikasi diri dan evaluasi diri (Bandura, 1988, 1997, Locke & Latham, 1990, 2002, Schuck, 1990). Pada awalnya orang harus membuat komitmen untuk berusaha mencapai tujuan-tujuan mereka karena tujuan-tujuan itu tidak mempengaruhi kinerja

tanpa ada komitmen. Ketika bekerja mengerjakan suatu tugas, mereka membandingkan kinerja mereka saat ini dengan tujuan yang akan dicapai. Evaluasi diri dalam kemajuan yang positif dapat meningkatkan efikasi diri dan mempertahankan motivasi. Perbedaan yang dirasakan antara kinerja yang sedang berlangsung dan tujuan yang ingin dipenuhi dapat meningkatkan upaya. Tujuan juga dapat diperoleh melalui permodelan. Orang-orang cenderung memperhatikan model-model ketika mereka yakin bahwa perilaku yang dimodelkan akan membantu mereka mencapai tujuan.

Tujuan dapat memotivasi diri untuk mengeluarkan upaya yang dibutuhkan untuk memenuhi tuntutan-tuntunan tugas dan untuk bertahan terhadap tugas tersebut. Tujuan juga mengarahkan perhatian individu yang relevan dengan karakteristik tugas, perilaku, yang akan dipraktikkan, dan potensi-potensi hasil. Tujuan juga dapat mempengaruhi bagaimana mereka memproses informasi. Tujuan-tujuan yang memberikan arah dan perhatian untuk dapat fokus pada tugas, memilih strategi-strategi yang sesuai dengan tugas, dan menentukan efektifitas pendekatan seseuai dengan hal-hal yang kesemuanya cenderung meningkatkan kinerja.

Tetapi secara utuh tujuan-tujuan itu akan secara otomatis meningkatkan pembelajaran dan motivasi. Dalam hal ini karakter-karakter spesifilitas, kedekatan terhadap tercapainya tujuan atau proksimitas, dan kesulitan akan meningkatkan persepsi diri, motivasi dan pembelajaran.

Karakter-karakter tujuan dan efek-efeknya: 1) Spesifitas (specificity): Tujuan yang memiliki standar-standar praktik yang spesifik lebih besar kemungkinannya meningkatkan pembelajaran dan mengaktifkan evaluasi diri dari pada tujuan-tujuan yang umum. Tugas-tugas yang spesifik meningkatkan kinerja tugas karena dapat menggambarkan dengan lebih baik jumlah usaha yang diperlukan untuk dapat berhasil. 2) Proksimitas (proximity): Tujuan yang dekat dengan pencapaian dapat meningkatkan motivasi serta sangat penting bagi anak-anak kecil yang mungkin tidak bisa membagi tujuan jangka panjang menjadi serangkaian target jangka pendek. 3) Tingkat kesulitan (difficulty) Tujuan yang memandang tetapi dapat dicapai meningkatkan motivasi secara lebih baik dari pada tujuan yang mudah atau tujuan yang sulit.

b. Tujuan tujuan yang ditentukan sendiri (self-set goals)

Peneliti menemukan bahwa memberi kesempatan siswa untuk menentukan tujuan mereka sendiri dapat meningkatkan efikasi diri dan pembelajaran, karena tujuan mereka sendiri menghasilkan komitmen yang tinggi terhadap tujuan. Hom dan Murphy (1985) meneliti sejumlah mahasiswa dengan memotivasi berprestasi yang tinggi dan sejumlah mahasiswa dengan mahasiswa berprestasi rendah. Mereka ditempatkan dalam dua kelompok eksperimen. Kelompok pertama menentukan tujuan sendiri sementara untuk kelompok kedua tujuannya ditentukan peneliti. Kelompok partisipan pertama memutuskan berapa banyak anagram yang dapat mereka selesaikan, sementara kelompok partisipan ke dua diberi tujuan yang setara. Mahasiswa yang memiliki motivasi yang berprestasi tinggi memiliki kinerja yang sama baiknya dalam dua kelompok eksperimen. Tujuan-tujuan ditentukan sendiri meningkatkan kinerja mahasiswa-mahasiswa yang motivasi berprestasi rendah.

c. Umpan balik Pencapaian Tujuan (Goal Progress feedback)

Umpan balik kemajuan pencapaian tujuan memberikan informasi tentang kemajuan yang telah dicapai dalam proses pencapaian tujuan (Hattie dan Timperley, 2007). Umpan balik sangat bermanfaat ketika orang tidak dapat memperoleh informasi yang dapat diandalkan dari pengamatan mereka sendiri. Umpan balik ini dapat meningkatkan efikasi diri, motivasi, dan prestasi ketika dapat memberikan informasi pada seseorang bahwa berkompeten dan dapat terus meningkatkan diri dengan cara belajar yang rajin. Efikasi diri yang tinggi dapat mempertahankan motivasi ketika seseorang memenuhi tujuan, yang akan cenderung menetapkan target-target baru.

d. Kontrak (Contract) dan Konferensi (conference)

Kontrak dan koference yang menggabungkan prinsip-prinsip penentuan tujuan dapat membantu meningkatkan minat belajar. Misalkan ketika siswa di beri tugas oleh gurunya, ini bertujuan untuk sebuah rencana belajar yang dinyatakan dalam sebuah kontrak tertulis yang dimaksudkan untuk siswa mengambil tanggung jawab pribadi untuk tindakan-tindakan mereka dan menunjukkan bahwa usaha akan meningkatkan prestasi.

Harapan-Harapan akan Hasil Teori Motivasional

Teori kognitif sosial menyatakan bahwa orang-orang membentuk harapan-harapan atas hasil berkaitan dengan akibat dari tindakan-tindakan tertentu berdasarkan pengalaman-pengalaman pribadi dan pengamatan terhadap model (Bandura 1986,1997). Harapan akan hasil mengacu pada hasil-hasil eksternal (faktor luar tubuh) atau internal (faktor dalam tubuh). Bentuk akan hasil yang penting adalah yang berkaitan dengan kemajuan dalam pembelajaran keterampilan.

Harapan akan akan hasil (outcome expectations) adalah keyakinan-keyakinan akan pribadi tentang hasil tindakan-tindakan yang diterima (Schunk & Zimmerman, 2006). Harapan akan hasil merupakan satu dari variabel kognitif pertama yang disertakan dalam penjelasan pembelajaran.

Ekspektasi lapangan (field expectation) penting karena dapat membantu seseorang dalam membentuk peta-peta kognitif (cognitive maps) atau rencana-rencana internal yang terdiri dari harapan-harapan yang membutuhkan tindakan-tindakan untuk memenuhi tujuan. Orang mengikuti tanda-tandak yang mengarah pada tujuan. Mereka lebih mempelajari makna dari respon-respon berbeda. Orang menggunakan peta-peta kognitif untuk menentukan arah tindakan terbaik untuk mencapai tujuan.

Motivasi merupakan akibat suatu hasil dari yang ingin dicapai oleh seorang dan perkiraan yang bersangkutan bahwa tindakannya akan mengarah kepada hasil yang diinginkannya itu. Artinya, apabila seseorang sangat menginginkan sesuatu, dan jalan tampaknya terbuka untuk memperolehnya, yang bersangkutan akan berupaya mendapatkannya. Dinyatakan dengan cara yang sangat sederhana, teori harapan berkata bahwa jika seseorang menginginkan sesuatu dan harapan untuk memperoleh sesuatu itu cukup besar, yang bersangkutan akan sangat terdorong untuk memperoleh hal yang diinginkannya itu. Sebaliknya, jika harapan memperoleh hal yang diinginkannya itu tipis, motivasinya untuk berupaya akan menjadi rendah.

Teori kognitif sosial menyatakan bahwa orang membentuk harapan-harapan atas hasil terkait dengan akibat-akibat tindakan-tindakan tertentu berdasarkan pengalaman-pengalaman pribadi dan pengamatan-pengamatan terhadap model (Bandura 1986, 1997).

Nilai-Nilai Teori Motivasional

Nilai-nilai yang mengacu pada tingkat kepentingan atau kegunaan yang dirasakan dari pembelajaran. Sebuah pemikiran penting dari teori kognitif sosial menyatakan bahwa tindakan-tindakan individu mencerminkan kecenderungan nilai-nilai yang diyakini (Bandura, 1986). Nilai-nilai terukur berdasarkan standar-standar eksternal dan internal yang dapat dikembangkan melalui pengamatan. Pentingnya peranan motivasi dalam proses pembelajaran perlu dipahami oleh pendidik agar dapat melakukan berbagai bentuk tindakan atau bantuan kepada siswa. Motivasi dirumuskan sebagai dorongan, baik diakibatkan faktor dari dalam maupun luar siswa, untuk mencapai tujuan tertentu guna memenuhi / memuaskan suatu kebutuhan. Dalam konteks pembelajaran maka kebutuhan tersebut berhubungan dengan kebutuhan untuk pelajaran. Pembahasan mengenai nilai-nilai akan disajikan lebih mendalam karena nilai berperan dalam teori-teori motivasi. Peran motivasi dalam proses pembelajaran, motivasi belajar siswa dapat dianalogikan sebagai bahan bakar untuk menggerakkan mesin motivasi belajar yang memadai akan mendorong siswa berperilaku aktif untuk berprestasi dalam kelas, tetapi motivasi yang terlalu kuat justru dapat berpengaruh negatif terhadap keefektifan usaha belajar siswa.

Fungsi motivasi dalam pembelajaran diantaranya: 1) Mendorong timbulnya tingkah laku atau perbuatan, tanpa motivasi tidak akan timbul suatu perbuatan misalnya belajar. 2) Motivasi berfungsi sebagai pengarah, artinya mengarahkan perbuatan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. 3) Motivasi berfungsi sebagai penggerak, artinya menggerakkan tingkah laku seseorang. Besar kecilnya motivasi akan menentukan cepat atau lambat suatu pekerjaan.

Pada garis besarnya motivasi mengandung nilai-nilai dalam pembelajaran sebagai berikut: 1) Motivasi menentukan tingkat berhasil atau gagalnya kegiatan belajar siswa. 2) Pembelajaran yang bermotivasi pada hakikatnya adalah pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan, dorongan, motif, minat yang ada pada diri siswa. 3) Pembelajaran yang bermotivasi menuntut kreatifitas dan imajinitas guru untuk berupaya secara sungguh-sungguh mencari cara-cara yang relevan dan serasi guna membangkitkan dan memelihara motivasi belajar siswa. 4) Berhasil atau gagalnya dalam membangkitkan dan mendayagunakan motivasi dalam proses pembelajaran

berkaitan dengan upaya pembinaan disiplin kelas. Penggunaan asas motivasi merupakan sesuatu yang esensial dalam proses belajar dan pembelajaran.

Insentif Sebagai Sistem Motivasi pengatur perilaku

Perilaku manusia sangat dipengaruhi oleh keteraturan konsekuensi respon. Konsekuensi respon itu mempengaruhi perilaku terutama melalui nilai informatif dan insentifnya. Terdapat tiga insentif penting yang berfungsi sebagai sistem pengatur perilaku, yaitu yang didasarkan pada konsekuensi eksternal (external motivasi), konsekuensi tak langsung (vicarious motivasi), dan konsekuensi yang dihasilkan oleh diri sendiri (self-regulatory motivasi).

Motivasi Eksternal: Sering kali konsekuensi eksternal berpengaruh dalam memotivasi perilaku. Terdapat dua klasifikasi besar motivasi eksternal, yaitu motivasi biologis dan motivasi kognitif. Motivasi biologis mencakup kekurangan fisik (physical deprivation) dan rasa sakit fisik (physical pain). Motivasi kognitif beroperasi dengan dua cara utama. Pertama, melalui antisipasi terhadap konsekuensi masa depan. Ini mencakup: 1) Ekspektasi tentang konsekuensi yang berhubungan dengan insentif materi, misalnya makanan atau rasa sakit. 2) Yang berhubungan sensoris, misalnya baru, menyenangkan atau tidak menyenangkan. 3) Yang berfokus pada sosial, misalnya diperbolehkan atau tidak diperbolehkan. 4) insentif penghargaan (token incentives), misalnya uang atau nilai prestasi. 5) Insentif kegiatan, yaitu melakukan kegiatan yang disukai. 6) insentif status dan kekuasaan. Motivasi kognitif beroperasi melalui standar internal dan evaluasi diri.

Model Sebagai Motivasi (VICARIOUS MOTIVASIS)

Kemampuan simbolik orang memungkinkannya mengatur tindakannya atas dasar pengetahuan yang diperolehnya dari pengamatan terhadap konsekuensi respon orang lain. Sebagaimana halnya konsekuensi yang dialami secara langsung, konsekuensi yang diamati pun dapat mengubah perilaku. Di samping itu, konsekuensi yang diamati dapat mengubah nilai insentif eksternal. Misalnya melihat perilaku orang lain yang mendapat imbalan akan mempertinggi kemungkinan bahwa pengamat akan meniru perilaku itu. Lebih jauh, model reward pada umumnya lebih efektif dalam menanamkan pola perilaku serupa daripada modelling sendiri. Melihat perilaku orang lain mendapat punishment akan mengurangi kemungkinan bahwa pengamat akan

berbuat serupa, meskipun memberikan alternatif yang konstruktif merupakan cara yang lebih efektif untuk menghilangkan perilaku yang tak diinginkan.

Pengamatan terhadap konsekuensi respon yang dialami orang lain itu mempunyai beberapa fungsi:

- a) Fungsi informasi. Pengamat akan memperoleh informasi tentang jenis tindakan yang berkemungkinan menimbulkan konsekuensi positif dan negatif.
- b) Fungsi motivasi. Fungsi informasi akan mengarah pada fungsi motivasi dalam membangkitkan ekspektasi pada diri pengamat bahwa dia akan menerima konsekuensi yang serupa bila melakukan tindakan serupa.
- c) Fungsi pembangkitan emosi. Pengamat dapat belajar tentang hal-hal yang dapat mengakibatkan rasa senang atau tidak senang. Akan tetapi, banyak rasa takut yang disfungsi dan perilaku penghindaran diri (avoidance behaviours) berakar pada pengalaman tak langsung yang tak menyenangkan.
- d) Fungsi pemberian nilai (valuation). Misalnya, nilai dan standar internal perilaku pengamat dapat berubah setelah mengamati reaksi orang lain terhadap perilakunya sesuai dengan standarnya sendiri.

Standar Internal Sebagai motivasi (SELF-REGULATORY MOTIVASI)

Banyak perilaku manusia tidak dilakukan dengan syarat imbalan langsung. Banyak kegiatan diarahkan pada konsekuensi di masa depan dan orang mengantisipasi keuntungan maupun kerugian yang mungkin diperolehnya di masa depan. Mereka harus menciptakan pedoman dan motivasi bagi tindakan yang mengarah pada pencapaian jauh di masa depan. Kapabilitas manusia untuk menggunakan simbol dan self-reactive memungkinkannya menetapkan standar internal bagi perilakunya dan mengevaluasi dirinya dengan menggunakan standar ini. Jadi, standar internal ini dapat berfungsi sebagai self-incentive. Dengan kata lain, manusia memiliki kemampuan untuk mengatur perilakunya sendiri. Pengaturan sendiri atas perilaku ini melibatkan tiga subproses: (1) pengamatan diri (self-observation), (2) proses penilaian diri (judgemental process), dan (3) reaksi diri (self-reaction).

Pengamatan Diri. Pengamatan terhadap diri sendiri memberikan informasi untuk menetapkan standar kinerja yang realistis dan untuk mengevaluasi perilaku. Pengamatan diri tidak selalu dapat diandalkan karena ketepatannya tergantung pada tingkat perhatian, keadaan perasaan, dan konsepsi diri yang sudah ada. Terdapat sejumlah dimensi evaluatif yang dapat dipergunakan untuk mengukur perilaku. Misalnya, perilaku sosial dapat diukur berdasarkan dimensi sosiabilitas atau penyimpangannya. Dimensi evaluatif ini bervariasi menurut hakikat kegiatannya. Sering kali bila orang mengamati kinerjanya sendiri secara cermat, mereka menetapkan sendiri tujuannya yaitu untuk peningkatan. Pengamatan diri atau self-monitoring sering kali menimbulkan dampak reaksi terhadap diri sendiri (self-reactive) dan tidak mudah dipisahkan dari subproses pengaturan diri lainnya.

Proses Penilaian Diri Pengamatan terhadap perilaku sendiri menuntut dilakukannya penilaian tentang kepositifan atau kenegatifan perilaku tersebut agar orang dapat berbuat sesuatu untuk perilaku itu. Satu aspek dari subfungsi penilaian ini terkait dengan pengembangan standar pribadi. Pengaruh sosial terhadap pengembangan standar pribadi ini mencakup imbalan langsung, reaksi evaluatif dari orang lain terhadap perilaku itu, dan standar pribadi yang dicontohkan oleh orang lain. Cara-cara untuk menentukan kebaikan standar pribadi ini antara lain adalah dengan membandingkannya dengan norma-norma standar, dengan kinerja orang lain, dan dengan kinerja sendiri di masa lalu. Orang lebih cenderung menilai kinerja dalam bidang-bidang yang mereka pandang bernilai daripada yang kecil signifikansinya bagi dirinya. Bagaimana orang menilai perilakunya dipengaruhi oleh penilaiannya terhadap kinerjanya. Misalnya, mereka akan cenderung bangga dengan pencapaiannya apabila mereka menilainya sebagai suatu keberhasilan.

Reaksi Diri Standar pribadi dan keterampilan untuk menilai (judgemental skills) memungkinkan orang untuk menggunakan pengaruh self-reactive-nya terhadap perilakunya. Mereka akan melakukan kegiatan yang mengarah pada reaksi diri yang positif dan menghindari kegiatan yang mengarah pada reaksi diri negatif. Standar pribadi mempengaruhi perilaku terutama melalui fungsi motivasionalnya karena orang berusaha untuk dapat melakukan kinerja yang diperlukannya. Dalam berbagai bidang perilaku, standar pribadi itu relatif stabil. Akan tetapi, bila sedang belajar keterampilan

tertentu dan berusaha mencapai suatu prestasi, orang cenderung mempertinggi standarnya setiap kali satu tantangan telah diatasinya. Orang juga bereaksi terhadap self-motivasi yang konkret. Misalnya, orang dapat beristirahat, bersantai dan melakukan kegiatan rekreasi bila suatu kinerja telah berhasil dicapainya. Bagi banyak orang, self-incentive mungkin merupakan motivasi yang lebih baik daripada insentif eksternal. Sistem evaluasi diri yang disfungsi akan terbentuk apabila individu menetapkan standar yang terlalu tinggi, yang menimbulkan depresi dan perasaan tak berharga. Kemampuan manusia untuk mempengaruhi perilakunya sendiri secara sengaja melalui konsekuensi yang dihasilkannya sendiri memberinya kapasitas untuk mengarahkan diri, meskipun dalam batas-batas reciprocal determinism. Melalui pengalaman, orang mengembangkan keterampilan untuk memonitor perilakunya sendiri, misalnya keterampilan untuk menentukan obyek yang perlu diamatinya serta cara pengamatannya

D. Kesimpulan

Teori sosial kognitif merupakan teori yang memberikan pemahaman perilaku yang melibatkan manusia, perilaku, dan lingkungan. Belajar merupakan interaksi segitiga yang saling berpengaruh dan mengikat antara lingkungan, faktor-faktor personal dan tingkah laku yang meliputi proses-proses kognitif belajar. Faktor intrinsik maupun ekstrinsik dari dalam diri dalam teori ini di anggap sama pentingnya. Motivasi dapat diartikan sebagai kekuatan (energi) seseorang yang dapat menimbulkan tingkat persistensi dan entusiasmenya dalam melaksanakan suatu kegiatan, baik yang bersumber dari dalam diri individu itu sendiri (motivasi intrinsik) maupun dari luar individu (motivasi ekstrinsik).

Seberapa kuat motivasi yang dimiliki individu akan banyak menentukan terhadap kualitas perilaku yang ditampilkannya, baik dalam konteks belajar, bekerja maupun dalam kehidupan lainnya. Kajian tentang motivasi telah sejak lama memiliki daya tarik tersendiri bagi kalangan pendidik, manajer, dan peneliti, terutama dikaitkan dengan kepentingan upaya pencapaian kinerja (prestasi) seseorang. Jadi teori dalam teori ini menekankan mengenai motivasi itu timbul tidak saja karena ada unsur di dalam dirinya tetapi juga karena adanya stimulus dari luar. Perilaku yang ingin dicapai oleh

seorang dan perkiraan yang bersangkutan bahwa tindakannya akan mengarah kepada hasil yang diinginkannya

Daftar Pustaka

- Aziz, A. N., Rahmatullah, A. S., Anjasari, T., & Janti, S. A. (2023). Efek Psikologis Pembelajaran Homeschooling dalam Penerapan Teori Sosial Kognitif dan Konstruktivisme. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 9(1), 113-128.
- Alwisol. (2006). *Psikologi Kepribadian*, edisi revisi. Malang: UMM Press
- Bandura, A. (1997). *Self efficacy: the Exercise of Control*. New York: Freeman.
- Baron, R. A., & Byrne, D. 2000. *Social psychology* (9th edition). Massachusetts: Allyn & Bacon.
- Dale H. Schunk. 2012. *Learning Theories an Educational Perspective* (Edisi Enam). Penerjemah Eva Hamdiah, Rahmat Fajar. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hergenhahn, B. R. Olson, Matthew H. 2008. *Theories of Learning* (Teori Belajar). Edisi ke-7. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Locke, EA., & Latham, GP. (2002). Building a Practically Useful Theory of Goal Setting and Task Motivation: a 35-year Odyssey. *American Psychologist*, 57, 705-717.
- Ormrod, Jeanne E. 2006. *Educational Psychology: Developing Learners* 5th Edition. Ohio: Pearson.
- Pahliwandari, R. (2016). Penerapan teori pembelajaran kognitif dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 5(2), 154-164.
- Pratama, I. G. (2023). Transformasi Kurikulum Merdeka dalam Pendidikan Olahraga: Tinjauan Sitematic Literature Review dari Perspektif Teori Behavioristik, Kognitif, Konstruktivistik. *Jurnal Kependidikan Media*, 12(2), 132-137.
- Rehansyah, F., & Simatupang, L. N. (2023). Pengaruh Desain Produk, Citra Merek dan Gaya Hidup terhadap Keputusan Pembelian Sepatu Olahraga

Merek Adidas (Studi Pada Mahasiswa FEB Universitas Satya Negara Indonesia). *Jurnal Manajemen*, 7(2), 20-32.

Rustiana, E. R. (2011). Efek psikologis dari pendidikan jasmani ditinjau dari teori neurosains dan teori kognitif sosial. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(2).

Santrock, John W. 2010. *Psikologi Pendidikan (Edisi Kedua)*. Jakarta: Kencana.

Syah, Muhibbin. 2003. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Grafindo Persada.

Slavin, Robert E. 2008. *Psikologi Pendidikan: Teori dan Praktek (Edisi Kedelapan)*. Jakarta: PT Indeks

Woolfolk, Anita. 2009. *Educational Psychology: Active Learning Edition (Edisi Sepuluh)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar