

***Social Cognitive Theory :  
A Bandura Thought Review published  
in 1982-2012***

**Sri Muliati Abdullah**

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana  
Yogyakarta

email : *muliatiyogya@gmail.com*

Journal **PSIKODIMENSIA**  
Volume 18, No. 1, Januari – Juni 2019  
ISSN cetak : 1411-6073  
ISSN online : 2579-6321  
DOI 10.24167/psidim.v18i1.1708

**ABSTRACT**

*This article was about reviewing ten of Albert Bandura's scientific works on Social Cognitive Theory published in journals, textbooks, and handbooks. Bandura has elaborated the social learning process with cognitive and behavioral factors that influence a person in the social learning process. The main identity of social cognitive theory was the introduction of the concept of human agency and the concept of triadic reciprocal determinism. Human agency has the meaning that human beings have the capacity to direct themselves through control over the thinking process, motivation and self-action. In the triadic model reciprocal determinism was discussed about the causes of reciprocal consequences of behavior, cognition and other personal factors, and environmental influences, in interacting interactions with one another. In addition to the above concept, Bandura also put forward on self efficacy. Self-efficacy perception occupies an important role in the causal structure of cognitive social theory because efficacy beliefs affect human ability to adapt to change, individually or collectively.*

**Keywords:** *social cognitive theory, human agency, triadic reciprocal determinism, self efficacy.*

**PENDAHULUAN**

Kebutuhan akan teori yang memiliki keluasan aplikasi atau penggunaan teori ini dalam beragam konteks kajian perkembangan jaman, tempat, dan latar belakang budaya maupun sosial kemasyarakatan, sangatlah besar. Di antara tokoh-tokoh besar psikologi, Albert Bandura termasuk dalam tokoh yang produktif menghasilkan karya-karya baru. Karya publikasinya banyak digunakan sebagai landasan teori oleh peneliti-peneliti ilmu sosial. Buah pemikiran Bandura dalam rentang tahun 1982-2012 melewati pergantian millenium tahun yang di dalamnya terjadi perubahan sosial yang cukup signifikan. Karya besar Bandura yang masih digunakan saat ini adalah teori Kognitif Sosial.

Perspektif teori Kognitif Sosial lahir berdasar atas dari kritik terhadap teori yang dikembangkan oleh ahli behavioristik. Menurut Albert Bandura, walaupun prinsip belajar cukup untuk menjelaskan dan meramalkan perilaku, namun prinsip tersebut harus memperhatikan suatu fenomena penting yang diabaikan oleh paradigma behaviorisme, yaitu bahwa manusia mempunyai kemampuan berpikir dan mengatur tingkah lakunya sendiri. Bandura merumuskan Teori Belajar Sosial dengan mengakomodasi kemampuan kognitif manusia dalam berpikir dan belajar melalui pengamatan sosial. Selanjutnya teori belajar sosial ini lebih dikenal dengan Teori Kognitif Sosial. Teori ini didasarkan atas proposisi bahwa proses sosial dan proses kognitif adalah sentral bagi pemahaman

mengenai motivasi, emosi, dan tindakan manusia. Perspektif teori ini memandang perilaku manusia merupakan komponen dari sebuah model yang berinteraksi saling memengaruhi dengan komponen situasi lingkungan, serta komponen personal manusia yang meliputi afeksi / emosi dan kognitif individu.

Bandura (1986) melabel teorinya sebagai teori kognitif sosial didasarkan atas beberapa alasan. Tidak hanya menempatkan manusia mempunyai kemampuan kognitif yang berkontribusi pada proses motivasi manusia, afeksi

dan aksi/tindakan, tetapi juga bagaimana mereka memotivasi dan meregulasi perilaku mereka dan membuat sistem-sistem sosial untuk mengorganisasi dan menstrukturisasi kehidupan mereka.

## METODE

Penelitian pengkajian teoritik ini menggunakan 10 karya ilmiah Bandura yang terpublikasi dari tahun 1982 sampai dengan 2012, baik di jurnal, *textbook*, maupun *handbook*. Adapun karya ilmiah Bandura yang ditelaah seperti yang tercantum dalam tabel berikut ini:

**Tabel : Karya Ilmiah Bandura yang Terpublikasi Tahun 1982-2012**

No	Judul karya ilmiah	Tahun terbit	Judul jurnal atau buku
1	<i>Self-efficacy mechanism in human agency</i>	1982	<i>American Psychologist</i>
2	<i>Social foundations of thought and action : A social cognitive theory.</i>	1986	<i>Social foundations of thought and action : A social cognitive theory.</i>
3	<i>Human agency in social cognitive theory.</i>	1989	<i>American Psychologist</i>
4	<i>Self Efficacy : The exercise of control</i>	1997	<i>Self Efficacy : The exercise of control</i>
5	<i>Social cognitive theory : An agentic perspective</i>	2001	<i>Annual Reviews Psychology</i>
6	<i>Social cognitive theory in cultural context</i>	2002	<i>Applied Psychology : An International Review</i>
7	<i>Growing primacy of human agency in adaptation and change in the electronic area.</i>	2002	<i>European Psychologist</i>
8	<i>Toward a psychology of human agency</i>	2006	<i>Perspectives on Psychological Science</i>
9	<i>Exercise of personal collective efficacy in changing societies</i>	2009	<i>Self Efficacy in Changing Societies</i>
10	<i>Social Cognition Theory</i>	2012	<i>Handbook of theories of social psychology</i>

**(Sumber : Data Olahan Penulis, 2018)**

Selanjutnya penulis menelaah isi karya Bandura berdasar urutan tahun terpublikasi, mencermati pokok temuan penting dalam artikel yang disajikan, dan menuangkan hasil telaah dalam sebuah kompilasi.

## HASIL

Pokok-pokok pemikiran utama Bandura berdasarkan urutan tahun publikasi berisi tentang penguatan pembahasan dalam unit *human agency* sampai dengan konteks *changing*

*societies* (perubahan sosial kemasyarakatan), antara lain kajian tentang *self efficacy* dan selanjutnya terdapat kajian tentang *collective efficacy*. Secara rinci pokok-pokok pemikiran Bandura adalah sebagai berikut :

1. *Reciprocal determinism* dan *human agency*
2. Kekuatan dan jangkauan pemodelan simbolis
3. Prinsip dan pengaruh pemodelan
4. Efikasi diri : komponen kepribadian agentik
5. Evolusi teori perilaku manusia agentik
6. Teori kognitif sosial dalam konteks kultural
7. Kemampuan generalisasi secara teoritis dalam kajian lintas budaya

## DISKUSI

Berdasarkan telaah terhadap 10 karya yang mewakili buah pemikiran Bandura sepanjang rentang perubahan jaman yang menyiratkan perubahan sosial yang terjadi, penulis menemukan ada 5 pokok penting yang menarik untuk dibahas, yaitu:

1. *Reciprocal determinism* dan *human agency*

Evolusi teori kognitif sosial sebagai psikologi *human agency* tercermin dalam pendapat Bandura yang memandang manusia merupakan seorang agen yang dapat merubah atau mempengaruhi kejadian/ peristiwa dengan aksi-aksinya. Dalam pandangan ini, manusia merupakan kontributor bagi rangkaian hidup mereka sendiri. Perspektif teori agentik merupakan prinsip integratif dalam perkembangan diri manusia, adaptasi, dan perubahannya. Keberfungsian manusia berakar dalam sistem sosial. Dalam transaksi agentik, manusia membuat sistem-sistem sosial, pada gilirannya mempengaruhi perkembangan dan keberfungsian (Bandura, 2012). *Human agency* mempunyai makna

bahwa manusia mempunyai kapasitas untuk mengarahkan diri sendiri melalui kontrol terhadap proses berpikir, motivasi dan tindakan diri sendiri.

Perilaku manusia seringkali dijelaskan dalam determinisme satu sisi. Perilaku digambarkan sedang dibentuk dan dikendalikan baik oleh pengaruh lingkungan atau disposisi internal. Dalam model kognitif sosial, model sebab akibat melibatkan *triadic reciprocal determinism*. Dalam model ini, sebab akibat timbal balik perilaku, kognisi dan faktor pribadi lainnya, dan pengaruh lingkungan semua beroperasi sebagai penentu yang berinteraksi mempengaruhi satu sama lain. Penyebab timbal balik tidak berarti bahwa berbagai sumber pengaruh sama kuat. Salah satu faktor mungkin lebih kuat daripada yang lain, juga mungkin tidak terjadi pengaruh timbal balik yang terjadi secara bersamaan. Faktor penyebab memerlukan waktu untuk mengerahkan pengaruhnya dan mengaktifkan pengaruh timbal balik.

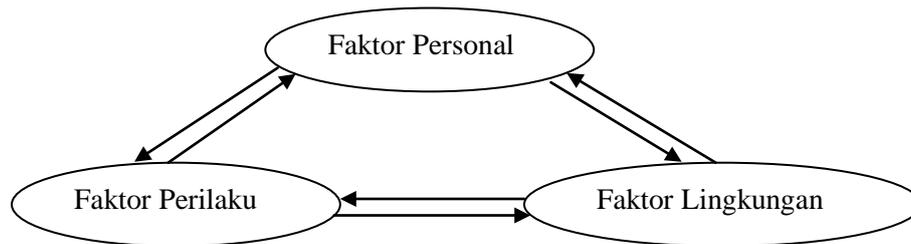
Secara lebih rinci Bandura menjelaskan bahwa *triadic reciprocal determinism* merupakan model yang terdiri dari tiga faktor yang mempengaruhi perilaku yaitu lingkungan (E), individu (P), dan perilaku (B) itu sendiri. Pada dasarnya, Bandura percaya bahwa perilaku individu dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan karakteristik pribadi. Komponen lingkungan terdiri dari lingkungan fisik di sekitar individu yang berpotensi memperkuat rangsangan, termasuk juga lingkungan sosial yaitu orang-orang yang hadir (atau tidak). Lingkungan mempengaruhi intensitas dan frekuensi perilaku, seperti perilaku itu sendiri dapat memiliki dampak terhadap lingkungan.

Komponen individual mencakup semua karakteristik diri yang telah terbangun sejak masa lalu hingga kini. Kepribadian dan faktor kognitif memainkan peranan penting dalam

menyebabkan bagaimana seseorang berperilaku, termasuk semua harapan individu, keyakinan, dan karakteristik kepribadian yang unik.

Komponen perilaku merupakan suatu perilaku yang dapat diperkuat pada setiap saat atau pada situasi tertentu.

Bandura berpendapat bahwa kepribadian merupakan produk dari tiga kekuatan yang saling berinteraksi yaitu lingkungan, perilaku, dan pikiran. Interaksi antara ketiga faktor ini disebut *triadic reciprocal determinism*.



**Gambar : Model Triadic Reciprocal Determinism**

(Sumber: *Social foundations of thought and action : A social cognitive theory, 1986*)

Hubungan sebab akibat timbal balik antara faktor personal (P) dan faktor perilaku (B),  $P \leftrightarrow B$  mencerminkan interaksi antara pikiran, harapan, keyakinan, persepsi diri, tujuan, dan niat yang memberi bentuk dan arah ke perilaku. Apa yang orang pikirkan, percaya, dan rasakan, mempengaruhi bagaimana mereka berperilaku (Bandura, 1986). Efek alami dan ekstrinsik dari tindakan mereka, pada gilirannya sebagian akan menentukan pola pikir mereka dan reaksi emosional. Faktor personal juga mencakup sifat biologis organisme. Sistem struktur fisik, sensori dan syaraf mempengaruhi perilaku. Sistem sensori dan struktur otak dapat diubah atau dimodifikasi oleh pengalaman perilaku.

Segmen  $P \leftrightarrow E$  merupakan hubungan interaktif antara karakteristik pribadi (P) dan pengaruh lingkungan (E). Harapan manusia, keyakinan, kondisi emosi dan kompetensi kognitif dikembangkan dan dimodifikasi oleh pengaruh sosial yang menyampaikan informasi dan mengaktifkan reaksi emosional melalui pemodelan, instruksi dan persuasi sosial (Bandura, 1986). Lingkungan sosial akan memberikan

reaksi yang berbeda terhadap karakteristik fisik individu, seperti usia, ukuran badan, ras, dan jenis kelamin, dan daya tarik fisik, terlepas dari apa yang mereka katakan ataupun lakukan. Orang yang sama dapat mengaktifkan reaksi sosial yang berbeda tergantung dari peran dan status yang diberikan oleh lingkungan sosial mereka. Sebagai contoh, anak-anak yang dikenal sebagai anak yang memiliki sifat nakal akan menimbulkan reaksi yang berbeda dengan rekan-rekan mereka yang dikenal sebagai sosok yang pemalu. Jadi, dengan status sosial mereka dan karakteristik yang dapat diamati, orang dapat mempengaruhi lingkungan sosial mereka. Karakteristik individu yang diamati dapat mempengaruhi lingkungan sosial mereka sebelum mereka mengatakan atau melakukan sesuatu. Reaksi sosial ini akan mempengaruhi konsepsi penerimaan diri individu dan orang lain dengan cara yang memperkuat maupun mengubah bias lingkungan.

Segmen penyebab hubungan timbal balik antara faktor perilaku (B) dan lingkungan (E), yaitu  $B \leftrightarrow E$  merupakan hubungan saling

mempengaruhi antara perilaku dan lingkungan. Dalam transaksi sehari-hari, perilaku mengubah kondisi lingkungan, pada gilirannya akan diubah oleh kondisi yang menciptakan. Ketika beberapa aspek lingkungan fisik dan sosial membatasi mobilitas gerak individu, hal ini dapat menyebabkan reaksi individu apakah mereka suka atau tidak. Namun sebagian besar aspek lingkungan tidak memberikan pengaruh sampai terjadi reaksi perilaku yang sesuai. Guru tidak mempengaruhi siswa kecuali mereka menghadiri kelas mereka. Orangtua biasanya tidak memuji anak-anak mereka kecuali mereka melakukan sesuatu yang terpuji. Perilaku akan menentukan pengaruh lingkungan mana yang potensial. Pengaruh lingkungan pada gilirannya, sebagian akan menentukan bentuk perilaku yang dikembangkan dan diaktifkan.

Hubungan timbal balik yang terdapat dalam model di atas, tidak berarti sama dalam kekuatan pengaruh antar 2 arah. Tidak juga dalam hal pola dan kekuatan yang saling mempengaruhi antar faktor penyebab. Kekuatan pengaruh yang terjadi dapat berbeda untuk aktivitas perilaku yang berbeda, individu yang berbeda dan dalam rangkaian situasi yang berbeda. Ketika kondisi lingkungan mendesak mempengaruhi perilaku, maka dominasi kekuatan ada pada faktor penyebab dari lingkungan. Ketika pengaruh lingkungan lemah, faktor-faktor personal dapat menjadi faktor dominan yang mempengaruhi sistem yang teregulasi. Dalam memutuskan sesuatu, peristiwa masa lalu akan dapat menjadi referensi ke depan. Aktivasi perilaku defensif juga dapat menjadi ilustrasi bahwa faktor personal kognitif digunakan dalam pengaruh tersebut.

Faktor-faktor dalam model *triadic reciprocal determinism* tidak berjalan dengan cara interaksi holistik yang simultan. Resiprokal tidak berarti

pengaruh terjadi secara bersamaan. Meskipun masing-masing faktor melibatkan proses pengaruh yang berjalan dua arah, namun pengaruh-pengaruh mutual dan efek resiprokal mereka tidak muncul secara bersamaan. Faktor-faktor penyebab membutuhkan waktu untuk mengerahkan pengaruhnya. Interaksi antar faktor-faktor bekerja saling mempengaruhi secara sekuensial dalam variasi waktu yang berbeda. Munculnya efek dari sebuah proses resiprokal membutuhkan waktu. Jeda waktu munculnya efek akan bervariasi tergantung pada kejadian.

## 2. Kekuatan dan jangkauan pemodelan simbolis

Sumber yang berpengaruh dalam pertumbuhan pembelajaran sosial adalah pemodelan simbolis yang bervariasi dan menyebar luas melalui media elektronik. Keuntungan utama dari pemodelan simbolik adalah mampu mengirimkan informasi pada populasi yang tak terbatas jumlahnya secara bersamaan dalam lokasi yang tersebar luas. Kemajuan luar biasa dalam teknologi komunikasi adalah sifat, jangkauan, dan kecepatannya yang mampu mempengaruhi manusia. Ide-ide baru, nilai-nilai, dan gaya perilaku yang dimodelkan, sekarang mampu dengan cepat menyebar ke seluruh dunia. Teknologi informasi berkembang menjadi semakin berfungsi sebagai sarana untuk membangun jaringan sosial yang melampaui hambatan ruang dan waktu. Internet menyediakan akses komunikasi instan di seluruh dunia. Saat ini siaran global banyak menyiarkan konflik sosial politik, strategi dan penanggulangan, serta dampaknya. Hal ini membuat pemodelan elektronik menjadi alat / sarana yang kuat bagi terjadinya transkultural dan perubahan sosial politik.

Teori tradisional tentang perilaku manusia dirumuskan jauh sebelum kemajuan revolusioner dalam teknologi

komunikasi. Penjelasan teoritis tentang perilaku manusia berakar pada pengaruh dari lingkungan sosial setempat dan pengaruh pengalaman langsung. Realitas sosial masyarakat kontemporer sangat berbeda dengan masyarakat yang tumbuh dari lingkungan simbolis. Hal ini memberikan kesempatan bagi pelaksanaan agen pribadi (*personal agentic*) dan kolektif untuk melakukan pengembangan diri, adaptasi, dan perubahan (Bandura, 2012).

Terdapat sejumlah kesalahpahaman tentang sifat dan ruang lingkup pemodelan yang terjadi dalam beberapa penelitian dan aplikasi sosial tentang pengaruh belajar sosial. Salah satu kesalahpahaman tersebut adalah bahwa modelling, imitasi, hanya dapat menghasilkan proses mimikri. Pendapat ini merupakan warisan dari konsep awal yang sempit tentang modelling. Penelitian tentang pemodelan abstrak menunjukkan bahwa pemodelan melibatkan informasi abstrak yang disampaikan oleh pedoman khusus tentang struktur dan prinsip-prinsip dasar yang mengatur perilaku, tidak sekedar meniru contoh tersebut (Bandura, 1986). Setelah individu belajar tentang pedoman yang ada, individu tersebut dapat menggunakannya untuk menghasilkan versi baru perilaku yang melampaui dari apa yang mereka lihat atau dengar. Individu dapat menyesuaikan perilaku yang sesuai dengan kondisi perubahan.

Terdapat pula kesalahpahaman yang sering diulang-ulang dalam bahasan tentang modelling. Banyak kegiatan melibatkan ketrampilan kognitif tentang bagaimana memperoleh dan menggunakan informasi untuk memprediksi dan memecahkan masalah. Kritikus berpendapat bahwa pemodelan tidak dapat membangun ketrampilan kognitif karena proses berpikir adalah proses yang tersembunyi dan tidak secara adekuat terefleksi dalam tindakan-tindakan model. Hal ini

merupakan keterbatasan pandangan konseptual daripada sebuah keterbatasan yang melekat pada modelling. Kesalahpahaman yang lain yaitu pernyataan bahwa pemodelan dapat menghambat kreativitas. Bandura (2012) menunjukkan bagaimana inovasi dapat muncul melalui pemodelan. Ketika pengamat mengamati model yang berbeda dalam gaya berpikir dan berperilaku, pengamat jarang langsung memolakan pada perilaku mereka setelah kemunculan satu model. Para pengamat juga tidak mengadopsi semua atribut meskipun modelnya merupakan model yang disukai. Pengamat lebih cenderung menggabungkan berbagai fitur model yang berbeda dalam campuran baru yang berbeda dari sumber model individu. Dengan demikian, dapat membuat bentuk-bentuk perilaku baru melalui modelling yang berbeda satu sama lain dengan secara selektif mencampurkan / menggabungkan fitur yang berbeda dari para model. Dalam banyak inovasi sosial dan teknologi, pada individu yang mengadopsi aspek yang dimodelkan, ditemukan menjadi efektif serta terjadi perbaikan dan sintesis menjadi bentuk-bentuk baru. Secara singkat, pemodelan selektif ini seringkali menjadi awal sebuah inovasi.

### 3. Prinsip dan pengaruh pemodelan

Studi Bandura tentang pemodelan melalui *observational learning* didasari oleh kondisi situasi politik Amerika Serikat yang terjadi di akhir tahun 1950-an. Pada saat itu, jangkauan siaran televisi telah menyebar dengan cepat ke seluruh masyarakat. Industri penyiaran saat itu banyak menampilkan model dengan adegan kekerasan karena alasan bahwa kekerasan lebih menjual. Televisi memberikan tontonan tentang perilaku pembunuh. Muncul kekhawatiran publik tentang kemungkinan efek kekerasan di televisi pada anak-anak.

Bandura mengadakan penelitian eksperimen untuk mempelajari pembelajaran observasional dengan studi boneka Bobo. Penelitian ini mencoba mengidentifikasi bentuk agresi yang muncul pada anak melalui pemodelan. Maksud paparan agresi yang dimodelkan adalah katarsis, dalam hal ini mengurangi agresi dengan menyurutkan impuls agresif. Namun ternyata ditemukan hal yang sebaliknya. Anak-anak yang telah mengamati agresi dewasa dengan cara verbal dan fisik yang unik menunjukkan gaya perilaku agresif, tertuju pada boneka Bobo.

Beberapa data permasalahan lain pada saat itu adalah meningkatnya laporan korban luka serius oleh anak-anak yang dimodelkan dalam adegan berbahaya di tayangan iklan televisi. Salah satunya adalah iklan sakit kepala yang mana karakter model menginduksi sakit kepala dengan menggunakan palu. Bandura menjelaskan kasus ini dengan memaparkan kembali temuan hasil penelitian eksperimennya. Penjelasan mekanisme perilaku agresif yang terjadi karena pengamat melihat tayangan kekerasan di televisi. Media elektronik dapat menyebarkan efek modelling yang negatif (Bandura, 2002b). Hal ini merupakan penggambaran teori kognitif sosial.

Teori kognitif sosial juga dapat digunakan dalam aplikasi komunikasi kesehatan masyarakat. Misalnya untuk kampanye tentang pencegahan penularan suatu penyakit. Dalam kampanye ditampilkan model yang menunjukkan perilaku yang diharapkan dicontoh oleh masyarakat.

Berdasar contoh kasus di atas, dapat disimpulkan bahwa modelling pada dasarnya merupakan *observational learning*. Modelling dapat mengajari pengamat ketrampilan dan aturan berperilaku tertentu. Dalam karya Bandura (1986) yang berjudul "*Social foundations of thought and action : A social cognitive theory*" terdapat

penjelasan mengenai proses *observational learning*. Kekuatan efek modelling terletak pada proses yang terjadi pada pengamat. Dalam *observational learning* terdapat 4 proses utama, yaitu :

- a. Proses memperhatikan. Belajar melalui *modelling*, pengamat perlu memperhatikan dan mempersepsi perilaku model secara tepat. Tingkat keberhasilan belajar itu ditentukan oleh karakteristik model maupun karakteristik pengamat itu sendiri. Karakteristik model yang merupakan variabel penentu tingkat perhatian, mencakup frekuensi kehadirannya, kejelasannya, daya tarik personalnya, dan nilai fungsional perilaku model itu. Karakteristik pengamat yang penting untuk proses perhatian adalah kapasitas sensorisnya, tingkat ketertarikannya, kebiasaan persepsinya, dan *reinforcement* masa lalunya.
- b. Proses retensi. Informasi yang diperoleh pengamat harus disimpan dalam ingatan. Retensi ini dapat dilakukan dengan cara menyimpan informasi secara imaginal atau mengkodekan peristiwa model ke dalam simbol-simbol verbal yang mudah dipergunakan. Materi yang bermakna bagi pengamat dan menambah pengalaman sebelumnya akan lebih mudah diingat. Cara lain untuk mengingat adalah dengan membayangkan perilaku model atau dengan mempraktekkannya. Ketrampilan dan struktur kognitif pengamat dapat memperkuat retensi.
- c. Proses produksi. Pada tahap tertentu, gambaran simbolik tentang perilaku model mungkin perlu diterjemahkan ke dalam tindakan yang efektif. Pengamat memerlukan gambaran kognitif yang akurat tentang perilaku model untuk dibandingkan dengan umpan balik sensoris dari perbuatannya.

d. Proses motivasi. Apakah orang mempraktekkan apa yang sudah dipelajarinya atau tidak, tergantung pada motivasinya. Pengamat akan cenderung mengadopsi perilaku model jika perilaku tersebut: (a) secara internal pengamat memberikan penilaian yang positif; (b) pengamat melihat bahwa perilaku tersebut bermanfaat bagi model itu sendiri, dan (c) menghasilkan imbalan eksternal. Antisipasi terhadap akibat yang positif dan negatif menentukan aspek-aspek yang mana dari perilaku model itu yang diamati atau diabaikan oleh pengamat.

Pemahaman prinsip observational learning ini akan membantu pihak yang berkepentingan (baik pemerintah maupun pihak lain) yang ingin membuat program kampanye gerakan perilaku tertentu pada masyarakat melalui modelling.

#### 4. Efikasi diri : komponen kepribadian agentik

Bandura yakin bahwa pengaruh yang ditimbulkan oleh *self* sebagai salah satu determinan tingkah laku, tidak dapat dihilangkan. Dengan kata lain, *self* diakui sebagai unsur struktur kepribadian. Sistem *self* bukan merupakan unsur psikis yang mengontrol tingkah laku, tetapi mengacu ke struktur kognitif yang memberi pedoman mekanisme dan seperangkat fungsi-fungsi persepsi, evaluasi, dan pengaturan tingkah laku. Pengaruh *self* tidak terjadi secara otomatis atau mengatur tingkah laku secara otonom, tetapi *self* menjadi bagian dari interaksi resiprokal.

Pembentukan efikasi diri sangat penting bagi konsep *human agency*. Bagaimana orang bertingkah laku dalam situasi tertentu tergantung kepada hubungan timbal balik yang saling mempengaruhi antara lingkungan dengan kondisi kognitif, khususnya

faktor kognitif yang berhubungan dengan keyakinannya bahwa dia mampu atau tidak melakukan tindakan dengan memuaskan. Bandura (1986) mendefinisikan efikasi diri sebagai penilaian terhadap kemampuan diri untuk melaksanakan suatu kinerja pada tingkat tertentu.

Bandura menyebut penilaian terhadap kemampuan pribadi sebagai efikasi diri, dan harapan hasilnya disebut ekspektasi hasil. Efikasi diri atau ekspektasi (*self efficacy – efficacy expectation*) adalah “Persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu”. Efikasi diri berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan. Ekspektasi hasil (*outcome expectations*) adalah perkiraan atau estimasi diri bahwa tingkah laku yang dilakukan diri itu akan mencapai hasil tertentu.

#### Proses Psikologis dalam Efikasi Diri

Bandura (1986, 1989, 2009) menguraikan bahwa ada 4 proses psikologis yang terjadi ketika efikasi diri mempengaruhi fungsi manusia dan dilakukan untuk mewujudkan tujuan yang dianggap individu bernilai. Keempat proses tersebut adalah :

##### a. Proses kognitif

Dampak efikasi diri pada proses kognitif terjadi pada beberapa bentuk. Banyak perilaku manusia yang diatur oleh pemikiran untuk mewujudkan tujuan-tujuan yang bernilai. Penetapan tujuan seseorang dipengaruhi oleh pemikiran diri mengenai kapasitas dan komitmennya terhadap tujuan tersebut. Seseorang yang memiliki efikasi diri yang kuat akan lebih senang menetapkan tujuan yang bersifat menantang dan mengokohkan komitmennya terhadap tujuan tersebut. Mereka akan tetap mengerahkan orientasi pemikirannya

terhadap tugas ketika menghadapi situasi yang menekan, kegagalan, maupun umpan balik yang ada karena mereka senantiasa membayangkan skenario keberhasilan yang dapat mendukung penampilannya. Sebaliknya, seseorang yang memiliki efikasi yang rendah tidak akan menyukai tujuan yang menantang. Mereka akan membayangkan skenario kegagalan dan serba salah sehingga orientasi dan analisa pemikirannya menjadi tidak jelas.

b. Proses motivasional

Efikasi diri memainkan peran utama dalam pengaturan motivasi. Sebagian besar motivasi manusia dihasilkan oleh proses kognitif. Seseorang memotivasi dirinya sendiri dan mengarahkan antisipasi-antisipasi tindakannya melalui pemikiran. Mereka membentuk keyakinan tentang apa yang dapat mereka lakukan. Mereka mengantisipasi hal-hal yang mungkin terjadi dari tindakan-tindakan yang prospektif. Mereka menetapkan tujuan bagi diri mereka sendiri dan merencanakan serangkaian rencana tindakan untuk menggapai masa depan yang bernilai. Efikasi memberi sumbangan terhadap motivasi melalui beberapa cara yaitu dengan menetapkan tujuan-tujuan bagi mereka sendiri dan menentukan besar usaha yang akan diberikan, menetapkan kegigihan dalam menghadapi kesulitan dan kegagalan yang akhirnya mempengaruhi pula prestasi mereka.

c. Proses afektif

Efikasi diri berperan dalam proses afektif terutama terhadap kapasitas dalam mengatasi permasalahan yang selanjutnya berpengaruh terhadap tingkat stres dan depresi yang dialami seseorang ketika menghadapi situasi yang sulit dan mengancam. Efikasi diri untuk mengatasi stresor memainkan peran utama dalam

menentukan tingkat kecemasan. Seseorang yang yakin akan dapat mengatasi ancaman tidak akan mengalami gangguan pola berpikir dan berani menghadapi tekanan dan ancaman. Sebaliknya, seseorang yang tidak yakin akan dapat mengatasi ancaman-ancaman akan mengalami tingkat kecemasan yang tinggi. Mereka menganggap bahwa berbagai aspek dalam lingkungan penuh bahaya, bahkan selanjutnya mereka juga membesar-besarkan ancaman tersebut serta mengkhawatirkan hal-hal yang pada kenyataannya jarang terjadi. Cara berpikir yang tidak memiliki efikasi diri tersebut menyebabkan mereka stres berat dan menghambat fungsi-fungsi diri yang dimiliki.

d. Proses seleksi

Jenis aktivitas dan lingkungan yang dipilih seseorang dipengaruhi efikasi dirinya. Seseorang yang efikasi dirinya rendah akan cenderung menghindari berbagai kegiatan dan situasi yang mereka pandang melampaui kapasitas untuk mengatasinya. Sebaliknya, seseorang yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan siap melakukan kegiatan-kegiatan dalam situasi menantang yang mereka tentukan berdasar keyakinan akan kapasitas mereka untuk mengatasi situasi tersebut. Pilihan perilaku atau kegiatan tersebut akan membawa pada pilihan lingkungan sosial tertentu yang dapat mempengaruhi perkembangan pribadi. Lebih lanjut lingkungan sosial tersebut secara terus menerus akan mempengaruhi kompetensi-kompetensi, nilai-nilai, dan minat-minat tersebut sehingga menentukan efikasi diri selanjutnya.

Dalam tulisan berikutnya, Bandura (1997) kembali menekankan bahwa mekanisme pengaruh efikasi diri terhadap perilaku manusia dapat terjadi melalui beberapa cara berikut :

1. efikasi diri akan mempengaruhi pilihan tindakan yang akan dilakukan. Individu akan terlibat dalam situasi tugas apabila ia merasa mampu dan akan menghindari suatu perilaku apabila ia merasa mampu dan akan menghindari suatu perilaku apabila ia merasa tidak mampu.
2. efikasi diri akan menentukan berapa banyak usaha yang akan dikeluarkan dan kegigihannya dalam menghadapi tugas. Efikasi diri yang tinggi membuat seseorang lebih kuat dan lebih gigih dalam melakukan suatu tugas.
3. efikasi diri akan mempengaruhi pola pikir dan reaksi emosi. Jika efikasi diri rendah, seseorang akan merasa bahwa suatu tugas akan lebih sulit dibandingkan keadaan sebenarnya, dapat menimbulkan stres, dan mempunyai pandangan yang lebih sempit mengenai bagaimana cara yang terbaik untuk keluar dari masalah. Sebaliknya, efikasi diri yang tinggi membuat seseorang lebih percaya dan lebih yakin menghadapi tugas-tugas yang sulit.

Persepsi terhadap efikasi diri akan menentukan bagaimana cara seseorang berpikir, merasakan dan berperilaku, bahwa kepercayaan diri akan membawa sukses, keragu-raguan akan kemampuan diri akan berakibat pada kekalahan dan kegagalan. Akan tetapi, hal yang lebih penting adalah bagaimana individu secara aktif menggunakan kemampuan efikasi dirinya untuk mempengaruhi bagaimana ia harus bertindak.

#### Sumber Efikasi Diri

Menurut Bandura, perubahan efikasi diri akan menentukan atau berpengaruh pada perubahan perilaku. Efikasi diri dapat diperoleh, diubah, ditingkatkan atau diturunkan, melalui salah satu atau kombinasi empat sumber, yaitu :

- a. Pengalaman performansi  
Adalah prestasi yang pernah dicapai pada masa yang telah lalu. Sebagai sumber, performansi masa lalu menjadi pengubah efikasi diri yang paling kuat pengaruhnya. Prestasi (masa lalu) yang baik akan meningkatkan ekspektasi efikasi, sedang kegagalan akan menurunkan efikasi. Kegagalan menurunkan efikasi, jika orang merasa sudah berusaha sebaik mungkin.
- b. Pengalaman Vikarius  
Diperoleh melalui model social. Efikasi akan meningkat ketika mengamati keberhasilan orang lain, sebaliknya efikasi akan menurun jika mengamati orang yang kemampuannya kira-kira sama dengan dirinya ternyata gagal. Jika figur yang diamati berbeda dengan diri si pengamat, pengaruh vikarius tidak besar.
- c. Persuasi Sosial  
Efikasi diri juga dapat diperoleh, diperkuat atau dilemahkan melalui persuasi sosial. Dampak dari sumber ini terbatas, tetapi pada kondisi yang tepat persuasi dari orang lain dapat mempengaruhi efikasi diri. Kondisi itu adalah rasa percaya kepada pemberi persuasi, dan sifat realistik dari apa yang dipersuasikan.
- d. Keadaan Emosi dan Fisik  
Keadaan emosi yang mengikuti suatu perilaku akan mempengaruhi efikasi di bidang kegiatan itu. Emosi negatif yang kuat, takut, cemas, stress, dapat mengurangi efikasi diri. Peningkatan emosi (yang tidak berlebihan) dapat meningkatkan efikasi diri. Keadaan fisik yang sehat akan dapat meningkatkan efikasi diri.

#### Efikasi Kolektif (*Collective Efficacy*)

Manusia tidak selamanya berperilaku atas tujuan pribadi. Sebagai makhluk sosial, manusia berperilaku juga dapat didorong oleh tujuan yang ditetapkan secara bersama / kolektif. Sebagai contoh dalam kehidupan

berkeluarga, dalam sebuah komunitas, organisasi, institusi sosial, maupun dalam kehidupan bernegara, perilaku manusia untuk memecahkan permasalahan bersama dan meningkatkan kehidupan mereka bersama didasarkan atas efikasi kolektif. Keyakinan masyarakat bahwa usaha mereka secara bersama-sama dapat menghasilkan perubahan social tertentu, disebut efikasi kolektif.

Bandura berpendapat, orang berusaha mengontrol kehidupan dirinya bukan hanya melalui efikasi diri individual, tetapi juga melalui efikasi kolektif. Misalnya, dalam bidang kesehatan, orang memiliki efikasi diri yang tinggi untuk berhenti merokok atau melakukan diet, tetapi mungkin memiliki efikasi kolektif yang rendah dalam hal mengurangi polusi lingkungan, bahaya tempat kerja, dan penyakit infeksi. Efikasi diri dan efikasi kolektif bersama-sama saling melengkapi untuk mengubah gaya hidup manusia. Efikasi kolektif timbul berkaitan dengan masalah-masalah perusakan hutan, kebijakan perdagangan internasional, perusakan ozon, kemajuan teknologi, hukum dan kejahatan, birokrasi, perang, kelaparan, bencana alam, dan sebagainya.

Oleh karena itu, dalam teori kognitif sosial, pencapaian manusia yang diwujudkan melalui upaya kolektif yang saling bergantung, sama seperti yang dicapai secara individual. Efikasi diri dapat melayani tujuan komunal maupun individualistik. Rasa yakin terhadap keberhasilan merupakan nilai fungsional yang terlepas dari apakah seseorang berada dalam sebuah budaya yang berorientasi pada individualisme atau budaya yang berorientasi pada kolektivisme (Bandura, 2002). Namun bagaimana keyakinan efikasi dikembangkan, bentuk yang mereka ambil, cara-cara yang mereka pakai, dan tujuan yang mereka tetapkan,

dimungkinkan berbeda dalam keragaman lintas budaya.

Lebih lanjut Bandura menjelaskan batasan tentang efikasi kolektif yang dirasakan (*perceived collective efficacy*), didefinisikan sebagai keyakinan bersama sebuah kelompok dalam kemampuan bersama untuk mengatur dan melaksanakan program berikut tindakan yang diperlukan untuk menghasilkan tingkat pencapaian tertentu. Keyakinan kolektif berpusat pada kemampuan kelompok untuk mewujudkan. Fungsi kelompok adalah produk dari dinamika interaktif dan koordinatif dari para anggota. Dinamika interaktif yang muncul melebihi sekedar jumlah dari atribut individual para anggota kelompoknya. Sejumlah faktor berkontribusi dengan efek yang interaktif, saling mempengaruhi satu sama lain. Beberapa faktor tersebut adalah gabungan dari pengetahuan dan kompetensi dalam kelompok, bagaimana struktur kelompok dibuat dan bagaimana cara agar kegiatannya dapat saling terkoordinasi, seberapa baik hal tersebut dapat mengarahkan, strategi-strategi yang digunakan, dan apakah anggota berinteraksi satu sama lain dengan cara saling menguntungkan atau merugikan. Partisipan-partisipan yang sama dapat mencapai hasil yang berbeda tergantung pada seberapa baik keterampilan khusus mereka dan usaha yang terkoordinasi dan dipandu. Kemampuan sebuah kelompok untuk melakukan secara keseluruhan dapat sangat bervariasi tergantung pada dinamika interaktif yang terjadi. Oleh karena itu, keberhasilan kolektif yang dirasakan adalah tingkat atribut kelompok yang muncul, bukan dari jumlah manfaat yang dirasakan oleh setiap pribadi anggota.

Persepsi efikasi pribadi dan kolektif dimungkinkan berbeda, tetapi dalam keduanya bentuk keyakinan efikasi memiliki sumber yang sama, mempunyai fungsi yang sama, dan

beroperasi melalui proses yang serupa. Meskipun berperilaku kolektif, tindakan mereka diatur oleh proses analisis psikososial. Dengan demikian, kelompok dalam pengaruh efikasi kolektif akan berusaha untuk mencapai harapan atau cita-cita kelompok, bagaimana mereka mengelola sumber daya mereka, rencana dan strategi yang mereka bangun, berapa banyak usaha mereka, seberapa besar daya tahan ketika upaya kolektif gagal mencapai hasil yang diinginkan, dan seberapa besar kerentanan mereka terhadap keputusan. Proses ini, akan mempengaruhi seberapa baik anggota kerja kelompok bersama-sama mencapai cita-cita kolektif (Bandura, 1982, 1986).

#### 5. Evolusi teori perilaku manusia agentic

Teori kognitif sosial memandang bahwa manusia didorong oleh kekuatan internal yang dibentuk secara otomatis dan dikontrol oleh stimulasi eksternal. Keberfungsian manusia yang tercermin dalam model triadic reciprocal yang didalamnya terdapat perilaku, faktor kognitif dan faktor personal lainnya, dan lingkungan yang saling berinteraksi satu sama lain. Secara alami, manusia mempunyai sejumlah kemampuan dasar, yaitu :

a. Kemampuan menerjemahkan simbol  
Dalam kehidupan manusia, beberapa aspek yang digunakan dalam proses manusia melakukan adaptasi terhadap lingkungannya. Melalui simbol manusia memproses dan mengubah pengalaman dalam model-model internal. Kemampuan untuk menggunakan simbol-simbol virtual yang ada pada setiap aspek kehidupan manusia merupakan kekuatan yang membekali manusia ketika mereka melakukan adaptasi terhadap lingkungan mereka. Melalui simbol-simbol, manusia memproses dan mentransformasi pengalaman-pengalaman mereka ke dalam model-model internal yang menjadi panduan

untuk aksi perilaku selanjutnya. Melalui simbol-simbol, mereka memberi arti, bentuk, dan keberlanjutan untuk pengalaman-pengalaman yang telah mereka lalui. Dengan gambaran yang ada pada pengetahuan dan kekuatan simbolis mereka, manusia dapat menggeneralisasikan ke dalam perilaku inovatif mereka. Kemampuan kognitif yang lanjut pada akhirnya dapat menghasilkan ide yang kreatif, dengan data yang diperoleh dari kemampuan sensori mereka.

- b. Kemampuan berpikir ke depan  
Sebagian besar perilaku manusia bertujuan dan diregulasi oleh pemikiran-pemikiran ke depan. Perspektif waktu masa depan terwujud dalam diri mereka dalam banyak cara. Orang-orang mengantisipasi konsekuensi-konsekuensi melalui aksi-aksi yang mereka pandang prospektif, mereka menetapkan tujuan dan rencana-rencana aksi untuk masa depan yang mereka pikirkan. Melalui berpikir ke depan, orang-orang memotivasi diri mereka dan mengarahkan aksi-aksi antisipasi mereka.
- c. Kemampuan belajar dari pengalaman orang lain.  
Proses belajar dapat dihasilkan dari pengalaman tidak langsung, yaitu dengan mengamati orang lain. Saat mengamati orang lain, individu seolah mengalami sendiri apa yang sedang dialami orang lain. Kemampuan untuk belajar dengan cara mengamati orang lain selanjutnya akan teregulasi dalam pola-pola perilakunya. Belajar melalui pengamatan pada orang lain, pada dasarnya dapat digunakan untuk bertahan hidup, menghindari konsekuensi yang fatal dari tindakan mencoba-coba.

d. Kemampuan regulasi diri

Sebagian besar perilaku kita dimotivasi dan diregulasi oleh standar internal dan reaksi evaluasi diri pada perilaku yang mereka lakukan. Hal ini memungkinkan manusia menganalisis pengalamannya dengan cara merefleksi pengalaman mereka dan menkonfirmasi dengan pengetahuan yang mereka ketahui, sehingga mereka dapat memperoleh pengetahuan baru tentang diri mereka dan dunia sekeliling mereka. Orang tidak hanya memperoleh pemahaman melalui refleksi, namun mereka dapat mengevaluasi dan mengubah pemikiran mereka sendiri.

Diantara tipe-tipe berpikir yang mempengaruhi tindakan, tidak ada satupun yang lebih penting. Ini merupakan bagian dasar persepsi diri dari efikasi diri yang mana mereka akan memilih apa yang mereka kerjakan, seberapa banyak usaha yang dilakukan, seberapa lama daya tahan untuk menghadapi hambatan (Bandura, 1982a).

Hampir serupa dengan uraian di atas, dalam artikel yang terbit 9 tahun kemudian, Bandura (2001) merumuskan 4 ciri utama *human agency*, yaitu :

a. Intensionalitas.

Manusia menyusun/membentuk niat yang mencakup rencana aksi dan strategi untuk mewujudkannya. Oleh karena itu, niat telah didasarkan pada *self motivator* yang mempengaruhi kemungkinan tindakan pada suatu titik waktu di masa depan.

b. Berpikir ke depan.

Berpikir ke depan meliputi pemikiran yang lebih dari sekedar menetapkan rencana ke depan. Orang menetapkan tujuan untuk diri mereka sendiri, mengantisipasi kemungkinan konsekuensi dari tindakan, memilih dan menciptakan program tindakan yang mungkin untuk menghasilkan hasil yang diinginkan dan

menghindari hasil yang merugikan. Melalui pelaksanaan pemikiran, orang memotivasi diri dan mengarahkan tindakan mereka dalam mengantisipasi masa depan.

c. Reaktivitas diri.

Agen tidak hanya sekedar perencana dan pemikir masa depan. Mereka juga merupakan *self regulator*, yaitu menetapkan standar bagi diri sendiri, memantau dan mengatur tindakan mereka dengan reaksi diri yang evaluatif. Mereka melakukan hal-hal yang memberi mereka kepuasan dan rasa harga diri, serta menahan diri dari tindakan yang dapat mendatangkan kecaman bagi dirinya. Evaluasi diri melalui penetapan tujuan dipengaruhi oleh karakteristik tujuan, yaitu kekhususan tujuan, tingkat tantangan, dan kedekatan waktu. Efektivitas regulasi diri terhadap tujuan, tergantung sejauhmana masa depan mereka diproyeksikan.

d. Reflektivitas diri.

Orang tidak hanya merupakan agen suatu tindakan, namun juga sebagai penguji dari fungsi mereka sendiri. Melalui kesadaran diri fungsional mereka merefleksikan keberhasilan pribadi mereka, tingkat kesehatan pikiran dan tindakan, makna dari kegiatan mereka, dan mencoba untuk melakukan penyesuaian korektif jika diperlukan.

Di antara empat hal di atas, tidak ada yang paling utama atau paling penting. Seluruhnya berperan memberikan pengaruh pada keberhasilan dalam fungsi manusia. Individu mengorganisir diri, proaktif, mengatur diri sendiri, dan melakukan refleksi diri. Mereka tidak menjadi penonton dari perilaku mereka, namun mereka adalah kontributor untuk hidup mereka (Bandura, 2006).

6. Teori kognitif sosial dalam konteks kultural

Dalam artikel yang berjudul "*Social Cognitive Theory in Cultural*

*Context*” (Bandura, 2002a), Bandura membahas fungsi manusia dalam budaya dari perspektif agentik teori kognitif sosial. Orang tidak menjalani hidup mereka secara mandiri. Banyak hal yang mereka cari, akhirnya dapat dicapai hanya melalui upaya saling bergantung secara sosial. Oleh karena itu mereka harus berbagi pengetahuan, ketrampilan, dan sumber daya, memberi dukungan bersama, membentuk aliansi, dan bekerjasama untuk mencapai apa yang tidak dapat mereka capai sendiri. Kesuksesan fungsi ini membutuhkan perpaduan agentik dengan mode keagenan yang berbeda. Teori sosial kognitif membedakan menjadi 3 mode, yaitu agen pribadi langsung; agen proxy yang bergantung pada orang lain untuk bertindak atas perintah seseorang untuk mengamankan hasil yang diinginkan, dan agen badan kolektif yang dilakukan melalui tindakan kelompok yaitu melalui upaya sosial koordinatif dan saling tergantung (Bandura, 2006).

Pada agen pribadi yang dilakukan secara individual, seseorang bertanggungjawab langsung pada diri dan lingkungannya dalam mengelola kehidupan mereka. Pada banyak bidang kehidupan, masyarakat tidak memiliki kendali langsung atas kondisi sosial dan praktek kelembagaan yang mempengaruhi kehidupan sehari-hari mereka. Pada keadaan ini, mereka mencari kesejahteraan dan hasil dihargai melalui pelaksanaan agen proxy. Mode ini dimediasi sosial dari lembaga, orang mencoba untuk mendapatkan orang-orang yang memiliki akses ke sumber daya, keahlian, atau yang memegang pengaruh dan kekuasaan untuk bertindak atas perintah mereka untuk mengamankan hasil yang mereka inginkan.

Di antara mekanisme agensi manusia tidak ada yang lebih utama dari keyakinan keberhasilan pribadi (Bandura, 1997). Apapun faktor-faktor yang berfungsi sebagai panduan dan

motivator, mereka bertindak atau bertahan dalam menghadapi kesulitan disebabkan karena kekuatan keyakinan yang dimiliki seseorang untuk menghasilkan efek yang diinginkan oleh tindakan seseorang. Keyakinan efikasi diri mengatur fungsi manusia melalui kognitif, motivasi, afeksi dan proses putusan. Efikasi diri mempengaruhi apakah individu berpikir dalam diri untuk menguatkan cara adaptasi, seberapa baik mereka memotivasi diri dan bertahan dalam menghadapi kesulitan; kualitas kehidupan emosional mereka, dan pilihan mereka untuk membuat putusan pada titik-titik penting yang mengatur jalannya kehidupan.

Bukti konvergensi dari beberapa penelitian memverifikasi bahwa keyakinan efikasi diri berkontribusi secara signifikan terhadap kualitas fungsi manusia. Seperti disebutkan sebelumnya, dalam kepercayaan kognitif, teori efikasi sosial tidak terbatas semata-mata untuk penilaian kemampuan pribadi. Teori efikasi kolektif dirasakan mewakili keyakinan bersama untuk menghasilkan efek yang diinginkan dengan tindakan kolektif (Bandura, 1987). Hal ini dirasakan sebagai efikasi kolektif karena bukan hanya jumlah dari kepercayaan individual anggota, namun sebaliknya adalah efikasi kolektif yang muncul pada akhirnya dapat mewujudkan dinamika koordinatif dan fungsi interaksi kelompok.

Aktivitas sebuah kelompok tentu saja berjalan melalui perilaku anggotanya. Pusat efikasi kolektif dianggap berada dalam pikiran anggota kelompok. Mereka bertindak masing-masing dengan keyakinan bersama. Tidak ada entitas muncul dengan operasi secara independen dari keyakinan dan tindakan individu yang membentuk sistem sosial. Meskipun keyakinan efikasi kolektif memiliki fokus sosiometrik, namun mereka berproses mirip dengan keyakinan keberhasilan

pribadi dan mereka beraktivitas melalui proses serupa (Bandura, 1982, 1997). Dalam pengaruh efikasi kolektif mereka berusaha untuk mencapainya melalui upaya kolektif; seberapa baik mereka menggunakan sumber daya mereka, berapa banyak usaha mereka dimasukkan ke dalam usaha kelompok mereka; seberapa besar daya tahan mereka ketika upaya kolektif gagal untuk menghasilkan hasil yang cepat; dan kerentanan mereka terhadap keputusan yang dapat menimpa mereka dalam menghadapi masalah sosial. Hasil meta-analisis laboratorium dan studi lapangan menguatkan bahwa keberhasilan kolektif dirasakan meningkatkan fungsi kelompok seperti halnya personal meningkatkan fungsi individu.

#### 7. Kemampuan generalisasi secara teoritis dalam kajian lintas budaya

Teori kognitif sosial cocok untuk menjelaskan pengembangan pribadi manusia, adaptasi, dan perubahan budaya yang beragam. Analisis budaya harus mengatasi masalah dasar apakah ada sifat manusia yang universal. Ini merupakan tema diskusi tentang sifat-sifat manusia dalam teori kognitif sosial. Dilihat dari perspektif sosial kognitif, secara potensial sifat manusia dapat dibentuk oleh pengalaman langsung dan berbagai batasan biologis. Biologi memberikan potensi, namun dalam banyak bidang, biologi berfungsi memungkinkan berbagai kemungkinan budaya. Dalam wawasan analisis, pertentangan penjelasan utama adalah bukan antara *nature* dan *nurture*, tetapi apakah alam berproses sebagai determinis yang memiliki budaya dengan pertalian yang erat ?

Sebagai contoh, orang memiliki potensi biologis untuk agresi, tetapi jawaban untuk variasi budaya dalam agresivitas terletak lebih pada ideologi daripada biologi. Terdapat keragaman budaya dan intrakultural yang luas dalam agresi, seperti Swedia dan Swiss,

memiliki trans terbentuk dari orang-orang yang ahli berperang. Namun orang-orang telah berubah sedikit secara genetik selama beberapa dekade terakhir tetapi mereka memiliki perubahan secara signifikan melalui evolusi budaya dan teknologi yang cepat dalam keyakinan mereka, adat istiadat, peran sosial, dan gaya perilaku. Melalui aksi agentik, orang menemukan cara-cara adaptasi secara fleksibel terhadap lingkungan dengan kemampuan yang beragam. Selain itu, mereka menggunakan kecerdasan mereka untuk mengisolasi diri dari tekanan seleksi. Mereka menciptakan perangkat alat yang mampu mengatasi keterbatasan sensorik dan fisik mereka, menghindari kendala lingkungan, mendesain ulang dan membangun lingkungan yang mereka sukai, menciptakan gaya perilaku yang memungkinkan mereka mewujudkan hasil yang diinginkan. Melalui pengembangan bioteknologi, orang membuat dengan desain genetik pada tumbuhan dan hewan. Hal ini merupakan percepatan pertumbuhan pengetahuan yang sangat mampu meningkatkan daya manusia untuk mengontrol, mengubah, dan menciptakan lingkungan yang pada akhirnya membentuk masa depan sosial mereka (Bandura, 2012). Bandura (1986) menambahkan, melalui informasi yang disampaikan oleh pemodelan aktual dan simbolik, manusia telah berevolusi dengan kemampuannya yang luar biasa untuk pembelajaran observasional yang memungkinkan mereka memperoleh pengetahuan, sikap nilai-nilai, kecenderungan emosional, dan kompetensi.

#### SIMPULAN

Melalui pencermatan pada sisi kelemahan perspektif behavioristik, teori kognitif sosial telah membawa perubahan perspektif baru dengan menempatkan manusia sebagai individu sebagai human agentik yang berperan

memberikan pengaruh pada keberhasilan dalam fungsi manusia itu sendiri. Individu mengorganisir diri, proaktif, mengatur diri sendiri, dan melakukan refleksi diri. Efikasi diri mendasari keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk berperilaku tertentu untuk mencapai suatu tujuan. Dalam lingkup kelompok/komunitas, efikasi kolektif berperan dalam menggerakkan aktivitas dinamis kelompok. Model *triadic reciprocal determinism* memberi pemahaman interaksi hubungan yang saling mempengaruhi antara faktor personal individu, lingkungan dan perilaku. Teori ini mampu memberi pemaparan tentang proses kognitif individu dan proses sosial dalam menjelaskan dinamika perilaku manusia sebagai makhluk sosial dalam berbagai konteks.

Perjalanan karya-karya teori Bandura ini, berawal dari kajian dalam unit yang relatif mikro sebagai individu yaitu teori belajar sosial, menjadi teori kognitif sosial, kemudian teori berkembang dengan konteks yang lebih luas yaitu konteks kultural dan lintas kultural, serta dalam konteks perkembangan teknologi yang memberi pengaruh besar pada kehidupan masyarakat. Berdasarkan review artikel ini diharapkan dapat memberikan kontribusi *insight* bagi pemerhati teori kognitif sosial untuk mengkaji teori ini dalam konteks yang lebih luas lagi dan dalam konteks perubahan terkini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122-147.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action : A social cognitive theory*. Englewood Cliffs : Prentice Hall.
- Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American Psychologist*, 44( 9), 1175-1184.
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy : The exercise of control*. New York : Freeman.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory : An agentic perspective. *Annual Reviews Psychology*, 52, 1-26.
- Bandura, A. (2002a). Social cognitive theory in cultural context. *Applied Psychology : An International Review*, 51(2), 269-290.
- Bandura, A. (2002b). Growing primacy of human agency in adaptation and change in the electronic area. *European Psychologist*, 7(1), 2-16. DOI: 10.1027//1016-9040.7.1.2.
- Bandura, A. (2006). Toward a psychology of human agency. *Perspectives on Psychological Science*, 1(2), 164-180.
- Bandura, A. (2009). Exercise of personal collective efficacy in changing societies. Dalam Bandura, A. (editor). *Self Efficacy in Changing Societies*. New York : Cambridge University Press.
- Bandura, A. (2012). Social Cognitif Theory. Dalam Lange. P. A. M. V.; Kruglanski, A.W; & Higgins, E.T. (editor). *Handbook of theories of social psychology*. Volume 1. London : Sage Publications Ltd.