

## Model Pembelajaran Kognisi Sosial untuk Meningkatkan Efikasi Diri Anak Panti Asuhan

Cahyaning Suryaningrum

Mahasiswa Program Doktor Psikologi UGM / Dosen Universitas Muhammadiyah Malang

csuryaningrum@yahoo.co.id

**ABSTRAK.** Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah model intervensi dengan menggunakan konsep pembelajaran kognisi sosial dapat dipakai untuk meningkatkan efikasi diri anak panti asuhan. Subyek terdiri dari 24 anak panti asuhan, dengan tingkat pendidikan SLTP dan SLTA. Metode intervensi adalah psikoedukasi, penugasan, dan FGD. Pengumpulan data dengan menggunakan metode observasi, skala efikasi diri, dan catatan harian. Analisis data bersifat kuantitatif dan kualitatif. Hasil uji t menunjukkan bahwa model pembelajaran kognisi sosial dapat meningkatkan efikasi diri anak panti asuhan dengan nilai  $t = -6.75$  (post tes) dan  $t = -7.72$  (tindak lanjut),  $p < 0.01$ .

### Latar Belakang

Panti asuhan adalah tempat dimana anak-anak yang memiliki kondisi kurang menguntungkan dibiarkan dan diasuh. Kebanyakan berlatarbelakang kehidupan ekonomi yang tidak mencukupi (ayah telah tiada atau orang tua masih lengkap namun sangat miskin), tidak memiliki keluarga lagi atau mereka yang memiliki keluarga namun dengan alasan tertentu menitipkan anak di panti asuhan. Beragam "judgment" diberikan untuk anak panti dan rata-rata bernada negatif seperti misalnya kurang percaya diri baik dalam hal kemampuan maupun bersosialisasi dan sering memiliki problem akademik. Namun, meski beberapa penelitian menunjukkan bahwa kondisi anak yang tinggal di panti asuhan seperti yang digambarkan di atas, tidaklah selalu demikian. Seperti halnya penelitian yang telah dilakukan oleh penulis di suatu Panti Asuhan di Malang, hampir semua anak panti yang tinggal di sana memiliki inteligensi minimal rata-rata dan tidak memiliki problem akademik yang berarti (Suryaningrum, 2013).

Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa secara kognitif dan kemampuan akademik, sebenarnya anak-anak di Panti Asuhan tersebut berpotensi sama dengan anak-anak lain yang tidak tinggal di panti dalam hal pencapaian prestasi. Namun demikian dari hasil wawancara awal dan tes SSCT ada indikasi rendahnya keyakinan diri mereka dalam mencapai apa yang menjadi tujuan hidupnya baik dalam konteks studi, ekonomi maupun sosial. Mereka merasa berbeda dibanding anak-anak pada umumnya karena statusnya sebagai anak panti asuhan. Sementara dari temuan awal diketahui bahwa mereka termasuk anak-anak yang memiliki kecerdasan rata-rata dan tidak memiliki riwayat problem akademik yang berarti.

Melihat adanya faktor penghambat di atas sementara di sisi lain mereka cukup memiliki modal atau potensi untuk meraih masa depan yang baik, perlu kiranya dilakukan intervensi untuk memberdayakan mereka dengan cara menumbuhkan efikasi diri yaitu keyakinan untuk mampu mengoptimalkan keberfungsian dirinya dan mengelola hambatan yang berasal dari lingkungan (Bandura, 2009). Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki pengaruh yang signifikan untuk meningkatkan performa (Fitzgerald, 2012; Onyeizugbo, 2010). Bagaimana pun mereka adalah anak-anak yang berhak mendapatkan kesempatan dan perlakuan yang sama dengan anak-anak pada umumnya untuk berkembang dan berhasil dalam kehidupannya. Sangat disayangkan apabila mereka menjadi sia-sia hanya karena ketidakpercayaan dirinya. Mengandalkan pengasuh semata pun rasanya kurang tepat karena rata-rata jumlah pengasuh di panti tidaklah sebanding dengan jumlah anak yang harus diasuh dan diperhatikannya.

Model intervensi yang diterapkan untuk memberdayakan efikasi diri mereka berbasis pada teori kognisi sosial dari Alber Bandura. Di dalam teori tersebut dikemukakan bahwa seseorang dapat belajar atau mempelajari sesuatu dengan vicarious learning (diwakilkan) misalnya dengan mengobservasi orang lain dan melalui pembelajaran aktif (Feist dan Feist, 2013). Bandura (1971) meyakini bahwa pembelajaran melalui vicarious learning (dengan melihat atau mendengar pengalaman orang lain) lebih efisien daripada belajar melalui pengalaman langsung. Beberapa penelitian juga telah menunjukkan bahwa respon seseorang dapat dikembangkan melalui vicarious learning (Dunne, Guler, Askew & Chris, 2013; Essau & Leung, 2008; Halgin & Whitbourne, 2010; Larsen & Buss, 2010; Nevid et al., 2005). Oleh karena itu

peneliti mencoba melihat apakah pendekatan ini dapat pula digunakan untuk desain intervensi sebagai upaya untuk memberdayakan efikasi diri anak panti asuhan. Selain itu upaya ini tentunya akan sangat membantu pihak panti asuhan karena selaras dengan kebutuhan dari pihak panti yaitu perlunya memperkuat keyakinan diri dan motivasi anak-anak panti.

Dengan mengacu pada konsep teori belajar sosial tersebut, maka landasan utama model intervensi ini menekankan pada pembelajaran vicarious; yaitu dengan melihat atau mendengar pengalaman dari orang lain untuk memberdayakan efikasi diri mereka. Materi yang dirancang didasarkan pada sumber-sumber yang dapat meningkatkan efikasi diri yaitu pengalaman menguasai sesuatu, modeling sosial, dan persuasi sosial (Bandura, 2009). Satu sumber lainnya yaitu kondisi fisik dan emosional tidak disertakan karena dipandang kurang memberikan kontribusi dalam konteks penelitian ini. Metode yang digunakan adalah psikoedukasi yang mengandung makna melatih orang mempelajari ketrampilan kehidupan (Supratiknya, 2008), penugasan, dan Focus Group Discussion (FGD).

### **Pembelajaran Kognisi Sosial dan Efikasi diri**

Bandura (1971) mengatakan bahwa meskipun manusia juga belajar dari pengalaman langsung, namun banyak sikap, kemampuan, dan perilaku yang mereka pelajari bersumber dari pengalaman tidak langsung. Observasi memberikan manusia kesempatan untuk mempelajari banyak hal tanpa harus mengalami sendiri secara langsung. Inti dari pembelajaran melalui observasi adalah modeling. Pembelajaran melalui modeling bukan sekedar bersifat imitasi namun meliputi proses kognitif. Seseorang akan menambah atau mengurangi perilaku yang diobservasi dan akan melakukan generalisasi.

Ada empat faktor yang mempengaruhi pembelajaran melalui observasi yaitu: 1) Perhatian. Orang perlu menaruh perhatian terhadap model yang diobservasi. Untuk berlanjut pada perilaku modeling model haruslah memiliki perilaku yang dirasa penting dan bernilai bagi yang mengobservasi. 2) Representasi. Pola respon baru yang didapat dari hasil observasi harus dapat direpresentasikan secara simbolis ataupun verbal untuk dapat digunakan dalam suatu kesempatan. 3) Produksi perilaku. Yaitu memproduksi perilaku dengan mengubah representasi kognitif ke dalam perilaku yang tepat. 4) Motivasi. Pembelajaran melalui observasi akan efektif bila orang memiliki motivasi untuk meniru perilaku yang diobservasi. Perhatian dan representasi memang bermakna untuk proses belajarnya, namun performa yang nyata dari perilaku, lebih banyak dipengaruhi oleh motivasi.

Lebih jauh Bandura mengatakan bahwa selain pembelajaran melalui modeling, perilaku baru juga dibentuk lewat pembelajaran aktif. Dalam pembelajaran aktif manusia akan mendapatkan pola perilaku baru melalui pengalaman langsung dengan mengevaluasi konsekuensi dari perilaku mereka. Proses belajar memberikan manusia untuk melakukan kontrol terhadap kejadian-kejadian yang membentuk kehidupannya. Terkait dengan hal ini Bandura mengemukakan salah satu konsep yang dikenal dengan istilah efikasi yaitu keyakinan seseorang untuk mampu melakukan kontrol terhadap keberfungsian orang itu sendiri dan kejadian dalam lingkungan (Bandura, 1997).

Seseorang yang yakin mampu melakukan sesuatu untuk mengubah kejadian di lingkungannya akan lebih sukses dibanding yang memiliki efikasi diri rendah. Keyakinan seseorang terhadap efikasi dirinya menentukan tindakan yang akan mereka pilih, seberapa besar usaha yang dilakukannya, seberapa lama mereka bertahan menghadapi rintangan atau kegagalan, serta ketangguhan bila mengalami kemunduran. Penelitian yang dilakukan oleh Sheperd (2006) menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki hubungan negatif dengan kebiasaan membayangkan konsekuensi-konsekuensi negatif. Hal ini menandakan bahwa orang yang efikasi dirinya rendah akan sering membayangkan konsekuensi-konsekuensi negatif ketika melakukan suatu tugas.

Ada empat sumber yang dapat mempengaruhi efikasi diri yaitu: 1) pengalaman menguasai sesuatu (mastery experience), 2) modeling sosial, 3) persuasi sosial, dan 4) kondisi fisik dan emosional (Bandura, 2009). Sumber yang paling berpengaruh adalah pengalaman menguasai sesuatu, yaitu performa masa lalu. Performa yang berhasil akan meningkatkan ekspektasi kemampuan; sebaliknya kegagalan akan menurunkan ekspektasi kemampuan. Sumber kedua adalah modeling sosial. Efikasi diri akan meningkat ketika seseorang melihat keberhasilan orang lain yang memiliki kompetensi setara, namun dapat menurun ketika melihat kegagalan dari orang yang setara. Sumber ketiga adalah persuasi sosial. Persuasi dari orang lain dapat meningkatkan atau melemahkan efikasi diri. Efikasi diri dapat meningkat bila sumber yang memberi persuasi adalah orang yang terpercaya dan dipercaya oleh individu, dan dilakukan seiring dengan kesuksesan individu dalam melakukan performa. Sumber keempat adalah kondisi fisik dan emo-

sional. Emosi yang kuat biasanya akan mempengaruhi performa. Seseorang yang mengalami ketakutan yang besar, kecemasan yang intens atau stres yang tinggi dapat mengurangi ekspektasi efikasi dirinya. Akan tetapi bila kondisi emosional yang dialami tidak intens, misalnya kecemasan yang normal kemungkinannya dapat meningkatkan ekspektasi kemampuannya.

## Metode Penelitian

### Subyek

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan, dilaksanakan selama satu bulan (Oktober – November, 2013), dengan subyek 24 orang anak panti asuhan di suatu Panti Asuhan puteri di kota Malang. Mereka terdiri dari 10 anak yang duduk di kelas VII (SMP), 6 anak duduk di kelas X (SMA) dan 8 anak duduk di kelas IX (SMA). Lima diantaranya adalah siswi Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Semua anak panti dilibatkan dalam intervensi ini karena menurut Bandura (2009) bahwa efikasi diri bisa bervariasi dari suatu situasi ke situasi lain tergantung dari kompetensi, ada tidaknya orang lain, kompetensi yang dipersepsikan dari orang lain, dan kondisi psikologis seperti kelelahan, kecemasan, apatis, dan ketidakberdayaan.

Pelaksanaan dilakukan di Panti Asuhan tempat mereka tinggal; dan dalam pelaksanaannya dibantu oleh tiga orang mahasiswa psikologi yang telah diseleksi dan dilatih sesuai dengan persyaratan.

### Desain intervensi dan pelaksanaan

Desain awal intervensi adalah psikoedukasi dan penugasan untuk komponen mastery task. Evaluasi dilakukan di setiap tahap intervensi dengan melakukan pengukuran tingkat efikasi diri dengan menggunakan skala efikasi diri. Desain intervensi kemudian dikembangkan lagi setelah hasil evaluasi dari penugasan mastery task menunjukkan hasil yang kurang menggembirakan. FGD selanjutnya ditambahkan dalam desain intervensi sebagai bentuk penyempurnaan. Dalam penelitian tindakan sangat dimungkinkan dilakukan penyempurnaan-penyempurnaan agar intervensi dapat menjawab permasalahan. Konsep yang dipakai tetap mendasarkan pada pembelajaran kognisi sosial yaitu melalui pembelajaran vicarious. Tabel berikut ini adalah gambaran desain intervensi yang diterapkan dalam penelitian ini.

Tahapan	Metode	Waktu
Pre tes	Psikoedukasi: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ceramah mengenai pengertian dan pentingnya efikasi diri</li> <li>• Menghadirkan anak panti asuhan yang telah sukses (modeling dan persuasi sosial)</li> <li>• <i>Psychogames</i> (modeling, persuasi sosial dan <i>mastery task</i>)</li> </ul>	1 minggu
Evaluasi 1	Penugasan: <i>mastery task</i>	1 minggu
Evaluasi 2	FGD	1 hari
Post tes Tindak lanjut		2 minggu
Total waktu		1 bulan

*Psychogames* yang dirancang tetap mengacu pada konsep pembelajaran vicarious dan sumber-sumber untuk peningkatan efikasi. Setiap kegiatan ada unsur modeling dari kelompok secara bergantian, mastery task dan persuasi sosial yang diberikan oleh pendamping (fasilitator). Bentuk *psychogames* yang diberikan adalah: 1) Kegiatan menulis pengalaman. Para peserta diminta untuk menuliskan pengalaman sukses dan gagal dalam hidupnya. Setelah usai menulis, beberapa anak panti diminta kesediaannya untuk membagi

pengalaman tersebut di hadapan teman-teman yang lain. 2) Membangun menara. Dalam kegiatan ini satu kelompok peserta diminta untuk membangun sebuah menara dengan menggunakan kertas koran yang telah disediakan. Kelompok yang lain mengamati dan kemudian melakukan hal yang sama usai kelompok yang berperan sebagai model selesai mengerjakan dalam batasan waktu tertentu. 3) Meniup balon hingga meletus. Kegiatan ini meminta peserta untuk meniup balon semaksimal mungkin hingga meletus. Tujuan kegiatan ini memberikan pengalaman bagi anak panti bahwa sebenarnya mereka memiliki kemampuan yang maksimal untuk menyelesaikan suatu tugas dan mencapai tujuan meskipun ada risikonya (ketika balon meletus). 4) Menulis impian. Para peserta diminta untuk menulis apa yang menjadi impiannya dan keyakinan bahwa mereka mampu mencapainya. Impian dan keyakinan itu kemudian diungkapkan satu sama lain dalam kelompok.

Usai tahap psikoedukasi diberikan, dilanjutkan dengan penugasan dimana para peserta diminta untuk menerapkan efikasi diri dalam kehidupan sehari-hari. Mereka dibekali buku sebagai catatan harian untuk ditulis setiap harinya terkait dengan pengalaman-pengalaman mereka selama mencoba menerapkan efikasi diri. Setelah tahap penugasan dilakukan evaluasi, FGD dilaksanakan dengan membagi peserta menjadi empat kelompok. Tujuan FGD adalah mendiskusikan pengalaman mereka selama melaksanakan penugasan dan membangun komitmen untuk lebih meningkatkan efikasi diri. Persuasi sosial juga ditekankan di sini oleh para pendamping.

### Metode pengumpulan data dan analisis

Metode pengumpulan data dilakukan melalui observasi selama mereka mengikuti psychogames, skala efikasi diri yang berupa self-report (laporan diri), catatan harian selama penugasan dan data dari FGD. Rentang skala bergerak dari 0 – 10; dimana 0 merupakan tingkat paling rendah dari efikasi diri; dan 10 merupakan tingkat paling tinggi dari efikasi diri. Skala efikasi diri diberikan sebelum pelaksanaan intervensi (pre), evaluasi 1 dan 2, setelah intervensi (post) dan pada tindak lanjut.

Analisis data dilakukan secara kuantitatif dan kualitatif. Analisis secara kuantitatif dilakukan dengan uji t, dengan membandingkan tingkat efikasi diri sebelum intervensi dan sesudah intervensi dan 2 minggu setelah intervensi dihentikan (tindak lanjut). Pada saat tahapan evaluasi juga dilakukan analisis untuk mengetahui perkembangan efikasi diri peserta. Analisis kualitatif dilakukan berdasarkan data dari observasi, catatan harian para peserta dan data dari FGD.

### Hasil dan Pembahasan

Berikut ini akan disajikan tabel rerata dan hasil uji t perkembangan efikasi diri peserta sebelum dan sesudah intervensi hingga masa tindak lanjut

	Pre	Evaluasi 1	Evaluasi 2	Post	F. up
N	24	24	24	23	23
Rata-rata	4.75	8.04	5.87	7.13	6.78
SD	1.45	0.85	1.07	0.75	1.04

Hasil uji t menunjukkan bahwa ada perbedaan yang sangat signifikan antara tingkat efikasi diri sebelum intervensi (pre) dengan sesudah intervensi (post) hingga tahap tindak lanjut dengan nilai  $t = -6.75$  dan  $t = -7.72$ . Hal ini menandakan bahwa model intervensi dengan menggunakan konsep pembelajaran kognisi sosial dapat meningkatkan efikasi diri anak panti asuhan. Dengan demikian temuan ini mendukung konsep Bandura (1971) bahwa proses belajar dengan prinsip vicarious dapat mengubah sikap dan perilaku. Penekanan-penekanan pada aspek modeling dan persuasi sosial dalam penerapannya memang perlu ditekankan. Sumber-sumber yang membentuk efikasi diri juga perlu dieksplorasi secara optimal agar efikasi diri dapat terbentuk.

**Tabel 3.**  
Hasil uji t perbedaan tingkat efikasi diri

	Pre	Evaluasi 1	Evaluasi 2	Post	F.up
Pre		-16.14**	-3.39**	-6.75**	-7.72**
Evaluasi 1			9.39**	3.89**	5.52**
Evaluasi 2				-6.135**	-.64**
Post 3					1.45
** p < 0.01					

Bila dilihat dari reratanya, sebenarnya terjadi penurunan tingkat efikasi diri dari setelah intervensi (post) dibanding saat tindak lanjut namun penurunannya tidaklah signifikan ( $t = 1.45$ ;  $p > 0.05$ ). Akan tetapi gejala ini patut diperhatikan mengingat sempat terjadi penurunan tingkat efikasi diri yang cukup jauh ketika dilakukan evaluasi setelah para peserta melaksanakan tugas berlatih menerapkan efikasi diri dalam kehidupan sehari-hari (evaluasi 2). Rerata tingkat efikasi diri yang meningkat pesat setelah mereka mendapat psikoedukasi (8.04) turun menjadi 5.87, dan perbedaan ini sangat signifikan ( $t = 9.39$ ;  $p < 0.01$ ).

Terjadinya penurunan yang cukup jauh tersebut disebabkan karena pada masa penugasan para peserta tidak lagi mendapat pendampingan; harus mencoba sendiri dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini mungkin justru menakutkan bagi mereka dan akhirnya menjadi kurang yakin diri. Mereka menjadi kebingungan dan rentan terhadap stimulus-stimulus atau kejadian-kejadian yang mereka temui (berdasarkan analisis dari catatan harian). Mereka belum bisa memilih model sosialnya dan tidak memperoleh persuasi sosial. Oleh karena itu mastery task yang diharapkan selama masa penugasan menjadi tidak tercapai. Sementara menurut konsep Bandura (2009), selain model sosial dan persuasi sosial, untuk membentuk efikasi diri mastery task adalah komponen yang utama. Berbeda halnya ketika selama psikoedukasi, sumber-sumber efikasi diri seperti modeling sosial, persuasi sosial dan mastery task optimal mereka dapatkan selain juga suntikan motivasi dan pendampingan yang intensif.

Gambaran di atas menunjukkan kelemahan dari desain intervensi ini. Penugasan dengan tujuan penguatan mastery task tanpa adanya pendampingan atau perlakuan-perlakuan tertentu secara terjadwal, sistematis dan terkontrol ternyata belum efektif. Terlebih lagi mereka adalah peserta yang masih dalam tahapan remaja yang biasanya memang masih membutuhkan pendampingan. Ketika dilakukan penyempurnaan intervensi di lapangan dengan menambahkan FGD untuk mendiskusikan dan menyuntikkan kembali komitmen mereka, terjadi peningkatan efikasi diri dengan rerata menjadi 7.13 (post).

Hal di atas semakin menunjukkan bahwa dalam desain intervensi perlu waktu yang lebih lama bagi para peserta untuk mendapat pendampingan agar mereka pada akhirnya dapat dilepas sendiri. Penyempurnaan-penyempurnaan hingga final semestinya memang dilakukan sebagai siklus dari penelitian tindakan ini sebelum dilakukan studi eksperimen. Hal ini yang masih menjadi kelemahan dalam penelitian ini yang perlu disempurnakan oleh penelitian-penelitian selanjutnya. Namun demikian secara mendasar, model intervensi dengan menggunakan konsep pembelajaran kognisi sosial dapat dipakai sebagai salah satu alternatif model intervensi untuk meningkatkan efikasi diri anak panti asuhan.

## Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah model intervensi dengan menggunakan konsep pembelajaran kognisi sosial dapat dipakai sebagai salah satu alternatif untuk meningkatkan efikasi diri anak panti asuhan. Hal ini didasarkan pada adanya peningkatan efikasi diri sebelum intervensi dibanding setelah intervensi dan tindak lanjut dengan nilai  $t$  masing-masing  $-6.75$  dan  $-7.72$ ;  $p < 0.01$ . Penyempurnaan desain intervensi perlu dilakukan dengan dasar yang telah disampaikan di pembahasan.

## Daftar Pustaka

Bandura, A. (2009). Exercise of of personal and collective efficacy in changing societies. Dalam Bandura, A. (Eds), *Self-efficacy in changing societies* (pp. 1 – 45). England: Cambridge University Press.

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy. The exercise of control*. New York: Freeman.
- Bandura, A. (1971). *Vicarious and self-reinforcement processes*. Papper. New York and London: Academic Press, Inc.
- Dunne, Guler, Askew dan Chris (2013). Vicarious learning and unlearning of fear in childhood via mother and strangers models. *Journal of emotion*, 13, 974-980
- Essau, C.A & Leung, P.W. (2008). Anxiety symptoms in chinese and german adolescent: their relationship with early learning experience. Retrieved May 15, 2014, from PubMed.gov. US national Library of Medicine.
- Feist, J., & Feist, G.J. (2013). *Teori kepribadian*. (Terj. Sjahputri, S.P.). Jakarta: Salemba Humanika
- Fitzgerald, N. (2012). The relationship between self-efficacy, social anxiety, personality types and strong anxious reactionism in a non-clinical sample of undergraduate students. Dublin Business School. Retrieved May 20, 2014, from DBS eSource
- Halgin, R.P., & Whitbourne, S.K. (2010). *Psikologi abnormal. Perspektif klinis pada gangguan psikologis*. (Terj. Tussyani, A., Sembiring, L.S., gayatri, P.G., & Sofyan, P.N.). Jakarta: Salemba Humanika.
- Larsen & Bus, R.J., & Buss, D.M. (2010). *Personality psychology*. (4th ed.) New York: Mc Graw Hill.
- Nevid, J.S., Rathus, S.A., & Green, E.B. (2005). *Abnormal psychology in changing world*. New Jersey: Prentice Hall.
- Onyeizugbo, E.U. (2010). Self-efficacy, gender and trait anxiety as moderators of test anxiety. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 8 (1), 299-312
- Sheperd, R.M. (2006). Volitional strategies and social anxiety among college students. *College Quarterly*, 9, Retrieved May 20, 2014, dari <http://www.collegequarterly.ca/2006-vol09-num04-fall/sheperd/html>.
- Supratiknya, A. (2008). *Merancang program dan modul psikoedukasi*. Yogyakarta: Penerbit Universitas Sanata Dharma
- Suryaningrum, C. (2013). *Tingkat inteligensi, bakat dan minat anak panti asuhan puteri River Side Malang*. Malang : Tidak diterbitkan.
- Suryaningrum, C. (2013). *Identifikasi permasalahan anak panti asuhan puteri River Side Malang*. Malang: Tidak diterbitkan.