



**MODUL PENDIDIKAN GIZI  
(GIZ 455)**

**MODUL 9  
TEORI KOGNITIF SOSIAL**

**DISUSUN OLEH  
Harna, S.Gz, M.Si  
Idrus Jus'at, PhD**

Universitas  
**Esa Unggul**

**UNIVERSITAS ESA UNGGUL  
2020**

## TEORI KOGNITIF SOSIAL

### A. Kemampuan Akhir Yang Diharapkan

Setelah mempelajari modul ini, diharapkan mahasiswa mampu menjelaskan tentang teori Kognitif Sosial dalam Pendidikan gizi.

### B. Uraian dan Contoh

#### 1. Peran Pendidik Gizi dalam Teori Kognitif Sosial

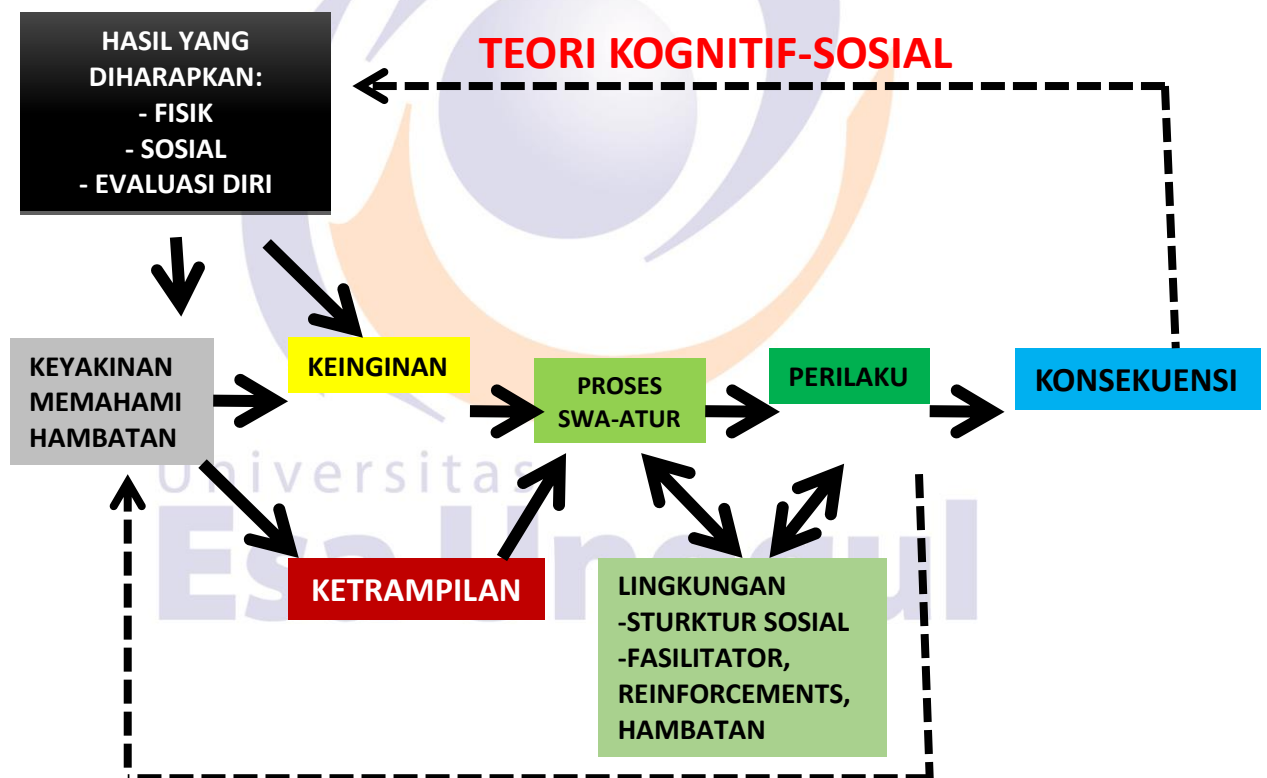
Peran pendidik gizi yaitu mampu membangun kemampuan individu dan keterampilan untuk bertindak sesuai dengan motivasi; menciptakan lingkungan yang mendukung terhadap perubahan perilaku dan menjadi kebiasaan. Seorang pendidik gizi harus mampu menjembatani keinginan untuk bertindak. Umumnya permasalahan keinginan dan mulai bertindak lebih sulit dibandingkan kepercayaan yang dianggap penting. Hal ini lah yang menjadi tantangan bagi seorang pendidik gizi yaitu menjembatani kesenjangan dari motivasi menjadi bertindak, dari niat menjadi perilaku, dari berfikir menjadi melakukan.

#### 2. Konsep Teori Kognitif Sosial

Dalam teori kognitif-sosial menjelaskan bahwa perilaku adalah hasil dari berbagai faktor personal, perilaku, dan lingkungan yang saling berpengaruh secara dinamis. Sebuah Publikasi *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*, Bandura mengembangkan pandangan *human functioning*. Dia menyerasikan peran sentral kognitif, seolah mengalami sendiri (*vicarious*), pengaturan diri, dan proses reflektif diri dalam adaptasi dan perubahan manusia. Orang dipandang sebagai sosok sistem pengorganisasi diri, proaktif, reflektif diri, dan pengaturan diri daripada sebagai organisme reaktif yang dibentuk dan dilindungi oleh kekuatan lingkungan atau didorong oleh impuls-impuls paling dalam yang tersembunyi. Dalam perspektif kognitif sosial, individu dipandang berkemampuan proaktif dan mengatur diri daripada sebatas mampu berperilaku reaktif dan dikontrol oleh kekuatan biologis atau lingkungan. Selain itu, individu juga dipahami memiliki *self-beliefs* yang

memungkinkan mereka berlatih mengukur pengendalian atas pikiran, perasaan, dan tindakan mereka.

Individu membuat dan mengembangkan persepsi diri atas kemampuan yang menjadi instrumen pada tujuan yang mereka kejar dan pada kontrol yang mereka latih atas lingkungannya. Adapun fondasi persepsi Bandura terhadap reciprocal determinism, memandang bahwa: (a) faktor personal dalam bentuk kognisi, afektif, dan peristiwa biologis, (b) tingkah laku, (c) pengaruh lingkungan membuat interaksi yang menjadi hasil dalam triadic reciprocity.<sup>6</sup> Sifat timbal balik penentu pada fungsi manusia ini dalam teori kognitif sosial memungkinkan untuk menjadi terapi dan usaha konseling yang diarahkan pada personal, lingkungan, dan faktor perilaku.



Gambar 1 Konsep teori kognitif sosial

Teori kognitif sosial berakar pada pandangan tentang *human agency* bahwa individu merupakan agen yang secara proaktif mengikutsertakan dalam lingkungan mereka sendiri dan dapat membuat sesuatu terjadi dengan tindakan mereka. Adapun kunci pengertian *agency* adalah kenyataan bahwa di antara faktor personal yang lain, individu memiliki *self-beliefs* yang memungkinkan mereka melatih mengontrol atas pikiran, perasaan, dan tindakan mereka, bahwa “apa yang dipikirkan, dipercaya, dan dirasakan orang mempengaruhi bagaimana mereka bertindak”.

Teori belajar sosial kognitif menjelaskan bahwa orang dapat belajar dengan hanya mengobservasi perilaku orang lain. Belajar melalui observasi jauh lebih efisien dibanding belajar melalui pengalaman langsung, melalui observasi orang dapat memperoleh respon yang banyak, yang diikuti dengan hubungan atau penguatan. Keterampilan kognitif yang bersifat simbolik ini, membuat orang dapat mentransformasikan apa yang dipelajarinya dalam berbagai situasi menjadi pola tingkah laku baru (Bandura 1997).

#### TEORI KOGNITIF-SOSIAL: KONSEP UTAMA DAN APLIKASI DI PENDIDIKAN GIZI

Konstruksi teori/	Definisi	Aplikasi
Hasil yang diharapkan (fisik)	yakin akan hasil dan konsekuensi nya	Mendorong kesadaran dampak negatif
Hasil yang diharapkan (sosial)	Yakin akan hasil nya secara sosial	Pesan sesuai norma sosial
Hasil yang diharapkan (swa-evaluasi)	Yakin akan hasil swa-evaluasi dan dampaknya	Kepuasan diri akan perilaku bermanfaat
Hambatan	Hambatan personal yang menghambat bertindak	Membantu identifikasi hambatan dengan memberikan pengertian
Keyakinan	Yakin kemampuan diri untuk berubah	Membantu mencapai keberhasilan

Konstruksi teori/	Definisi	Aplikasi
Kemampuan berperilaku	Pengetahuan gizi terkait kognitif, afektif, ketrampilan	Memberikan pengetahuan dan kemampuan kognitif
Pengamatan/belajar	Belajar dari teman sebaya	Mendemonstrasikan perilaku
Reinforcing	Terciptanya perilaku	Beri dukungan positif
Swa-arrah	Kemampuan mengarahkan perilaku	Memberikan petunjuk dan kesempatan

Keyakinan diri (kd) merupakan motivator utama bagi seseorang untuk bertindak atau berperilaku. Percaya akan hasil yang dicapai atau perilaku berisiko merupakan prasyarat perubahan, keyakinan diri (*self-efficacy*) diperlukan untuk mengatasi hambatan untuk mengadopsi dan memelihara perilaku sehat. Di samping itu, keyakinan diri juga mempengaruhi cara atas pilihan tindakan seseorang, seberapa banyak upaya yang mereka lakukan, seberapa lama mereka akan tekun dalam menghadapi rintangan dan kegagalan, seberapa kuat ketahanan mereka menghadapi kemalangan, seberapa jernih pikiran mereka merupakan rintangan diri atau bantuan diri, seberapa banyak tekanan dan kegundahan pengalaman mereka dalam meniru (*copying*) tuntunan lingkungan, dan seberapa tinggi tingkat pemenuhan yang mereka wujudkan.

Teoritis kognitif sosial menganggap bahwa *self-efficacy* merupakan variabel kunci yang mempengaruhi *self-regulated learning*. Dalam mendukung asumsi ini, persepsi *self-efficacy* pebelajar ditemukan berhubungan dengan 2 aspek kunci pengulangan timbal balik (*reciprocal loop*) pada umpan balik yang diajukan, yaitu penggunaan strategi belajar dan evaluasi diri.

#### **Keyakinan diri dapat diperkuat dengan:**

1. Pengalaman pribadi: mempraktikkan perilaku sesuai tujuan setiap hari;
2. Model sosial: mempelajari keberhasilan orang lain → sertai dengan rincian langkah-langkah mencapai keberhasilan;

3. Persuasi sosial: memberikan dorongan positif untuk mencapai tujuan;
4. Modifikasi emosional: membantu memodifikasi emosi untuk mencapai keberhasilan

#### **APLIKASI TEORI KOGNITIF-SOSIAL DALAM PROGRAM PENDIDIKAN GIZI**

<b>Fase kesiapan berubah</b>	<b>Proses penting melangkah kedepan</b>	<b>Strategi program pendidikan gizi</b>
Persiapan awal	Meningkatkan kesadaran	Memberikan informasi untuk tingatkan pengertian dan gunakan media
Persiapan	Kenali keragu-raguan, apresiasi manfaat perilaku & tingkat rasa percaya diri	Pesan-pesan tentang manfaat perilaku, diskusikan hambatan, bantu menghilangkan keragu-raguan
Matangkan persiapan	Buat komitmen untuk berubah	Bantu membuat tujuan pribadi, buat rencana aksi, mulai dengan langkah kecil sesuai tujuan
Pelaksanaan	Bangun ketrampilan & cari dukungan sosial	Lakukan pendidikan gizi yang spesifik untuk merubah perilaku
Lestarikan	Manajemen pribadi, cipatakan dukuan sosial & lingkungan	Pendidikan cara berfikir baru yang mendukung

### **C. Latihan**

1. Jelaskan peran Pendidikan gizi sesuai dengan teori kognitif sosial?
2. Sebutkan konsep teori Kognitif Sosial?

### **D. Kunci Jawaban**

1. Peran pendidik gizi yaitu mampu membangun kemampuan individu dan keterampilan untuk bertindak sesuai dengan motivasi; menciptakan lingkungan yang mendukung terhadap perubahan perilaku dan menjadi kebiasaan. Seorang pendidik gizi harus mampu menjembatani keinginan untuk bertindak.
2. Dalam teori kognitif-sosial menjelaskan bahwa perilaku adalah hasil dari berbagai faktor personal, perilaku, dan lingkungan yang saling berpengaruh secara dinamis

### **E. Daftar Pustaka**

1. Bandura, A. Self-efficacy: The exercise of control. New York. W.H. Freeman, 1997.
2. Bandura, Social Foundations of Thought and action: A Social Cognitive Theory. NJ: Prentice-Hall, 1986
3. Pajares, F. "Current Directions in Self-efficacy Research" dalam M. Maehr dan P.R. Pintrich (Ed.) Advances in Motivation and Achievement, vol. 10. Greenwich CT: JAI Press, 1997.
4. Sarintohe, Eveline dan Prawitasari, E., Johana, "Teori Sosial Kognitif dalam Menjelaskan perilaku Makan Sehat pada Anak yang Mengalami Obesitas", (Sosiosains, Volume 19, No. 3, 2006)
5. Mukid, Abd, "Self-Efficacy: Perspektif Teori Kognitif Sosial dan Implikasinya terhadap Pendidikan", (Tadris, volume.4, No.1, 2009)
6. Feist, Jess, dan Gregory J. Feist., Teori Kepribadian, ( Jakarta: Salemba Humanika, 2010)



Universitas  
**Esa Unggul**