

Smart, Creative and Entrepreneurial

Psikologi Kepribadian

Deny Surya S, S. Psi., M. Th., CCP.
dalam bimbingan:
Dra. Winanti Siwi Respati, M. Si., Psikolog.

Perkuliahahan Sesi 11

Social Cognitive Theory



Universitas
Esa Unggul



Tokohnya

Albert Bandura

- Canadian Psychologist
- *Modelling/ observational learning*
- *Penel: Self efficacy*

Walter Mischel

- American-Austrian Psychologist
- *Expectancy value theory*
- *Penel: self control, self regulatory*

Julian Rotter

- American psychologist
- *Social learning theory*
- *Penel: locus of control*

Universitas
Esa Unggul

Social Cognitif Theory (SCT)

Social Cognitive Theory, sebelumnya dikenal dg istilah Social Learning Theory
T.L. dihasilkan dari interaksi manusia dan lingkungannya → *reciprocal
determinism*

B (*Behavior*)

P (*Person-Personality*)

E (*Environment*)

$$B = f(P, E)$$

Pertanyaan terkait SCT

Seberapa konsisten Tingkah Laku seseorang dari situasi ke situasi lainnya??

Bagaimana peran *reinforcement* dlm proses belajar??

Seberapa penting '*Role Model*' bagi perkembangan kepribadian??

Seberapa penting 'keyakinan seseorang tentang kemampuannya' terkait dg motivasi & performansinya??

Universitas
Esa Unggul

Penekanan SCT

Manusia adalah aktif

Asal usul perilaku

Proses kognitif

Tingkah laku sebagai situasi khusus (tertentu)

Penelitian yg sistematis

Belajar pola perilaku yg kompleks tanpa kehadiran
rewards.

Universitas
Esa Unggul

Pandangan ttg manusia

Manusia adalah aktif, menggunakan proses kognitif utk merepresentasikan kejadian-kejadian, mengantisipasi kejadian yg akan datang, memilih arah tindakan, dan menularkan/menyampaikan pd orang lain.

Universitas
Esa Unggul

Struktur Kepribadian

Expectancies-beliefs; standards; goals; self-efficacy beliefs.

- Harapan dan keyakinan → *If... than expectancies.*
- *The self & Self Efficacy Beliefs*
- *Competencies – skills*
 - *The person's ability to solve problems & cope with the problems of life.*
 - *Thinking about life problems & behavioral skills in enacting (menetapkan) solutions to them.*
- *Goals → the ability of people to anticipate the future and be self-motivated.*

Self-efficacy

- persepsi thd kemampuan diri sendiri utk mengatasi situasi tertentu ('rasa yakin mampu')
- berkaitan dg keputusan seseorang mengenai kemampuannya utk bertindak dlm suatu tugas atau situasi tertentu.

Universitas
Esa Unggul

Proses dlm Kepribadian

Observational learning; vicarious conditioning; symbolic processes, self-evaluative and self-regulatory processes (standards).

Penting:

- *Goals, Standards, and self-regulation*
 - *Internal standards & self reinforcement*
- *Self efficacy and Performance*
 - *Selection → goals*
 - *Effort, persistence, performance → show greater*
 - *Emotion → better mood*
 - *Coping → stress & disappointments (kekecewaaan)*

Observational learning (modeling): proses di mana orang belajar hanya melalui pengamatan terhadap orang lain yang disebut model.

Vicarious conditioning: proses di mana respons emosional dipelajari melalui observasi respons emosional pada diri orang lain.

Esa Unggul

Evaluative standards: kriteria untuk mengevaluasi kebaikan atau keburukan seseorang atau sesuatu. Dalam teori sosial-kognitif, standar seseorang untuk mengevaluasi tindakan mereka sendiri dianggap melibatkan regulasi perilaku dan pengalaman emosi seperti rasa bangga, malu, dan perasaan puas atau tidak puas dengan diri sendiri.

Self-regulation: proses psikologis di mana orang memotivasi perilaku mereka sendiri.

Pertumbuhan & Perkembangan kepribadian

Social learning through observation & direct experience; development of self-efficacy judgements & standards for self-regulation.

Universitas
Esa Unggul

Hasil penelitian

Self-efficacy and anxiety

- Hasil penel: korelasi negatif.

Self-efficacy and depression

- Hasil penel: korelasi negatif

Self-efficacy and health

- Hasil penel: korelasi positif

Universitas
Esa Unggul

Terjadinya Patologi

Learned response patterns; excessive self-standards (berlebihan); problems in self-efficacy.

Sistem keyakinan adalah penyebab utama dari gangguan perilaku → *dysfunctional expectancies and self-conceptions.*

- Adanya pikiran dan asumsi irasional.
- Adanya distorsi dalam pemikiran manusia.

Terjadinya Patologi

Gangguan berakar pd masa anak-anak, diperkuat dg pengulangan ketika meningkat usianya.

Dialog internal (*self talk*) di dalam diri individu memegang peranan penting dlm tingkah laku yg ditampilkan.

Mereka memfokuskan diri dlm memeriksa/ menyimpulkan asumsi dan membentuk konsep yg salah atau negatif. Konsep negatif tersebut akan mempengaruhi kualitas perasaan yg ditampilkan utk menjadi negatif, dan perasaan negatif akan mengarahkan tingkah laku menjadi negatif pula.

Contoh psikopatologi

Kasus depresi:

1. Adanya pandangan negatif tentang diri sendiri →
“saya tidak berharga”.
 - Keyakinan diri bahwa ia merasa tidak berharga, rusak, tidak mampu dan tidak diharapkan.
 - Seorang yg depresi akan menginterpretasikan kejadian negatif disebabkan karena kegagalan dan ketidakmampuan diri.

Universitas
Esa Unggul

2. Pandangan negatif tentang dunia/lingkungan → *“semua yg buruk terjadi pada diri saya”*

- Menganggap dunia dan lingkungannya sebagai tidak peka, membuat frustrasi, dan banyak menuntut.
- Seorang yg depresi akan melihat dunia secara pesimis dan sinis.

3. Pandangan negatif tentang masa depan → *“tidak ada perubahan”*.

- Menganggap masa depan sebagai sia-sia dan meyakini bahwa kejadian negatif akan terus terjadi.
- Seorang yg depresi percaya bahwa ia tidak berdaya dan tidak memiliki kekuatan untuk memperbaiki keadaan atau masa depannya.

Terapi / Perubahan T.L

Modelling, guided mastery, increased self-efficacy.

– Proses perubahannya:

- Pencapaian pola pemikiran & perilaku yg baru.
- *Generalization & 'maintenance'*.

– Efek terapi Modeling

- Pengembangan '*skills*' baru
- Perubahan dlm hambatan ekspresi diri.
- Kemudahan dlm pembentukan pola perilaku yg sdh ada sblmnya.
- Penggunaan standard yg lebih realistis.

Jenis Terapi: CBT (Cognitive Behavior Therapy) → fokus pd status kognitif masa kini utk diubah dari negatif ke positif ("*how to change present, then future*").

Penekanan Cognitive Behavior Therapy

Cognitive Behavior Therapy diarahkan kepada modifikasi fungsi berpikir, merasa dan bertindak, dengan menekankan peran otak dalam menganalisa, memutuskan, bertanya, berbuat, dan memutuskan kembali.

Dengan merubah status pikiran dan perasaannya, klien diharapkan dapat merubah tingkah lakunya, dari negatif menjadi positif.

Tujuan terapi dlm contoh kasus depresi

Mengajak klien untuk menentang pikiran (dan emosi) yg salah (negatif) dengan menampilkan bukti-bukti yg bertentangan dengan keyakinan (yg salah/negatif) mereka tentang masalah yg dihadapi.

Terapis diharapkan mampu menolong klien untuk mencari keyakinan yg sifatnya dogmatis dlm diri klien dan secara kuat mencoba membantu mengurangnya.

Terapis harus waspada terhadap munculnya pemikiran yg tiba-tiba, yg mungkin dapat dipergunakan untuk merubah mereka.