

MENGEMBANGKAN PERILAKU SEHAT MELALUI PENDEKATAN *SOCIAL LEARNING THEORY*

Fatimah Saguni
Dosen Jurusan Tarbiyah STAIN Datokarama Palu

Abstract

Prior to 1990s, the major cause of death is a cute disorder such as tuberculosis, small fox, leprosy and various infections convinced to be brought about by viruses and bacteria. Therefore, to cure them, the procedure used is more oriented to the use of medicines. It is true that by using medicine, those kinds of diseases can be minimized. However, in later decades, some diseases such as skin cancer, diarrhea and vomiting are convinced by experts as being caused not only by viruses and bacteria but also by behavioral forms of an individual himself. This article discusses the effort to develop healthy behaviors through a social learning theory approach.

Kata Kunci: Perilaku sehat, *social learning theory*

Pendahuluan

Dalam dasawarsa terakhir ini ada kecenderungan pergeseran pola penyakit fisik dan akhirnya akan berdampak pada cara penanggulangannya.

Dahulu, sebelum tahun 90-an, penyebab kematian terbesar adalah *acute disorder* seperti tuberkulosis, cacar, lepra dan berbagai infeksi yang diyakini disebabkan oleh virus dan bakteri. Oleh karena itu, cara penanggulangannya juga lebih diarahkan kepada penggunaan obat-obatan untuk penyembuhan berbagai macam penyakit. Sejalan dengan kemajuan dalam bidang kedokteran dan obat-obatan, kecenderungan penyakit seperti di atas dapat berkurang.

Namun dengan ditemukannya berbagai macam obat yang manjur untuk berbagai penyakit yang *acute*, bukan berarti masyarakat tenang karena penyakit telah dapat ditanggulangi. Ternyata, di kemudian hari muncul penyakit-penyakit lain yang diyakini oleh beberapa ahli tidak hanya disebabkan oleh virus dan bakteri tetapi juga terkait dengan

pola-pola perilaku individu itu sendiri yang kurang tepat dalam menjaga kesehatan, seperti munculnya kanker paru-paru, kanker kulit, muntaber, demam berdarah dan sebagainya. Sebenarnya penyakit-penyakit seperti ini dapat dicegah bila individu dapat selalu menjaga kebersihan, kesehatan dan selalu mengembangkan kebiasaan perilaku yang sehat, seperti diet rendah kalori, serat tinggi mengkonsumsi buah dan sayur. Penelitian telah mengindikasikan keuntungan kesehatan dengan mengkonsumsi diet serat pada metabolisme lipid dan glukosa dan mencegah kolon kanker. Bukti epidemiologikal mengindikasikan bahwa peningkatan konsumsi buah dan sayur mencegah kanker dan CVD (Ajzen,1988,1991). Oleh karena itu, setelah tahun 90-an mulai dikembangkan pendekatan biopsikososial yang lebih luas dari pendekatan medis/biologis dalam mencegah dan menanggulangi berbagai macam penyakit dengan mengembangkan perilaku sehat dalam masyarakat.

Mengembangkan perilaku sehat ini perlu dimulai dari lingkungan terkecil yaitu keluarga dan sebaiknya dilakukan sedini mungkin. Jika pada usia dini anak-anak telah diajarkan dan dibiasakan berperilaku hidup sehat maka akan mempermudah dalam penerapan selanjutnya. Yang menjadi permasalahan selanjutnya adalah bagaimana cara mengajarkan pola perilaku hidup sehat sejak dini sampai dewasa.

Salah satu cara yang dapat dipakai untuk mengajarkan dan mengembangkan perilaku sehat adalah dengan pendekatan belajar sosial/observasi. Pendekatan ini menekankan pada cara belajar melalui observasi terhadap sesuatu contoh/model perilaku dan selanjutnya *observer* akan mengimitasikannya dan menerapkan dalam perilakunya sendiri.

Peniruan sebenarnya terjadi sepanjang hidup, sejak anak-anak sampai menjelang meninggal. Manusia secara sadar atau tidak sadar akan cenderung meniru pola-pola perilaku orang lain yang terjadi di sekitarnya. Bahkan menurut Baron dan Byrne (1987), sejak usia awal, bayi secara naluriah akan menirukan apa saja yang dilakukan oleh pengasuh utamanya, ibu seperti bagaimana mengekspresikan emosinya. Oleh karena itu, pendekatan belajar sosial ini dapat diterapkan dalam menciptakan dan mengembangkan perilaku sehat.

Social Learning Theory

Teori ini dikembangkan oleh Bandura (West dan Wicklund, 1980) yang pada dasarnya menguraikan ide bagaimana belajar dan merubah perilaku, dan awalnya muncul sebagai kritik terhadap teori belajar tradisional terhadap berbagai masalah yang kurang dapat diselesaikan. Masalah itu misalnya bagaimana menciptakan kreativitas kalau hanya berdasarkan *reinforcement* semata, bagaimana memandang proses belajar perilaku melalui *trial and error* jika perilaku itu beresiko seperti belajar menyetir mobil, apakah *reinforcement* selalu mutlak diberikan dan sebagainya.

Teori ini dalam menjelaskan terjadinya perilaku melibatkan aspek kognitif, yang diartikan bagaimana manusia memikirkan sesuatu dan melakukan interpretasi terhadap berbagai pengalaman yang diperoleh. Di samping itu, teori ini menjelaskan bahwa perilaku yang baru dan kompleks dapat diciptakan dengan observasi terhadap model yang dihadirkan secara langsung ataupun tidak langsung serta melalui *mental rehearsal*. Oleh karena itu, teori ini juga disebut *observational learning theory*. Di sini individu juga dapat mengembangkan perilaku lewat *self-administered reward* dan mengembangkan perilaku hanya dengan berpikir tentang suatu aktivitas.

Selain yang tersebut di atas teori ini juga berbeda dari teori yang lain dalam menjelaskan terjadinya suatu perilaku, yaitu bahwa perilaku terjadi dengan melibatkan serangkaian proses psikologis.

Tahap-tahap dalam *Social/Observational Learning*

Menciptakan dan mengembangkan perilaku melalui *observational learning* ini meliputi empat macam tahap, yaitu:

Attentional Processes

Individu dapat belajar melalui observasi apabila ada model yang dihadirkan secara langsung ataupun tidak langsung, dan secara akurat ada aspek-aspek yang relevan dengan aktivitas model. Respon yang baru dapat dipelajari dengan cara melihat, mendengarkan dan memperhatikan orang lain, maka perhatian dalam hal ini menjadi sangat penting. Namun seperti yang kita ketahui tidak semua model yang dihadirkan akan mendapatkan perhatian dari individu. Oleh karena itu, supaya dapat mengamati dan belajar dari model maka perlu

diarahkan dan ditingkatkan perhatiannya. Cara yang dipakai tidak selalu sama untuk semua orang, misalnya anak-anak berbeda dari orang dewasa dalam mengarahkan perhatian. Namun secara umum untuk meningkatkan perhatian dapat digunakan *reward* dan penjonolan pada kualitas model misalnya model mempunyai daya tarik tertentu.

Selain itu agar aktivitas model dapat diperhatikan perlu beberapa strategi antara lain, penekanan pada keistimewaan perilaku, ucapan-ucapan yang menyertai model pada aspek yang pokok dan strateginya, penjabaran aktivitas yang umum menjadi lebih spesifik dan latihan awal untuk mendeteksi bagian-bagian yang sulit. Sebagai contoh apabila mengajarkan anak supaya selalu menggosok gigi dapat dilakukan dengan menawarkan sikat gigi yang menarik, pasta gigi yang tidak selalu pedas, model benar-benar giginya sehat, putih dan sebagainya.

Retention Processes

Setelah aktivitas model diobservasi langkah selanjutnya adalah proses *encoding* dalam bentuk *visual* dan atau *verbal symbol*. Informasi yang diperoleh ini selanjutnya akan disimpan di memori dalam *short-term memory* ataupun *long-term memory*. Namun sebenarnya tidak semua informasi dari model akan disimpan oleh individu, jika individu tidak berminat dan tidak perhatian biasanya informasi akan segera dilupakan. Informasi yang diterima akan lebih efektif jika disampaikan model secara visual ataupun verbal, tetapi untuk tahap perkembangan awal (anak-anak) informasi secara visual ternyata lebih baik mengingat perkembangan verbal anak-anak memang belum sempurna. Informasi yang sudah disimpan itu akan sangat membantu individu apabila sering diulang dengan latihan.

Production Processes

Apa yang telah disimpan dalam memori perlu diwujudkan dalam bentuk aktivitas. Di sini *feedback* dapat diberikan untuk mengoreksi imitasi perilaku sehingga dapat dilakukan penyesuaian. Dalam proses ini diperlukan syarat-syarat tertentu agar aktivitas dapat terwujud, yaitu:

- Individu mempunyai komponen skill yang mendukung terwujudnya aktivitas yang telah diamati.
- Individu mempunyai kapasitas fisik untuk melakukan koordinasi aktivitas tersebut.
- Hasil dari koordinasi ini dapat diamati.

Seperti contoh mengajarkan anak menggosok gigi, anak memang mampu mengembangkan tangannya untuk melakukan koordinasi gerakan naik, turun, memegang sikat gigi secara benar dan dapat mudah melihat aktivitas tersebut.

Motivational Process

Di sini *reinforcement* dapat digunakan sebagai motivator untuk merangsang dan mempertahankan perilaku agar diwujudkan secara aktual dalam kehidupan. Menurut Bandura (West dan Wicklund, 1980) ada tiga cara pemberian *reinforcement*, yaitu:

- 1) Secara langsung; *reinforcement* diberikan segera setelah perilaku muncul.
- 2) *Vicarious reinforcement*; hanya dengan melihat orang lain merasakan akibatnya seolah-olah berlaku pada diri sendiri.
- 3) *Self-reward*; dengan cara memotivasi diri sendiri, misalnya mengatakan diri sendiri mampu melakukan aktivitas.

Pada perilaku menggosok gigi inipun ketiga macam *reinforcement* dapat dilakukan, seperti anak merasa giginya bersih, segar, melihat model nafasnya lebih segar dan sebagainya.

Fungsi Model

Belajar melalui observasi ini akan melibatkan orang lain yaitu model dalam memperagakan suatu aktivitas. Pada prinsipnya fungsi model adalah untuk mempengaruhi pemrosesan informasi (Bandura, 1986). Namun secara rinci dapat dibedakan dalam berbagai macam fungsi, yaitu:

- a. *Instructor*. Di sini peran model mengajarkan keterampilan dan memberikan cara-cara untuk mengorganisir keterampilan dalam struktur perilaku yang baru.
- b. *Inhibitor* dan *disinhibitor*. Di sini model dapat memperlemah atau memperkuat perilaku yang telah dipelajari. Model berfungsi sebagai *inhibitor* apabila perilaku *observer* menurun karena

melihat akibat negatif pada model, dan sebaliknya sebagai *disinhibitor* apabila perilaku *observer* meningkat karena akibat positif pada model.

- c. *Facilitator*. Model menjadi lebih memperjelas perilaku yang telah dipelajari, misal cara menggosok gigi yang benar, pemilihan sikat gigi dan sebagainya.
- d. *Stimulus Enhancer*. Model tidak hanya mendorong perilaku yang sama tetapi juga dapat merangsang perilaku lain pada situasi yang berbeda. Hal ini dapat terjadi karena adanya perhatian yang meluas, tidak hanya pada perilaku model tetapi juga mungkin alat yang dipakai, misalnya sikat tidak hanya untuk gosok gigi.
- e. *Emotional Arousal*. Dalam interaksi umumnya melibatkan emosi dan model biasanya juga memperlihatkan emosi tertentu yang selanjutnya akan membangkitkan emosi *observer*.

Dalam kenyataannya fungsi model tidak selalu tunggal tetapi dapat bersamaan seperti menjadi *instruktur*, *facilitator* dan *disinhibitor*.

Penerapan dan Penelitian *Social Learning Theory*

Banyak penelitian telah dilakukan berdasarkan pendekatan teori ini, baik pada anak-anak, remaja dan orang tua, serta pada berbagai kasus untuk orang normal ataupun mengalami gangguan. Penelitian tersebut antara lain dilakukan oleh:

- a. Sukadji dan Badingah (1994), yang meneliti tentang pola asuh orangtua, perilaku agresif dan kegemaran menonton film kekerasan. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa kegemaran menonton film kekerasan yang ditunjukkan dengan banyaknya waktu yang dipakai untuk menonton mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap perilaku agresif anak-anak.
- b. Berninger dkk. (1997), yang melakukan penelitian tentang *treatment* terhadap anak-anak yang mengalami masalah menulis.

Penelitian ini dilakukan pada anak-anak usia 7 sampai 10 tahun yang belum dapat menulis huruf-huruf dan angka, selama 20 minggu, tiap minggu dua kali pertemuan selama 20 menit. Cara yang dipakai dengan imitasi motorik, petunjuk visual dengan anak panah dan pendalaman ingatan. Hasilnya menunjukkan bahwa cara ini efektif untuk mengajarkan anak mampu menulis sampai membuat kalimat.

- c. Robertson dan Weismer (1997), meneliti tentang pengaruh *peer model* terhadap peningkatan kemampuan bahasa pada anak-anak yang kurang kemampuan bahasanya. Penelitian ini dilakukan dengan cara mencampur anak-anak yang mengalami hambatan dengan anak-anak yang perkembangan bahasanya normal kemudian diminta untuk bermain bersama. Hasilnya ternyata anak-anak yang dalam bermain dicampur dengan anak-anak normal mengalami peningkatan kemampuan bahasa daripada anak-anak yang mengalami hambatan dan dalam bermain tidak dicampur dengan anak-anak normal.
- d. Santoso (1995), yang meneliti minat terhadap film kekerasan dan kecenderungan agresif pada remaja. Ternyata remaja yang minatnya terhadap film kekerasan tinggi mempunyai kecenderungan agresif yang semakin tinggi pula.
- e. Andrews dkk. (1997), meneliti pengaruh model orangtua terhadap kecenderungan pemakaian *substance* tertentu pada remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam kondisi hubungan keluarga yang baik/akrab orangtua berpengaruh besar dalam memberi contoh anak-anaknya terhadap pemakaian alkohol, mariyuana dan merokok.
- f. Simon dan Werner (1996) memperlihatkan dalam penelitiannya bahwa training komputer lebih efektif dilakukan dengan metode *behavior modeling* daripada dengan metode instruksi dan eksplorasi diri.
- g. Baldwin (1992), dalam penelitian yang bersifat meta analisis menunjukkan bahwa *behavior modeling* efektif digunakan dalam training di perusahaan untuk bidang pekerjaan operator telpon, *sales*, pekerja rumah sakit, supervisi perusahaan sampai tingkat manajer.
- h. Lockwood dan Kundan (1997), yang meneliti tentang peran model terhadap perubahan *self-perception*. Dalam penelitian ini dapat ditunjukkan bahwa individu dapat belajar dari orang lain bagaimana cara mengubah persepsi yang keliru tentang kematian karena penyakit kanker serta bagaimana mengatasi masalah yang berhubungan dengan penyakit kanker dan masalah perceraian sehingga tetap dapat bertahan hidup.
- i. Mihalic dan Elliot (1997), meneliti model kekerasan dalam perkawinan. Berdasarkan penelitian ini dapat ditunjukkan bahwa

kekerasan dalam perkawinan sangat dipengaruhi oleh pengalamannya melihat bentuk-bentuk kekerasan pada masa anak-anak dan remaja.

Penutup

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa teori *social learning* mempunyai beberapa kelebihan, antara lain:

- a. dapat diterapkan pada anak-anak maupun pada orang dewasa.
- b. dapat diterapkan pada jenis kelamin laki-laki dan perempuan.
- c. dapat diterapkan pada orang normal dan mengalami gangguan sebagai metode latihan dan terapi.
- d. mencakup aspek kognitif, afektif dan motorik.
- e. dapat diterapkan secara individual dan kelompok.
- f. mencakup konsep yang luas seperti perhatian, belajar, motivasi, emosi dan perbandingan sosial sehingga dapat dipahami benar bahwa proses yang terjadi adalah multi proses.

Kelebihan di atas memungkinkan pendekatan teori ini sangat praktis dan dapat diterapkan secara luas pada berbagai tingkatan usia dan kasus, termasuk dalam mengembangkan perilaku sehat. Namun demikian, teori ini juga mempunyai kelemahan yaitu:

- a. Konsep yang terlalu luas ini dapat menyulitkan dalam mendeteksi faktor mana yang dominan dalam pengembangan perilaku.
- b. Individu sebagai *observer* tidak selalu mekanis dan mempunyai kecenderungan yang sangat unik dan subyektif dalam mengamati model yang disajikan.

Oleh karena itu, dalam penerapan teori ini selanjutnya perlu dipertimbangkan kelemahan tersebut dan juga perlu diperhatikan faktor model agar selalu konsisten. Kekonsistenan model diperlukan agar individu yang mengamati tidak mengalami kebingungan dalam mengembangkan perilakunya.

Daftar Pustaka

Andrews, J.A. Hops, H. and Duncan. S.C. 1997. Adolescent Modeling of Parent Substance Use: The Moderating Effect of The Relationship with Parent. *Psychological Abstracts*, 84 (8), 5618.

- Baldwin, T.T. 1992. A Cumulative Study of The Effectiveness of Managerial Training. *Journal of Applied Psychology*, 77 (1), 147-154.
- Bandura, A. 1986. *Social Foundations of Thought and Action: Social Cognitive Theory*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Baron, R.A. and Byrne. D. 1987. *Social Psychology: Understanding Human Interaction*. 5th Edition. Massachusetts: Allyn and Bacon.
- Berninger, V.W., Voughan, K.B., Abbott, R.D. and Abbott, S.P. 1997. Treatment of Handwriting Problem in Beginning Writers: Transfer from Handwriting to Composition. *Journal of Educational Psychology*, 89 (4), 652-666.
- Conner, M., Norman P., and Bell R. 2002. Theory of Planned Behavior and Healthy Eating? *Journal of Health Psychology*. Vol. (21) no. 2, 194-201.
- Lockwood, P. and Kunda, Z. 1997. Superstars and Me: Predicting the Impact of Role Models on the Self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73 (1), 91-103.
- Mihalic, S.W. and Elliott, D. 1997. A Social Learning Theory Model of Marital Violence. *Psychological Abstracts*, 84 (8), 3687.
- Robertson, S.B. and Weismer, S.E. 1997. The Influence of Peer Models on the Play Scripts of Children with Specific Language Impairment. *Journal of Developmental Psychology*, 40 (1), 49-61.
- Santoso, F.H. 1995. Minat Terhadap Film Kekerasan di Televisi Terhadap Kecenderungan Perilaku Agresif Remaja. *Jurnal Psikologi*, (2), 30-39.
- Sheeran, P., Conner, M., and Norman, P. 2001. Can the Theory of Planned Behavior Explain Patterns of health Behavior Change? *Journal of Health Psychology*. Vol. (20) no. 1, 12-19.
- Simon, S.J. and Werner, J.M. 1996. Computer Training Through Behavior Modelling, Self-Paced, and Instructional Approaches:

A Field Experiment. *Journal of Applied Psychology*, 81 (6), 648-659.

Sukadji, S. dan Badingah, S. 1994. Pola Asuh, Perilaku Agresif Orangtua dan Kegemaran Menonton Film Kekerasan Sebagai Prediktor Perilaku Agresif. *Jurnal Psikologi*, (1), 21-29.

West, S.G. and Wicklund, R.A. 1980. *A Primer of Social Psychological Theories*. California: Cole Publishing, Company.