

Eksplorasi Penerapan Modifikasi Perilaku Berbasis Teori Sosial Kognitif dalam Meningkatkan Perilaku Prososial Siswa

Khoirul Rizki Khotimah¹, Endang Setyaningsih²

Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Aceh, Kota Banda Aceh, Indonesia¹

*Email Korespondensi: khoirulrizkikhotimah07@gmail.com

Diterima: 27-06-2026 | Disetujui: 02-07-2026 | Diterbitkan: 04-07-2026

ABSTRACT

Prosocial behavior is an important aspect of students' social development because it reflects the ability to help, cooperate, share, and show concern for others. However, some students still demonstrate limited prosocial behavior, such as low social awareness, lack of cooperation, and minimal involvement in helping activities. This study aims to explore the implementation of behavior modification based on Social Cognitive Theory in improving students' prosocial behavior. This research employed a qualitative descriptive approach involving six informants consisting of teachers and students. Data were collected through semi-structured interviews, observation, and documentation. Data analysis was conducted using thematic analysis through data coding, categorization, theme development, and interpretation. The findings indicate that behavior modification based on Social Cognitive Theory is implemented through four main processes: modeling, positive reinforcement, behavioral habituation, and self-regulation development. Teachers and peers act as social models who provide examples of prosocial behavior, while positive reinforcement strengthens the consistency of these behaviors. The study concludes that improving students' prosocial behavior occurs through reciprocal interactions between individual factors, behavior, and social environment.

Keywords: *Social Cognitive Theory; behavior modification; prosocial behavior; students; qualitative research.*

ABSTRAK

Perilaku prososial merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan sosial siswa karena mencerminkan kemampuan individu dalam membantu, bekerja sama, berbagi, dan menunjukkan kepedulian terhadap orang lain. Namun, masih ditemukan siswa yang menunjukkan keterbatasan perilaku prososial seperti rendahnya kepedulian sosial, kurangnya kerja sama, dan minimnya keterlibatan dalam aktivitas membantu. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi penerapan modifikasi perilaku berbasis Teori Sosial Kognitif dalam meningkatkan perilaku prososial siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan melibatkan enam informan yang terdiri dari guru dan siswa. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan menggunakan analisis tematik melalui proses pengkodean data, pengelompokan kategori, pembentukan tema, dan interpretasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan modifikasi perilaku berbasis Teori Sosial Kognitif dilakukan melalui empat proses utama, yaitu modeling, reinforcement positif, pembiasaan perilaku, dan pengembangan regulasi diri. Guru dan teman sebaya berperan sebagai model sosial yang memberikan contoh perilaku prososial, sedangkan reinforcement positif membantu mempertahankan perilaku tersebut. Penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan perilaku prososial siswa terbentuk melalui interaksi timbal balik antara faktor individu, perilaku, dan lingkungan sosial.

Katakunci: Teori Sosial Kognitif; modifikasi perilaku; perilaku prososial; siswa; penelitian kualitatif.

PENDAHULUAN

Sekolah merupakan salah satu lingkungan utama yang berperan dalam perkembangan individu, tidak hanya dalam aspek akademik tetapi juga dalam pembentukan kemampuan sosial dan karakter siswa. Salah satu kemampuan sosial yang penting dikembangkan dalam lingkungan pendidikan adalah perilaku prososial. Perilaku prososial merupakan tindakan positif yang dilakukan secara sukarela untuk memberikan manfaat kepada orang lain, seperti membantu, berbagi, bekerja sama, memberikan dukungan, serta menunjukkan kepedulian terhadap lingkungan sosial.

Perilaku prososial menjadi aspek penting dalam perkembangan siswa karena berkaitan dengan kemampuan individu dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat. Siswa yang memiliki perilaku prososial yang baik cenderung mampu beradaptasi dengan lingkungan sekolah, menjalin hubungan positif dengan teman sebaya, serta berpartisipasi dalam kegiatan kelompok. Sebaliknya, rendahnya perilaku prososial dapat menyebabkan munculnya berbagai permasalahan sosial, seperti kurangnya kepedulian terhadap teman, rendahnya kemampuan bekerja sama, serta meningkatnya konflik dalam hubungan sosial.

Perkembangan perilaku prososial tidak terbentuk secara otomatis, melainkan melalui proses pembelajaran sosial yang dipengaruhi oleh faktor individu dan lingkungan. Individu belajar memahami perilaku sosial melalui pengalaman, interaksi, serta pengamatan terhadap lingkungan sekitarnya. Dalam konteks pendidikan, sekolah menjadi tempat yang strategis untuk membentuk perilaku prososial karena siswa berinteraksi secara intensif dengan guru dan teman sebaya.

Penelitian mengenai perilaku prososial menunjukkan bahwa faktor psikologis seperti empati memiliki peran penting dalam mendorong munculnya perilaku membantu. Empati memungkinkan individu memahami kondisi emosional orang lain sehingga meningkatkan kecenderungan untuk memberikan bantuan. Mulyawati et al. (2022) menunjukkan bahwa empati memiliki pengaruh terhadap perilaku prososial peserta didik sekolah dasar. Siswa yang memiliki kemampuan memahami perasaan orang lain menunjukkan kecenderungan lebih besar untuk melakukan tindakan positif seperti membantu dan peduli terhadap lingkungan sosial.

Sejalan dengan hal tersebut, Ardhan dan Satriadi (2022) menjelaskan bahwa empati memiliki hubungan dengan perilaku prososial pada siswa. Kemampuan siswa dalam memahami pengalaman dan perasaan orang lain menjadi salah satu faktor yang mendukung munculnya perilaku sosial positif. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pengembangan perilaku prososial perlu memperhatikan aspek internal siswa, khususnya kemampuan memahami dan merespons kondisi sosial di sekitarnya.

Selain faktor internal, lingkungan sosial juga memiliki kontribusi besar terhadap pembentukan perilaku prososial. Hubungan interpersonal yang positif dapat memberikan pengalaman sosial yang membantu siswa mempelajari nilai kepedulian dan kerja sama. Kushernanda et al., (2023) menjelaskan bahwa hubungan kelekatan dengan orang tua memiliki keterkaitan dengan perilaku prososial remaja. Hal tersebut menunjukkan bahwa perilaku sosial individu berkembang melalui pengalaman hubungan yang diperoleh dari lingkungan terdekat.

Lingkungan sekolah juga menjadi tempat berlangsungnya proses pembelajaran sosial. Guru dan teman sebaya dapat menjadi model sosial yang memberikan contoh perilaku tertentu kepada siswa. Melalui proses pengamatan, siswa dapat mempelajari bagaimana cara membantu, bekerja sama, dan menunjukkan kepedulian terhadap orang lain.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan perilaku prososial siswa adalah modifikasi perilaku berbasis Teori Sosial Kognitif. Teori Sosial Kognitif yang dikembangkan oleh Bandura

menjelaskan bahwa perilaku manusia terbentuk melalui hubungan timbal balik antara faktor individu, perilaku, dan lingkungan (reciprocal determinism) (Bandura, 1986). Individu tidak hanya belajar melalui pengalaman langsung, tetapi juga melalui proses pengamatan terhadap perilaku orang lain (observational learning).

Dalam teori ini, modeling menjadi salah satu mekanisme utama dalam pembentukan perilaku. Individu akan mengamati perilaku model, menyimpan informasi mengenai perilaku tersebut, kemudian menerapkannya dalam situasi yang sesuai. Dalam lingkungan sekolah, guru dan teman sebaya dapat menjadi model yang memberikan contoh perilaku prososial kepada siswa.

Penelitian Aini (2022) menunjukkan bahwa teknik modeling dalam pendekatan behavioristik dapat membantu meningkatkan kemampuan sosial siswa. Melalui proses modeling, siswa memperoleh contoh konkret mengenai perilaku yang diharapkan sehingga lebih mudah memahami dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Selain modeling, modifikasi perilaku juga melibatkan proses reinforcement atau penguatan perilaku. Skinner (1953) menjelaskan bahwa perilaku yang memperoleh konsekuensi positif memiliki kemungkinan lebih besar untuk muncul kembali. Dalam lingkungan sekolah, reinforcement positif dapat diberikan melalui pujian, penghargaan, perhatian, maupun bentuk apresiasi lainnya ketika siswa menunjukkan perilaku prososial.

Penerapan strategi modifikasi perilaku juga berkaitan dengan proses pembiasaan. Perilaku yang dilakukan secara berulang dan mendapatkan penguatan dari lingkungan akan lebih mudah menjadi bagian dari kebiasaan individu. Rismi et al. (2022) menunjukkan bahwa kegiatan bimbingan kelompok yang memberikan pengalaman sosial dapat membantu meningkatkan pemahaman nilai empati dan sikap prososial siswa.

Selain itu, Ulfa et al. (2022) menjelaskan bahwa modeling simbolik dapat meningkatkan empati siswa. Peningkatan empati tersebut menjadi salah satu dasar penting dalam pembentukan perilaku prososial karena individu lebih mampu memahami kebutuhan dan kondisi orang lain.

Penelitian sebelumnya mengenai perilaku prososial sebagian besar masih berfokus pada hubungan antara variabel psikologis tertentu dengan perilaku prososial, seperti empati, pola asuh, kelekatan orang tua, dan dukungan sosial. Fadli dan Widyastuti (2022) menemukan adanya hubungan antara empati dengan perilaku prososial pada siswa sekolah menengah. Sementara itu, Fadhilaturrahmi dan Handika, (2021) menunjukkan bahwa pola asuh orang tua memiliki hubungan dengan perkembangan perilaku prososial anak.

Meskipun penelitian mengenai perilaku prososial telah banyak dilakukan, penelitian yang secara khusus mengeksplorasi proses penerapan modifikasi perilaku berbasis Teori Sosial Kognitif dalam meningkatkan perilaku prososial siswa masih terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya menggunakan pendekatan kuantitatif dengan melihat hubungan atau pengaruh antarvariabel, sedangkan penelitian ini berfokus pada pemahaman mendalam mengenai proses perubahan perilaku melalui pengalaman guru dan siswa.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada fokus kajian dan pendekatan penelitian. Penelitian ini tidak hanya melihat faktor yang berkaitan dengan perilaku prososial, tetapi mengeksplorasi bagaimana strategi modifikasi perilaku diterapkan melalui proses modeling, reinforcement positif, pembiasaan perilaku, dan pengembangan regulasi diri siswa berdasarkan perspektif Teori Sosial Kognitif.

Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

Bagaimana penerapan modifikasi perilaku berbasis Teori Sosial Kognitif dalam meningkatkan perilaku prososial siswa?

Penelitian ini tidak menggunakan hipotesis karena menggunakan pendekatan kualitatif yang berfokus pada eksplorasi pengalaman dan pemaknaan terhadap fenomena yang diteliti.

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi penerapan modifikasi perilaku berbasis Teori Sosial Kognitif dalam meningkatkan perilaku prososial siswa serta memahami proses pembentukan perilaku prososial melalui interaksi antara faktor individu, perilaku, dan lingkungan sosial

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif eksploratif. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian bertujuan untuk memahami secara mendalam mengenai proses penerapan modifikasi perilaku berbasis Teori Sosial Kognitif dalam meningkatkan perilaku prososial siswa. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat menggali pengalaman, pandangan, serta proses perubahan perilaku yang terjadi dalam lingkungan sekolah.

Desain deskriptif eksploratif digunakan untuk memperoleh gambaran mengenai bagaimana strategi modifikasi perilaku diterapkan, bagaimana siswa mengalami proses perubahan perilaku, serta bagaimana peran lingkungan sosial dalam mendukung terbentuknya perilaku prososial. Penelitian ini berlandaskan pada konsep Teori Sosial Kognitif Bandura yang menjelaskan bahwa perilaku individu terbentuk melalui hubungan timbal balik antara faktor personal, perilaku, dan lingkungan (reciprocal determinism) (Bandura, 1986).

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ditentukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan informan berdasarkan pertimbangan tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Pemilihan teknik ini dilakukan karena penelitian membutuhkan informan yang memiliki pengalaman langsung berkaitan dengan proses pembentukan perilaku prososial siswa di lingkungan sekolah.

Informan penelitian berjumlah enam orang, yang terdiri dari:

1. Dua orang guru yang berperan dalam proses pembinaan perilaku siswa di sekolah.
2. Empat orang siswa yang mengalami secara langsung proses penerapan pembiasaan perilaku prososial.

Untuk menjaga kerahasiaan identitas informan, peneliti menggunakan kode dalam penyajian data, yaitu:

- G1 dan G2 untuk informan guru.
- S1, S2, S3, dan S4 untuk informan siswa.

Jumlah informan ditentukan berdasarkan prinsip kecukupan data (data saturation), yaitu pengumpulan data dihentikan ketika informasi yang diperoleh telah menunjukkan pola yang sama dan tidak ditemukan informasi baru yang signifikan.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui tiga teknik, yaitu wawancara semi-terstruktur, observasi, dan dokumentasi.

1. Wawancara Semi-Terstruktur

Teknik utama pengumpulan data dalam penelitian ini adalah wawancara semi-terstruktur. Wawancara dilakukan untuk memperoleh informasi mendalam mengenai pengalaman guru dan siswa terkait penerapan modifikasi perilaku berbasis Teori Sosial Kognitif dalam meningkatkan perilaku prososial.

Wawancara dilakukan menggunakan pedoman pertanyaan yang telah disusun berdasarkan fokus penelitian, namun tetap memberikan kesempatan kepada informan untuk menjelaskan pengalaman mereka secara luas.

2. Observasi

Observasi dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai perilaku prososial siswa dalam situasi nyata di lingkungan sekolah. Observasi dilakukan terhadap aktivitas siswa selama proses pembelajaran maupun kegiatan kelompok.

Observasi digunakan sebagai data pendukung untuk melihat kesesuaian antara informasi yang diperoleh melalui wawancara dengan perilaku yang ditunjukkan siswa dalam kehidupan sehari-hari.

3. Dokumentasi

Dokumentasi digunakan sebagai sumber data pendukung dalam penelitian. Data dokumentasi digunakan untuk memperkuat hasil wawancara dan observasi mengenai penerapan modifikasi perilaku berbasis Teori Sosial Kognitif.

Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis tematik (thematic analysis). Analisis tematik digunakan untuk menemukan pola, kategori, dan tema yang muncul dari data penelitian. Tahapan analisis data dilakukan melalui beberapa tahap:

1. Familiarisasi Data

Pada tahap awal, peneliti membaca dan memahami seluruh hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi untuk memperoleh gambaran umum mengenai fenomena penelitian.

2. Pengkodean Data

Data yang diperoleh kemudian diberikan kode berdasarkan makna yang muncul. Contoh kode yang digunakan yaitu:

- MOD: proses modeling oleh guru atau teman sebaya.
- REI: reinforcement positif.
- HAB: pembiasaan perilaku sosial.
- REG: perkembangan regulasi diri siswa.

3. Pembentukan Tema

Kode-kode yang memiliki kesamaan makna kemudian dikelompokkan menjadi tema utama penelitian.

Berdasarkan hasil analisis, ditemukan empat tema utama:

1. Modeling sebagai proses pembentukan perilaku prososial.
2. Reinforcement positif dalam mempertahankan perilaku.
3. Pembiasaan perilaku sosial sebagai proses internalisasi.

4. Faktor pendukung dan hambatan penerapan modifikasi perilaku.
4. Interpretasi Data
Tahap terakhir dilakukan dengan menghubungkan hasil temuan penelitian dengan konsep Teori Sosial Kognitif Bandura serta prinsip modifikasi perilaku.

Keabsahan Data

Keabsahan data dilakukan melalui teknik triangulasi sumber dan triangulasi teknik.

Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari berbagai informan, yaitu guru dan siswa. Perbandingan tersebut dilakukan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh menggambarkan fenomena secara objektif.

Triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Melalui proses ini, peneliti dapat memastikan kesesuaian informasi dari berbagai sumber data.

Penelitian ini menggunakan data primer yang diperoleh langsung dari informan penelitian sehingga tidak menggunakan basis data eksternal maupun database publik. Oleh karena itu, tidak terdapat kode akses basis data yang perlu dicantumkan.

Bagian metode penelitian berisi metode-metode yang digunakan dalam pengumpulan data penelitian yang dipaparkan secara rinci. Naskah dengan data penelitian dalam jumlah besar yang tersimpan dalam basis data yang dapat diakses secara umum harus mencantumkan informasi spesifik mengenai basis data tersebut dan kode aksesnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian melalui wawancara semi-terstruktur, observasi, dan dokumentasi, ditemukan bahwa penerapan modifikasi perilaku berbasis Teori Sosial Kognitif dalam meningkatkan perilaku prososial siswa berlangsung melalui proses pembelajaran sosial yang melibatkan hubungan timbal balik antara individu, perilaku, dan lingkungan.

Hasil analisis data menghasilkan empat tema utama, yaitu (1) modeling sebagai proses pembentukan perilaku prososial, (2) reinforcement positif sebagai strategi mempertahankan perilaku prososial, (3) pembiasaan perilaku sosial sebagai proses internalisasi nilai prososial, serta (4) faktor pendukung dan hambatan dalam penerapan modifikasi perilaku.

1. Modeling sebagai Proses Pembentukan Perilaku Prososial Siswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa modeling menjadi proses awal dalam pembentukan perilaku prososial siswa. Berdasarkan hasil wawancara, siswa memperoleh pemahaman mengenai perilaku membantu, bekerja sama, dan peduli melalui proses pengamatan terhadap perilaku yang ditunjukkan oleh guru maupun teman sebaya.

Guru memiliki peran penting sebagai model sosial karena memiliki intensitas interaksi yang tinggi dengan siswa. Guru tidak hanya menyampaikan nilai-nilai sosial melalui arahan verbal, tetapi juga menunjukkan perilaku tersebut melalui tindakan nyata dalam lingkungan sekolah.

Informan guru menjelaskan:

“Anak-anak lebih mudah mengikuti apa yang mereka lihat. Kalau guru

menunjukkan sikap peduli, seperti membantu siswa yang kesulitan atau menghargai pendapat mereka, siswa juga mulai meniru perilaku tersebut.” (G1)

Selain guru, teman sebaya juga menjadi sumber pembelajaran sosial bagi siswa. Hasil wawancara menunjukkan bahwa siswa lebih terdorong melakukan perilaku prososial ketika melihat teman mereka melakukan tindakan positif terlebih dahulu.

Salah satu siswa menyampaikan:

“Kalau melihat teman membantu orang lain, biasanya kita juga ingin ikut membantu karena merasa itu adalah hal yang baik.” (S1)

Hasil observasi menunjukkan bahwa perilaku prososial siswa terlihat dalam beberapa aktivitas, seperti membantu teman memahami materi pembelajaran, meminjamkan alat tulis, bekerja sama dalam kelompok, serta memberikan dukungan ketika teman mengalami kesulitan.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa perilaku prososial berkembang melalui proses pembelajaran sosial. Bandura (1986) menjelaskan bahwa individu dapat mempelajari perilaku baru melalui proses pengamatan terhadap model sosial (observational learning). Proses tersebut melibatkan perhatian terhadap perilaku model, penyimpanan informasi, reproduksi perilaku, dan motivasi untuk menerapkan perilaku tersebut.

Dalam konteks penelitian ini, guru dan teman sebaya berperan sebagai model yang memberikan contoh perilaku sosial positif. Ketika siswa mengamati perilaku membantu dan peduli yang dilakukan oleh lingkungan sosialnya, siswa memperoleh pengalaman yang dapat digunakan sebagai pedoman dalam berinteraksi dengan orang lain.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Aini dan Mulawarman (2022) yang menunjukkan bahwa teknik modeling dalam pendekatan behavioristik dapat membantu mengembangkan kemampuan sosial siswa. Melalui modeling, siswa memperoleh contoh konkret mengenai perilaku yang diharapkan sehingga lebih mudah memahami dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Selain itu, Nawaldi et al. (2022) menjelaskan bahwa teknik modeling dapat membantu siswa mempelajari perilaku positif melalui proses pengamatan terhadap figur tertentu. Hal tersebut memperkuat bahwa proses modeling menjadi salah satu mekanisme penting dalam pembentukan perilaku sosial siswa.

2. Reinforcement Positif sebagai Strategi Mempertahankan Perilaku Prososial

Selain modeling, hasil penelitian menunjukkan bahwa reinforcement positif menjadi strategi penting dalam mempertahankan perilaku prososial siswa. Guru memberikan penguatan ketika siswa menunjukkan perilaku membantu, bekerja sama, dan peduli terhadap teman.

Bentuk reinforcement yang ditemukan dalam penelitian ini berupa pujian verbal, apresiasi, perhatian positif, serta pemberian pengakuan terhadap perilaku baik siswa.

Salah satu guru menjelaskan:

“Ketika ada siswa yang membantu temannya, saya memberikan apresiasi agar siswa tersebut merasa bahwa perilakunya dihargai dan dapat menjadi contoh bagi teman lainnya.” (G2)

Pemberian reinforcement positif tidak hanya berdampak pada siswa yang menerima penghargaan, tetapi juga memberikan pembelajaran sosial bagi siswa lain yang melihat perilaku tersebut.

Salah satu siswa menyampaikan:

“Kalau guru memberikan pujian ketika kita membantu teman, rasanya senang dan jadi ingin melakukan lagi.” (S2)

Hasil observasi menunjukkan bahwa siswa yang mendapatkan respons positif dari guru cenderung lebih konsisten menunjukkan perilaku prososial dibandingkan sebelumnya.

Temuan ini sesuai dengan prinsip modifikasi perilaku Skinner (1953) yang menjelaskan bahwa perilaku yang memperoleh konsekuensi positif memiliki kemungkinan lebih besar untuk dipertahankan. Dalam konteks pendidikan, reinforcement positif dapat digunakan untuk memperkuat perilaku yang sesuai dengan nilai sosial yang diharapkan.

Bandura (1997) juga menjelaskan bahwa penguatan memiliki peran dalam meningkatkan motivasi individu untuk mempertahankan perilaku tertentu. Individu akan lebih terdorong melakukan suatu perilaku ketika memahami bahwa perilaku tersebut mendapatkan respons positif dari lingkungan.

Hasil penelitian ini didukung oleh Rahman (2022) yang menjelaskan bahwa strategi berbasis modeling dan penguatan perilaku dapat membantu mengembangkan kemampuan regulasi diri siswa. Penguatan yang diberikan secara konsisten membantu siswa memahami perilaku apa yang dianggap sesuai dalam lingkungan sosial.

3. Pembiasaan Perilaku Sosial sebagai Proses Internalisasi Nilai Prososial

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembiasaan menjadi faktor penting dalam menjadikan perilaku prososial sebagai bagian dari kebiasaan siswa. Perilaku membantu dan bekerja sama tidak hanya muncul ketika diarahkan oleh guru, tetapi mulai berkembang menjadi tindakan yang dilakukan secara mandiri.

Pembiasaan dilakukan melalui kegiatan kelompok, kerja sama dalam pembelajaran, kegiatan sosial, serta aktivitas yang melibatkan interaksi antar siswa.

Guru menjelaskan:

“Pada awalnya siswa melakukan karena diarahkan, tetapi setelah dilakukan berulang kali mereka mulai terbiasa membantu tanpa harus selalu diingatkan.” (G1)

Salah satu siswa juga menyampaikan:

“Sekarang kalau ada teman yang kesulitan biasanya langsung dibantu karena sudah terbiasa.” (S3)

Temuan tersebut menunjukkan adanya perubahan dari perilaku yang awalnya dikontrol oleh faktor eksternal menuju perilaku yang dilakukan berdasarkan kesadaran individu.

Dalam perspektif Teori Sosial Kognitif, proses tersebut berkaitan dengan kemampuan regulasi diri. Bandura (1997) menjelaskan bahwa individu memiliki kemampuan untuk mengamati, mengevaluasi, dan mengatur perilakunya berdasarkan standar tertentu.

Penelitian Rismi et al. (2022) menunjukkan bahwa kegiatan kelompok yang memberikan pengalaman sosial dapat meningkatkan pemahaman nilai empati dan sikap prososial siswa. Hal ini

menunjukkan bahwa pengalaman sosial yang dilakukan secara berulang dapat membantu siswa menginternalisasi nilai kepedulian terhadap orang lain.

Selain itu, Mulyawati et al. (2022) menjelaskan bahwa empati memiliki kontribusi terhadap perilaku prososial peserta didik. Kemampuan memahami kondisi orang lain menjadi dasar munculnya perilaku membantu dan kepedulian sosial.

4. Faktor Pendukung dan Hambatan Penerapan Modifikasi Perilaku

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keberhasilan penerapan modifikasi perilaku berbasis Teori Sosial Kognitif dipengaruhi oleh berbagai faktor pendukung dan hambatan.

Faktor pendukung yang ditemukan meliputi:

1. Peran guru sebagai model sosial
2. Dukungan teman sebaya
3. Konsistensi pemberian reinforcement.
4. Lingkungan sekolah yang mendukung pembentukan karakter sosial.

Guru menjelaskan:

“Yang paling penting adalah konsisten. Kalau hanya dilakukan sesekali, siswa sulit menjadikannya kebiasaan.”(G2)

Namun, penelitian juga menemukan beberapa hambatan, seperti perbedaan karakter siswa, tingkat kesadaran sosial yang berbeda, serta pengaruh lingkungan keluarga.

Hasil wawancara menunjukkan:

“Setiap anak memiliki karakter berbeda. Ada yang cepat mengikuti pembiasaan sosial, tetapi ada juga yang membutuhkan waktu lebih lama.” (G1)

Temuan tersebut menunjukkan bahwa perubahan perilaku siswa tidak hanya dipengaruhi oleh strategi sekolah, tetapi juga oleh kondisi individu dan lingkungan sosial yang melingkupinya.

Hidayati dan Haryanti (2022) menjelaskan bahwa hubungan interpersonal yang positif memiliki keterkaitan dengan perkembangan perilaku prososial siswa. Lingkungan yang memberikan rasa aman dan dukungan sosial dapat membantu individu mengembangkan kemampuan sosial yang lebih baik.

Selain itu, Fadli & Widyastusti (2022) menunjukkan bahwa empati berhubungan dengan perilaku prososial siswa. Hal tersebut memperlihatkan bahwa pembentukan perilaku prososial membutuhkan keterlibatan faktor internal dan eksternal secara bersama-sama.

Dengan demikian, penerapan modifikasi perilaku berbasis Teori Sosial Kognitif dapat dipahami sebagai proses perubahan perilaku yang berlangsung melalui pengamatan terhadap model, pemberian penguatan, pembiasaan perilaku positif, serta dukungan lingkungan sosial.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai eksplorasi penerapan modifikasi perilaku berbasis Teori Sosial Kognitif dalam meningkatkan perilaku prososial siswa, dapat disimpulkan bahwa proses pembentukan perilaku prososial berlangsung melalui interaksi antara faktor individu, perilaku, dan

lingkungan sosial. Penerapan modifikasi perilaku tidak hanya dilakukan melalui pemberian arahan, tetapi melalui proses pembelajaran sosial yang melibatkan modeling, reinforcement positif, pembiasaan perilaku, serta pengembangan kemampuan regulasi diri siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa modeling menjadi proses awal yang membantu siswa memahami bentuk perilaku prososial melalui pengamatan terhadap guru maupun teman sebaya sebagai model sosial. Perilaku membantu, bekerja sama, dan menunjukkan kepedulian yang diperlihatkan oleh lingkungan sekitar menjadi contoh yang dapat diamati dan ditiru oleh siswa.

Selain modeling, reinforcement positif berperan dalam mempertahankan perilaku prososial yang telah muncul. Pemberian apresiasi, pujian, dan perhatian positif dari guru membuat siswa memahami bahwa perilaku sosial yang dilakukan merupakan perilaku yang dihargai dan perlu dipertahankan.

Proses selanjutnya adalah pembiasaan perilaku sosial yang memungkinkan siswa menginternalisasi nilai prososial sehingga perilaku membantu dan peduli tidak lagi hanya dilakukan karena adanya arahan dari guru, tetapi mulai berkembang menjadi kesadaran pribadi. Keberhasilan penerapan modifikasi perilaku juga dipengaruhi oleh dukungan lingkungan sekolah, hubungan sosial yang positif, serta konsistensi guru dalam memberikan contoh dan penguatan.

Penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan modifikasi perilaku berbasis Teori Sosial Kognitif dapat menjadi salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan perilaku prososial siswa. Namun, proses perubahan perilaku membutuhkan waktu dan keterlibatan berbagai pihak, baik guru, teman sebaya, maupun lingkungan keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, M. K., & Mulawarman. (2022). Efektivitas konseling kelompok behavior teknik modeling untuk meningkatkan kecerdasan sosial bagi siswa sekolah menengah pertama di Kota Semarang. *QUANTA: Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 6(3), 66–73. <https://doi.org/10.22460/quanta.v6i3.3314>
- Ardhan, F., & Satriadi, S. (2022). Empati dan perilaku prososial pada siswa SMK. *Arjwa: Jurnal Psikologi*, 1(3), 157–166. <https://doi.org/10.35760/arjwa.2022.v1i3.7306>
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action*. Englewood Cliffs, NJ, 1986(23-28), 2.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control* (Vol. 11). Freeman.
- Fadli, A. M., & Widyastuti. (2022). Relationship between empathy and prosocial behavior in high school students. *Academia Open*, 7, 1–12. <https://doi.org/10.21070/acopen.7.2022.5457>
- Handika, R., & Fadhilaturrahmi. (2021). Hubungan pola asuh orang tua dengan perilaku prososial anak usia sekolah. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1157–1165. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i5.1355>
- Hidayati, N., & Haryanti, N. (2022). Pengaruh kelekatan orang tua terhadap perilaku prososial dan empati sebagai variabel mediasi pada siswa di MTs Darul Falah Sumbergempol Tulungagung. *EDUSAINTEK: Jurnal Pendidikan Sains dan Teknologi*, 9(3), 669–686. <https://doi.org/10.47668/edusaintek.v9i3.563>
- Kushernanda, N. R., Pratitis, N. T., & Arifiana, I. Y. (2023). Perilaku prososial remaja: Bagaimana peran kelekatan orangtua? *Provitae: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 16(1), 32–40. <https://doi.org/10.24912/provitae.v16i1.23540>

- Mulyawati, Y., Marini, A., & Nafiah, M. (2022). Pengaruh empati terhadap perilaku prososial peserta didik sekolah dasar. *Scholaria: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 12(2), 150–160. <https://doi.org/10.24246/j.js.2022.v12.i2.p150-160>
- Nawaldi, R., Yandri, H., Harmalis, H., & Juliawati, D. (2022). Dampak layanan informasi teknik modeling simbolik dalam meningkatkan pemahaman siswa. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 4(2), 78–85. <https://ejournal.iainkerinci.ac.id/index.php/bkpi/article/view/1601/750>
- Rahman, M. (2022). Strategi bimbingan dan konseling kelompok dengan teknik modeling untuk mengembangkan regulasi diri siswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(3), 4721–4732. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i3.2884>
- Rismi, R., Yusuf, S., & Budiman, N. (2022). Bimbingan kelompok dalam pemahaman nilai empati untuk meningkatkan sikap prososial siswa. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(4), 2032–2040.
- Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. Macmillan.
- Ulfa, M., Husniah, W. O., & Sofyan. (2022). Modelling simbolik untuk meningkatkan sikap empati siswa. *Sang Pencerah: Jurnal Ilmiah Universitas Muhammadiyah Buton*, 8(4), 1037–1047.
- Warsito, T. D., & Ayubi, D. (2023). Gambaran perilaku ditinjau dari faktor kesulitan emosional dan prososial remaja di Kota Bekasi tahun 2023. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 7(5), 1125–1132. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i5.4984>