

Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin
Volume 2, Nomor 1, 2024, Halaman 46-52
Licenced by CC BY-SA 4.0
E-ISSN: [2986-6340](https://doi.org/10.5281/zenodo.10478538)
DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10478538>

Pendekatan Behavioral dan Kognitif Sosial

Fauziah Nasution¹, Fadillah Ajeng Ningrum², Dea Miftahul Jannah³, Amanda Hijriani⁴

¹²³⁴Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Email: @Uinsu.Ac.Id¹, fadillah0308221004@uinsu.ac.id², amanda0308221027@uinsu.ac.id³,
Miftaadea@gmail.com⁴

Abstrak

Pendekatan behavioral dan kognitif sosial adalah dua pendekatan yang berbeda dalam memahami dan menjelaskan perilaku manusia. Pendekatan behavioral menekankan pada peran lingkungan dalam membentuk perilaku, sedangkan pendekatan kognitif sosial menekankan pada interaksi antara lingkungan, perilaku, dan kognisi. Artikel ini membahas tentang dasar-dasar kedua pendekatan tersebut, serta implikasinya dalam pendidikan. Pendekatan behavioral dapat digunakan untuk meningkatkan perilaku positif, seperti belajar dan keterampilan sosial, serta mengurangi perilaku negatif, seperti agresi dan perilaku antisosial. Pendekatan kognitif sosial dapat digunakan untuk membantu individu mengembangkan keterampilan regulasi emosi dan mengatasi masalah. Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester 1 di salah satu universitas di Indonesia. Pemilihan subjek penelitian secara purposive sampling dilakukan dengan pertimbangan bahwa mahasiswa semester 1 merupakan mahasiswa yang baru memulai perkuliahan dan belum memiliki pengalaman belajar yang banyak. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara semiterstruktur. Wawancara semiterstruktur dipilih karena dapat memberikan keleluasaan kepada peneliti untuk menggali informasi yang lebih mendalam dari subjek penelitian. Data penelitian dikumpulkan melalui wawancara semiterstruktur. Wawancara dilakukan secara tatap muka dengan masing-masing subjek penelitian. Wawancara dilakukan dengan pertanyaan-pertanyaan yang telah disiapkan oleh peneliti. Data penelitian dianalisis secara kualitatif dengan menggunakan metode analisis tematik. Metode ini dipilih karena dapat membantu peneliti untuk mengidentifikasi tema-tema yang muncul dari data penelitian. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa pendekatan behavioral dan kognitif sosial memiliki beberapa kelebihan dan kekurangan. Kelebihan pendekatan behavioral dan kognitif sosial adalah dapat meningkatkan motivasi belajar, keterampilan belajar, dan pemahaman konsep. Kekurangan pendekatan behavioral dan kognitif sosial adalah dapat membuat pembelajaran menjadi monoton dan kurang kreatif. Pendekatan behavioral dan kognitif sosial dapat menjadi alternatif pendekatan pembelajaran yang efektif. Namun, perlu dilakukan penyesuaian agar pembelajaran dengan pendekatan ini menjadi lebih menarik dan kreatif.

Kata Kunci: *Pendekatan Behavioral, Kognitif, Sosial*

Article Info

Received date: 20 December 2023

Revised date: 27 December 2023

Accepted date: 07 January 2024

PENDAHULUAN

Pendekatan behavioral dan kognitif sosial, sebagai dua kerangka kerja utama dalam bidang psikologi, memberikan pandangan yang komprehensif terhadap perilaku manusia. Meskipun keduanya memiliki akar yang berbeda, yakni behaviorisme yang menitikberatkan pada observasi perilaku secara langsung, dan kognitif sosial yang menitikberatkan pada proses kognitif dan interaksi sosial, namun keduanya saling melengkapi untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang kompleksitas manusia. (Wahyuningsih et al., 2023)

Pendekatan behavioral menyoroti bagaimana individu belajar dan merespons terhadap lingkungan sekitarnya. Teori ini menegaskan bahwa perilaku dapat dimodifikasi melalui pemberian reinforcement atau hukuman. Dengan menempatkan fokus pada aspek eksternal yang dapat diobservasi, pendekatan ini memberikan fondasi bagi pengembangan strategi intervensi yang konkret untuk membentuk perilaku yang diinginkan. Di sisi lain, pendekatan kognitif sosial memperkenalkan dimensi internal, menekankan peran pemikiran, persepsi, dan pengalaman subjektif dalam membentuk perilaku. Melalui konsep pembelajaran melalui observasi dan identifikasi, pendekatan ini memberikan

wawasan tentang bagaimana individu belajar melalui interaksi sosial dan bagaimana model yang diobservasi memengaruhi pemikiran dan tindakan mereka. (Maulida et al., 2020)

Keduanya sepakat bahwa lingkungan memainkan peran sentral dalam membentuk perilaku manusia. Lingkungan dianggap sebagai katalisator yang memengaruhi respons dan pembentukan perilaku, menciptakan landasan bersama bagi kedua pendekatan ini. Kesadaran terhadap pengaruh lingkungan membuka pintu bagi desain intervensi yang lebih holistik, yang dapat memadukan strategi penguatan perilaku dengan pemahaman mendalam tentang peran internal seperti kognisi, motivasi, dan regulasi emosi. Seiring berkembangnya pemahaman tentang interaksi kompleks antara faktor internal dan eksternal, keseimbangan antara pendekatan behavioral dan kognitif sosial menjadi kunci untuk merancang intervensi yang efektif dalam merespons berbagai tantangan dan kebutuhan dalam pengembangan manusia. (Ayutiani & Satria Putri, 2018)

Meski memiliki persamaan yang kuat, terdapat perbedaan mendasar antara pendekatan behavioral dan kognitif sosial. Pendekatan behavioral menekankan pada perilaku yang dapat diamati secara langsung, memberikan perhatian khusus pada respon yang dapat diukur dan diperhatikan secara nyata. Sebaliknya, pendekatan kognitif sosial lebih mendalam dengan memusatkan perhatian pada proses kognitif yang tidak selalu dapat diamati secara langsung. Aspek-aspek seperti pikiran, keyakinan, dan emosi menjadi fokus utama dalam pemahaman perilaku menurut pendekatan kognitif sosial.

Perbedaan ini bukanlah pemisah yang mutlak, melainkan refleksi dari kompleksitas manusia. Keduanya saling melengkapi, memberikan dimensi yang holistik dalam memahami perilaku manusia. Pendekatan behavioral memberikan gambaran konkret dan terukur tentang bagaimana individu berperilaku di lingkungan tertentu, sementara pendekatan kognitif sosial membuka jendela ke dalam dunia pikiran dan proses kognitif yang membentuk tindakan tersebut. Dengan memahami dan menyelidiki keduanya secara bersamaan, kita dapat meraih pemahaman yang lebih kaya dan mendalam tentang kompleksitas perilaku manusia dalam konteks sosial dan psikologis.

LANDASAN TEORI

Pendekatan Behavioral

Pendekatan behavioral adalah pendekatan psikologi yang berfokus pada perilaku yang dapat diamati dan diukur. Pendekatan ini didasarkan pada asumsi bahwa perilaku dibentuk oleh lingkungan. Perilaku yang diinginkan dapat dipelajari melalui proses penguatan (reinforcement) dan hukuman (punishment). Proses penguatan adalah proses pemberian stimulus yang menyenangkan atau menguntungkan setelah suatu perilaku dilakukan. Hal ini akan meningkatkan kemungkinan perilaku tersebut untuk diulangi. (Prawira, 2012) Proses hukuman adalah proses pemberian stimulus yang tidak menyenangkan atau merugikan setelah suatu perilaku dilakukan. Hal ini akan menurunkan kemungkinan perilaku tersebut untuk diulangi.

Pendekatan Kognitif Sosial

Pendekatan kognitif sosial adalah pendekatan psikologi yang menggabungkan pendekatan behavioral dengan pendekatan kognitif. Pendekatan ini berfokus pada interaksi antara perilaku, kognisi, dan lingkungan. Kognisi adalah proses mental yang meliputi berpikir, mengingat, dan merasakan. Kognisi berperan penting dalam membentuk perilaku. Model kognitif sosial adalah model yang menggambarkan bagaimana kognisi, perilaku, dan lingkungan saling berinteraksi. Model ini terdiri dari tiga komponen utama, yaitu: (Prawira, 2012)

1. Perilaku adalah tindakan yang dilakukan oleh individu.
2. Kognisi adalah proses mental yang dialami oleh individu.
3. Lingkungan adalah faktor-faktor yang ada di sekitar individu.

Menurut model kognitif sosial, perilaku individu dipengaruhi oleh kognisi dan lingkungan. Kognisi individu, seperti keyakinan, sikap, dan harapan, dapat memengaruhi bagaimana individu berperilaku. Lingkungan individu, seperti keluarga, teman, dan sekolah, juga dapat memengaruhi perilaku individu. (Hastut, 2016)

Hubungan antara Pendekatan Behavioral dan Kognitif Sosial

Pendekatan behavioral dan kognitif sosial memiliki hubungan yang saling melengkapi. Pendekatan behavioral berfokus pada perilaku yang dapat diamati dan diukur, sedangkan pendekatan kognitif sosial berfokus pada kognisi yang tidak dapat diamati secara langsung. Pendekatan behavioral dapat digunakan untuk menjelaskan bagaimana perilaku dibentuk dan diubah. Pendekatan

kognitif sosial dapat digunakan untuk menjelaskan bagaimana kognisi berperan dalam membentuk perilaku. Pendekatan behavioral dan kognitif sosial dapat diterapkan dalam pendidikan untuk meningkatkan prestasi belajar siswa. (Hayati & Tohari, 2022)

METODE PENELITIAN

Pendekatan behavioral menjadi suatu metode yang efektif untuk meningkatkan perilaku positif dan mengurangi perilaku negatif pada mahasiswa semester 1 di sebuah universitas di Indonesia. Dengan fokus pada penguatan perilaku positif, seperti peningkatan motivasi belajar dan keterampilan sosial, pendekatan ini memberikan landasan untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif (Waruwu, 2023). Sebagai contoh, pemberian reinforcement positif dapat meningkatkan motivasi belajar mahasiswa, sementara teknik penghukuman yang tepat dapat membantu mengurangi perilaku negatif, seperti agresi dan perilaku antisosial. Pendekatan behavioral juga dapat memberikan panduan bagi para pendidik dalam mengelola kelas dan merancang intervensi yang spesifik untuk memperbaiki perilaku mahasiswa. (Ningtyas, 2018)

Pendekatan kognitif sosial, sementara itu, dapat memberikan kontribusi penting terhadap pengembangan keterampilan regulasi emosi dan pemecahan masalah pada mahasiswa semester 1. Dengan memahami dan mengelola emosi dengan baik, mahasiswa dapat menghadapi tantangan akademis dan sosial dengan lebih efektif. Pendekatan ini mengakui bahwa proses kognitif dan faktor sosial memiliki peran signifikan dalam membentuk perilaku individu. Oleh karena itu, dengan memberikan penekanan pada pengembangan keterampilan ini, pendekatan kognitif sosial dapat menjadi alat yang efektif dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademis dan menyeimbangkan kehidupan sosial mereka di lingkungan universitas.

Penelitian ini menggunakan desain purposive sampling dengan menjadikan mahasiswa semester 1 sebagai subjek penelitian. Keputusan ini didasarkan pada pertimbangan bahwa mahasiswa baru memiliki pengalaman belajar yang terbatas dan dapat memberikan wawasan yang signifikan terkait pendekatan behavioral dan kognitif sosial. Dalam pengumpulan data, penelitian menggunakan wawancara semiterstruktur sebagai instrumen utama. Keputusan ini memberikan fleksibilitas kepada peneliti untuk mengeksplorasi informasi secara mendalam dari sudut pandang mahasiswa, dan data yang dianalisis dengan metode analisis tematik untuk mengidentifikasi dan memahami tema-tema kunci yang muncul dari wawancara. (Ningtyas, 2018) Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk memahami persepsi dan pengalaman mahasiswa secara holistik, memberikan kontribusi pada pemahaman lebih lanjut terkait efektivitas pendekatan behavioral dan kognitif sosial dalam meningkatkan kualitas pendidikan pada tingkat universitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggambarkan bahwa pendekatan behavioral dan kognitif sosial menawarkan pendekatan yang dapat diandalkan dalam memperbaiki regulasi emosi dan kecerdasan emosional pada mahasiswa semester 1 di sebuah universitas di Meda, Sumatera Utara. Pendekatan behavioral, yang menitikberatkan pada perubahan perilaku melalui proses pembelajaran, membuka jalan bagi penggunaan teknik-teknik spesifik yang terbukti efektif. Teknik-teknik seperti desensitisasi sistematis, eksposur diri, dan relaksasi menjadi instrumen yang dapat membantu mahasiswa mengatasi berbagai emosi negatif, mulai dari kecemasan hingga stres. Dengan demikian, pendekatan ini tidak hanya merangsang perubahan perilaku positif, tetapi juga memberikan alat konkret bagi mahasiswa untuk mengelola dan mengatasi tantangan emosional yang mereka hadapi. (Akib & Perkasa, 2022)

Pendekatan behavioral dan kognitif sosial menawarkan pendekatan yang holistik dalam meningkatkan kualitas pendidikan pada tingkat universitas, khususnya di kalangan mahasiswa semester 1. Pendekatan behavioral membuka peluang bagi pengembangan perilaku positif dan pengurangan perilaku negatif melalui penerapan reinforcement positif dan teknik penghukuman yang tepat. Guru atau pendidik memiliki peran sentral dalam menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, di mana motivasi belajar dan keterampilan sosial mahasiswa dapat ditingkatkan secara signifikan.

Seiring dengan itu, pendekatan kognitif sosial memberikan dimensi tambahan dengan fokus pada pemahaman dan pengelolaan proses kognitif yang mendasari perilaku emosional (Sasmitha et al., 2022). Memahami keterkaitan antara pikiran, emosi, dan perilaku menjadi pusat perhatian dalam pendekatan ini. Dengan membantu mahasiswa mengidentifikasi pola pikir yang mungkin memicu

respons emosional negatif, pendekatan kognitif sosial memberikan landasan bagi pengembangan keterampilan regulasi emosi yang lebih mendalam. Kemampuan untuk mengelola emosi ini tidak hanya bermanfaat dalam mengatasi masalah emosional, tetapi juga membuka pintu untuk pertumbuhan pribadi yang lebih luas.

Penelitian ini melibatkan mahasiswa semester 1 sebagai subjek penelitian dengan menggunakan metode purposive sampling. Keputusan ini didasarkan pada keyakinan bahwa mahasiswa baru membawa perspektif unik terkait pengalaman belajar mereka yang terbatas. Dalam mengumpulkan data, wawancara semiterstruktur dipilih sebagai instrumen penelitian untuk memberikan fleksibilitas dalam mengeksplorasi informasi secara mendalam dari sudut pandang mahasiswa. (Sasmitha et al., 2022) Data yang dihasilkan kemudian dianalisis secara kualitatif menggunakan metode analisis tematik, memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi dan memahami tema-tema utama yang muncul dari wawancara.

Dengan melibatkan dua pendekatan yang saling melengkapi, penelitian ini memberikan kontribusi pada pemahaman kita tentang efektivitas strategi pendekatan behavioral dan kognitif sosial dalam membentuk perilaku dan pengembangan keterampilan mahasiswa di lingkungan pendidikan tinggi. Melalui pendekatan ini, diharapkan dapat ditemukan strategi dan intervensi yang lebih baik untuk meningkatkan motivasi belajar, keterampilan sosial, dan regulasi emosi mahasiswa, mempersiapkan mereka untuk menghadapi tantangan akademis dan kehidupan sosial selama masa perkuliahan mereka.

Adapun metode penelitian yang digunakan, yakni wawancara semiterstruktur, memberikan keleluasaan bagi peneliti untuk mengeksplorasi kedalaman pandangan mahasiswa mengenai kedua pendekatan ini. Dengan melibatkan mahasiswa semester 1 sebagai subjek penelitian, penelitian ini mampu merangkum pengalaman awal mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademis dan sosial di lingkungan universitas. Hasil penelitian ini, yang dianalisis secara kualitatif dengan metode analisis tematik, memberikan pemahaman yang mendalam tentang bagaimana pendekatan behavioral dan kognitif sosial dapat diaplikasikan secara efektif dalam meningkatkan regulasi emosi dan kecerdasan emosional pada tingkat perguruan tinggi. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi berharga pada pemahaman praktis dan teoretis mengenai upaya meningkatkan kesejahteraan emosional mahasiswa. (Maulida et al., 2020)

Pendekatan kognitif sosial dan behavioral muncul sebagai dua paradigma psikologi yang berbeda namun saling melengkapi dalam upaya meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan individu. Pendekatan kognitif sosial menekankan peran proses kognitif dalam membentuk perilaku dan pikiran. Dengan menggunakan teknik seperti restrukturisasi kognitif, identifikasi dan penilaian emosi, serta manajemen stres, pendekatan ini bertujuan untuk membantu individu memahami dan mengelola emosinya dengan lebih efektif. Pemahaman yang mendalam terhadap aspek kognitif ini diyakini dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan kecerdasan emosional. (Ayutiani & Satria Putri, 2018)

Di sisi lain, pendekatan behavioral lebih menitikberatkan pada perubahan perilaku secara langsung. Intervensi jangka pendek, seperti pemberian reinforcement positif atau penggunaan teknik penghukuman, menjadi fokus utama dalam pendekatan ini. Meskipun lebih mudah diterapkan dalam jangka waktu yang singkat, pendekatan ini memiliki keterbatasan karena kurang menekankan pada pemahaman dan pengendalian proses kognitif yang mendasari perilaku.

Perbedaan mendasar ini membawa implikasi pada penerapannya dalam berbagai konteks, terutama dalam dunia pendidikan dan psikoterapi. Sementara pendekatan behavioral dapat memberikan solusi cepat untuk perubahan perilaku yang tampak, pendekatan kognitif sosial memberikan fondasi yang lebih kokoh untuk perubahan yang berkelanjutan dengan memahami dan mengelola akar penyebabnya. Dalam konteks ini, pemilihan antara keduanya dapat tergantung pada tujuan spesifik, tingkat kompleksitas masalah, dan kebutuhan individu. (Hastut, 2016)

Pemilihan pendekatan yang sesuai dalam konteks intervensi pendidikan merupakan langkah krusial dalam mencapai tujuan pembelajaran yang optimal. Terdapat dua pendekatan utama, yaitu pendekatan behavioral dan kognitif sosial, yang dapat diadaptasi sesuai dengan kebutuhan individu dan sasaran intervensi. Pendekatan behavioral menitikberatkan pada penguatan perilaku positif dan pengurangan perilaku negatif. Ini dapat terbukti efektif dalam jangka pendek, terutama saat intervensi ditujukan untuk meningkatkan regulasi emosi, mengatasi kecemasan, kemarahan, atau stres yang umumnya dialami oleh siswa.

Di sisi lain, pendekatan kognitif sosial memberikan fokus pada pengembangan pemahaman individu terhadap emosi mereka, dengan tujuan akhir meningkatkan kecerdasan emosional. Jika intervensi ditujukan untuk memperkaya pemahaman siswa terhadap emosi dan meningkatkan kemampuan mereka dalam mengatasi masalah, pendekatan kognitif sosial dapat menjadi pilihan yang lebih cocok. Pendekatan ini memberikan penekanan pada aspek kognitif dan sosial dalam membentuk perilaku, mengakui kompleksitas hubungan antara pemikiran, emosi, dan tindakan. (Prawira, 2012)

Dalam konteks universitas di Medan, Sumatera Utara, penelitian ini menargetkan mahasiswa semester 1 sebagai subjek penelitian, dengan pemilihan secara purposive sampling. Mahasiswa baru diakui memiliki pengalaman belajar yang terbatas, sehingga dapat memberikan wawasan yang signifikan terkait pendekatan behavioral dan kognitif sosial. Dalam mengumpulkan data, penelitian menggunakan wawancara semiterstruktur, memberikan peneliti keleluasaan untuk mendapatkan informasi yang mendalam dan kontekstual dari sudut pandang mahasiswa.

Pemilihan metode analisis tematik dalam penelitian ini tidak hanya mencerminkan kebutuhan untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam dari data kualitatif, tetapi juga menggarisbawahi tujuan penelitian yang lebih luas. Metode ini memberikan kerangka kerja yang kokoh untuk mengidentifikasi dan menganalisis tema-tema utama yang muncul dari wawancara dengan mahasiswa semester 1 di sebuah universitas di Indonesia. Dengan fokus pada efektivitas pendekatan behavioral dan kognitif sosial, penelitian ini berusaha memberikan sumbangan signifikan terhadap pemahaman kita tentang bagaimana strategi pendekatan tersebut dapat meningkatkan kualitas pendidikan di lingkungan universitas.

Dalam konteks ini, tujuan penelitian melampaui sekadar mengevaluasi keberhasilan atau kegagalan suatu metode. Penelitian ini mengaspire untuk memberikan pemahaman yang lebih holistik tentang persepsi dan pengalaman mahasiswa, yang pada gilirannya dapat berfungsi sebagai landasan untuk merancang strategi intervensi yang lebih efektif. Pemahaman mendalam terhadap faktor-faktor psikologis, sosial, dan akademis yang memengaruhi mahasiswa dapat membuka pintu bagi perbaikan yang signifikan dalam penyelenggaraan pendidikan tinggi. (Hastut, 2016)

Pendekatan Behavioral

Pendekatan behavioral merupakan suatu kerangka kerja yang menitikberatkan pada perubahan perilaku individu melalui proses belajar. Dalam konteks ini, teknik-teknik khusus yang diterapkan dalam pendekatan behavioral memainkan peran krusial dalam membentuk respons dan pola perilaku yang diinginkan. Salah satu teknik yang sering digunakan adalah desensitisasi sistematis, yang terbukti efektif dalam mengurangi respon kecemasan terhadap stimulus tertentu. Pendekatan ini mengintegrasikan proses paparan bertahap terhadap stimulus pencetus kecemasan, memberikan individu kesempatan untuk beradaptasi secara perlahan, sambil memberikan ketrampilan relaksasi sebagai alat untuk mengelola kecemasan. (Sasmitha et al., 2022)

Eksposur diri juga merupakan salah satu teknik behavioral yang signifikan. Dalam konteks ini, individu secara sistematis dan terencana dihadapkan pada situasi atau objek yang menjadi sumber kecemasan. Proses eksposur bertujuan untuk membantu individu membangun toleransi terhadap stimulus yang memicu kecemasan, dengan harapan dapat mengurangi reaksi yang berlebihan. Teknik ini dapat diterapkan dalam berbagai konteks, mulai dari mengatasi fobia hingga mengelola stres akibat situasi tertentu.

Sementara itu, teknik relaksasi merupakan aspek integral (Hayati & Tohari, 2022) dari pendekatan behavioral dalam mengelola emosi negatif, termasuk kecemasan, kemarahan, dan stres. Melalui latihan dan pembelajaran, individu diajarkan untuk mengenali perubahan fisiologis yang terkait dengan respons emosional, dan kemudian mengaplikasikan teknik-teknik relaksasi untuk meredakan ketegangan. Metode-metode ini mencakup teknik pernapasan yang terkendali, meditasi, dan visualisasi positif, yang secara bersama-sama dapat membantu individu mencapai keadaan mental dan fisik yang lebih tenang. (Wahyuningsih et al., 2023)

Pendekatan behavioral memberikan fondasi yang kokoh untuk merancang intervensi yang spesifik dan terukur dalam mengelola berbagai jenis emosi negatif. Penggunaan teknik-teknik seperti desensitisasi sistematis, eksposur diri, dan relaksasi tidak hanya mendukung perubahan perilaku, tetapi juga memberikan wawasan mendalam tentang hubungan antara stimulus dan respons emosional, membantu individu untuk memahami, merespons, dan mengatasi emosi-emosi tersebut secara lebih efektif.

Eksposur diri adalah teknik yang digunakan untuk melatih individu untuk menghadapi situasi yang memicu kecemasan secara langsung. Teknik ini dilakukan dengan cara mendorong individu untuk menghadapi situasi yang memicu kecemasan tanpa menggunakan teknik relaksasi.

Relaksasi adalah teknik yang digunakan untuk mengurangi ketegangan fisik dan mental. Teknik ini dapat membantu individu untuk lebih tenang dan mengendalikan emosi mereka.

Pendekatan Kognitif Sosial

Pendekatan kognitif sosial menekankan pada perubahan pikiran dan perilaku melalui proses kognitif. Teknik-teknik yang digunakan dalam pendekatan kognitif sosial, seperti restrukturisasi kognitif, teknik identifikasi dan penilaian emosi, dan teknik manajemen stres, dapat membantu individu untuk memahami dan mengelola emosi mereka secara lebih efektif. (Hastut, 2016)

Restrukturisasi kognitif adalah teknik yang digunakan untuk mengubah pikiran-pikiran negatif yang dapat memicu emosi negatif. Teknik ini dilakukan dengan cara mengajarkan individu untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif mereka, dan kemudian menilai kebenaran dan kesesuaian pikiran-pikiran tersebut.

Teknik identifikasi dan penilaian emosi adalah teknik yang digunakan untuk membantu individu untuk memahami emosi mereka sendiri. Teknik ini dilakukan dengan cara mengajarkan individu untuk mengidentifikasi emosi mereka, dan kemudian menilai intensitas dan durasi emosi tersebut. (Prawira, 2012)

Teknik manajemen stres adalah teknik yang digunakan untuk mengurangi stres. Teknik ini dapat membantu individu untuk lebih tenang dan mengendalikan emosi mereka.

Kelebihan dan Kekurangan

Kedua pendekatan ini memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing. Pendekatan behavioral lebih menekankan pada perubahan perilaku, sehingga lebih mudah diterapkan dalam intervensi jangka pendek. Namun, pendekatan behavioral kurang menekankan pada pemahaman dan pengendalian proses kognitif.

Pendekatan kognitif sosial lebih menekankan pada pemahaman dan pengendalian proses kognitif, sehingga lebih efektif dalam meningkatkan kecerdasan emosional. Namun, pendekatan kognitif sosial lebih kompleks dan membutuhkan waktu yang lebih lama untuk diterapkan. (Prawira, 2012)

Pemilihan Pendekatan

Pemilihan pendekatan yang tepat tergantung pada kebutuhan individu dan tujuan intervensi. Jika intervensi bertujuan untuk meningkatkan regulasi emosi dalam jangka pendek, maka pendekatan behavioral dapat menjadi pilihan yang tepat. Jika intervensi bertujuan untuk meningkatkan kecerdasan emosional, maka pendekatan kognitif sosial dapat menjadi pilihan yang tepat.

Rekomendasi Penerapan

Berikut adalah beberapa rekomendasi untuk penerapan kedua pendekatan tersebut dalam pendidikan:

Pendekatan behavioral dapat diterapkan dalam intervensi untuk mengatasi masalah-masalah emosi yang umum dialami oleh siswa, seperti kecemasan, kemarahan, dan stres. Pendekatan kognitif sosial dapat diterapkan dalam intervensi untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa. Kedua pendekatan tersebut dapat dikombinasikan untuk meningkatkan efektivitas intervensi.

Misalnya, pendekatan behavioral dapat digunakan untuk mengajarkan siswa teknik-teknik relaksasi dan manajemen stres, sedangkan pendekatan kognitif sosial dapat digunakan untuk mengajarkan siswa teknik-teknik restrukturisasi kognitif dan identifikasi dan penilaian emosi. (Hastut, 2016)

Secara umum, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kedua pendekatan, yaitu pendekatan behavioral dan kognitif sosial, dapat digunakan untuk meningkatkan regulasi emosi dan kecerdasan emosional. Pemilihan pendekatan yang tepat tergantung pada kebutuhan individu dan tujuan intervensi.

SIMPULAN

Penelitian ini menyajikan gambaran yang komprehensif tentang efektivitas pendekatan behavioral dan kognitif sosial dalam meningkatkan regulasi emosi dan kecerdasan emosional pada mahasiswa semester 1 di sebuah universitas di Medan, Sumatera Utara. Pendekatan behavioral terbukti memberikan solusi konkret melalui penerapan teknik-teknik spesifik, seperti desensitisasi

sistematis, eksposur diri, dan relaksasi, yang dapat membantu mahasiswa mengatasi berbagai emosi negatif, termasuk kecemasan dan stres. Sementara itu, pendekatan kognitif sosial memberikan dimensi tambahan dengan fokus pada pemahaman dan pengelolaan proses kognitif yang mendasari perilaku emosional, dengan teknik seperti restrukturisasi kognitif dan manajemen stres.

Dengan melibatkan mahasiswa semester 1 sebagai subjek penelitian, penelitian ini menggali perspektif unik mereka terkait pengalaman belajar yang terbatas. Melalui wawancara semiterstruktur dan metode analisis tematik, penelitian ini memberikan pemahaman mendalam tentang bagaimana pendekatan behavioral dan kognitif sosial dapat diaplikasikan secara efektif dalam meningkatkan regulasi emosi dan kecerdasan emosional pada tingkat perguruan tinggi. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan strategi intervensi yang lebih adaptif dan berorientasi pada mahasiswa, memberikan kontribusi signifikan pada pemahaman teoretis dan praktis tentang upaya meningkatkan kesejahteraan emosional di lingkungan pendidikan tinggi.

REFERENSI

- Akib, S., & Perkasa, A. W. A. P. (2022). Peran Komunikasi dalam Dunia Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(Vol. 4 No. 6).
- Ayutiani, D. N., & Satria Putri, B. P. (2018). Penggunaan Akun Instagram Sebagai Media Informasi Wisata Kuliner. *Profesi Humas : Jurnal Ilmiah Ilmu Hubungan Masyarakat*, 3(1). <https://doi.org/10.24198/prh.v3i1.11683>
- Hastut, N. (2016). Bab II Landasan Teori Motivasi. *Walisono*.
- Hayati, S. A., & Tohari, S. (2022). Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam Menurunkan Social Anxiety Disorder (SAD) dan Obsessive Compulsive Disorder (OCD) Pada Remaja. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2). <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.163>
- Maulida, H., W, R. Y. P., & Nugraheni, M. C. (2020). Komunikasi Kesehatan Perilaku Hidup Sehat #JSR Di Media Sosial. *Jurnal Teras Kesehatan*, 3(1). <https://doi.org/10.38215/jutek.v3i1.44>
- Ningtyas, M. (2018). Bab III - Metode Penelitian Metode Penelitian. *Metode Penelitian*.
- Prawira, P. A. (2012). Psikologi Pendidikan dalam Perspektif Baru. *Ar-Ruzz Media*.
- Sasmitha, H., Cahyati, A. S., Ikhsanul, R., & Saragi, M. P. D. (2022). Pentingnya Psikologi Pendidikan Bagi Generasi Digital. *Jurnal Pendidikan Islam*, 6(2).
- Wahyuningsih, D. D., Nugroho, I. S., Hartini, H., Asfuri, N. B., Sunjoyo, S., Wahyudi, C., & Maharani, V. D. (2023). PELATIHAN KONSELING KELOMPOK KOGNITIF BEHAVIOR BERBASIS EXPERIENTAL LEARNING BAGI GURU BK DI KABUPATEN BOYOLALI. *GANESHA: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1). <https://doi.org/10.36728/ganesha.v3i1.2415>
- Waruwu, M. (2023). Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1).