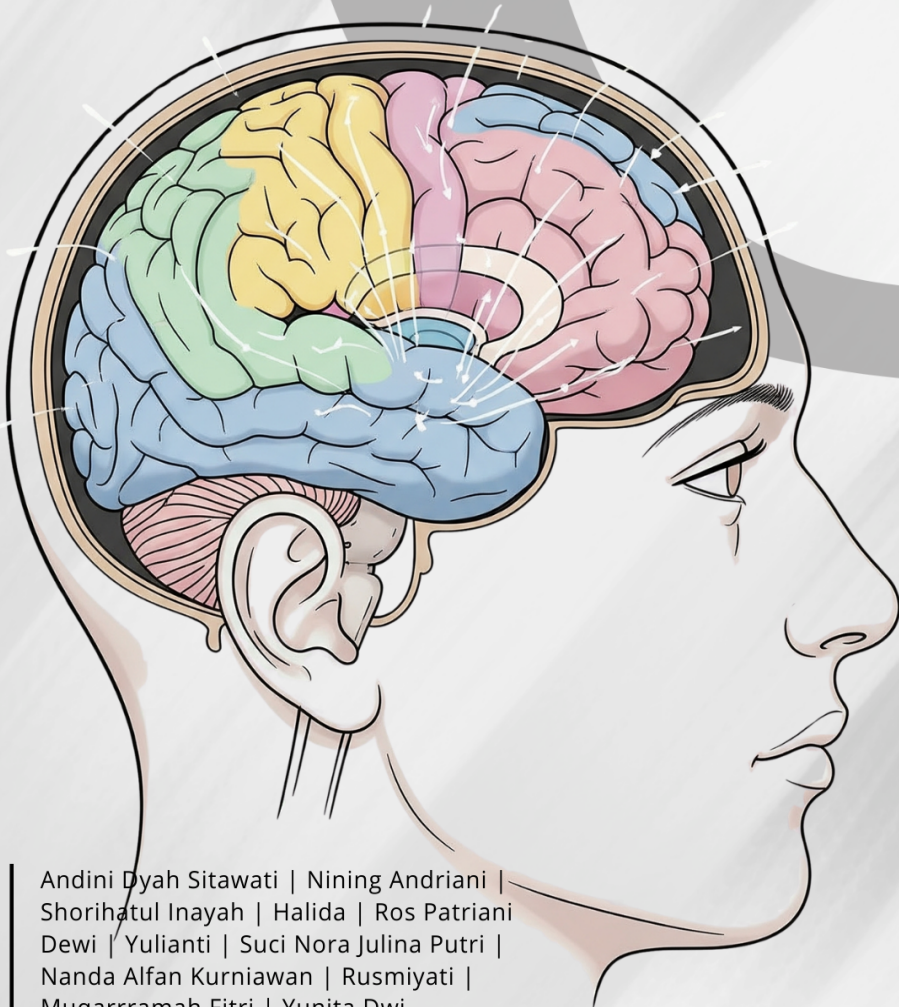


MEMBONGKAR

KEKUATAN PIKIRAN

MEMAHAMI

PSIKOLOGI KOGNITIF



Andini Dyah Sitawati | Nining Andriani |
Shorihatul Inayah | Halida | Ros Patriani
Dewi | Yulianti | Suci Nora Julina Putri |
Nanda Alfian Kurniawan | Rusmiyati |
Muqarramah Fitri | Yunita Dwi
Setyoningsih | Riza Amalia

MEMBONGKAR KEKUATAN PIKIRAN MEMAHAMI PSIKOLOGI KOGNITIF

Penulis:

Andini Dyah Sitawati

Nining Andriani

Shorihatul Inayah

Halida

Ros Patriani Dewi

Yulianti

Suci Nora Julina Putri

Nanda Alfian Kurniawan

Rusmiyati

Muqarramah Fitri

Yunita Dwi Setyoningsih

Riza Amalia



**MEMBONGKAR KEKUATAN PIKIRAN MEMAHAMI
PSIKOLOGI KOGNITIF**

Penulis :

Andini Dyah Sitawati
Nining Andriani
Shorihatul Inayah
Halida
Ros Patriani Dewi
Yulianti
Suci Nora Julina Putri
Nanda Alfian Kurniawan
Rusmiyati
Muqarramah Fitri
Yunita Dwi Setyoningsih
Riza Amalia

Editor : Yuliatr Novita, S.Hum, M.Hum

Penyunting : Dhinie Anjelicha, S.Tr.Kes

Desain Sampul dan Tata Letak : Meci Miftahi Izati, S.Tr. Kes

Diterbitkan oleh :

U ME Publishing

Anggota IKAPI No. 059/SBA/2024

Perumdam 4 Blok H No. 2 Kota Padang, Sumatera Barat

Email : kontak@umepublishing.com

Website : umepublishing.com

ISBN : 978-634-7277-60-2

Cetakan pertama, Agustus 2025

© Hak cipta dilindungi undang-undang.

Dilarang keras memperbanyak, memfotokopi, Sebagian atau seluruh isi buku tanpa izin tertulis dari penerbit

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT, atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya, maka Penulisan Buku dengan judul Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif dapat diselesaikan. Buku ini membahas tentang pengantar pengantar psikologi kognitif, teori dasar dalam psikologi kognitif, pengolahan informasi dan persepsi, memori dan perhatian, pemecahan masalah dan pengambilan keputusan, bahasa dan kognisi, kognisi sosial: interaksi dan persepsi sosial, kognisi dalam konteks, integrasi emosi dalam kognisi, kesadaran dan metakognisi, kognisi dalam situasi krisis serta neurokognitif: kaitan antara otak dan pikiran.

Buku ini masih banyak kekurangan dalam penyusunannya. Oleh karena itu, kami sangat mengharapkan kritik dan saran demi perbaikan dan kesempurnaan buku ini selanjutnya. Kami mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu dalam proses penyelesaian Buku ini. Semoga Buku ini dapat menjadi sumber referensi dan literatur yang mudah dipahami.

Padang, 10 Agustus 2025
Penulis

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	i
Daftar Isi	ii
BAB 1	1
PENGANTAR PSIKOLOGI KOGNITIF	1
1.1 Pendahuluan.....	1
1.2 Sejarah dan Perkembangan Psikologi Kognitif.....	2
1.3 Perkembangan Kognitif Manusia Sepanjang Hidup.....	3
1.4 Objek Kajian dalam Psikologi Kognitif.....	7
1.5 Metodologi dalam Psikologi Kognitif.....	10
1.6 Hasil Studi Terbaru (sekitar tahun 2019-2024) terkait Psikologi Kognitif.....	11
1.7 Aplikasi Psikologi Kognitif dalam Kehidupan Praktis.....	11
1.8 Integrasi Psikologi Kognitif dan Psikologi Emosi...	13
1.9 Tantangan dan Arah Penelitian Masa Depan.....	15
1.10 Kesimpulan	17
DAFTAR PUSTAKA	19
BAB 2	21
TEORI DASAR DALAM PSIKOLOGI KOGNITIF	21
2.1 Pengertian Psikologi Kognitif	21
2.2 Sejarah Perkembangan Psikologi Kognitif.....	25

2.3 Proses Kognitif Utama	30
2.4 Teori Pemrosesan Informasi.....	36
2.5 Model Kognitif.....	42
2.6 Teori Belajar dalam Psikologi Kognitif	48
2.7 Pemecahan Masalah dan Pengambilan Keputusan.....	53
2.8 Aplikasi Psikologi Kognitif dalam Kehidupan Sehari-hari	60
DAFTAR PUSTAKA	67
BAB 3.....	69
PENGOLAHAN INFORMASI DAN PERSEPSI.....	69
3.1 Pendahuluan	69
3.2 Teori dan Model Pengolahan Informasi	72
3.3 Persepsi dan Interpretasi Informasi.....	75
3.4 Sistem Kognitif dalam Pengolahan Informasi.....	78
3.5 Teknologi dan Pengolahan Informasi	82
3.6 Aplikasi dalam Berbagai Bidang	86
3.7 Tantangan dan Masa Depan Pengolahan Informasi	90
DAFTAR PUSTAKA	94
BAB 4.....	97
MEMORI DAN PENGINGATAN	97

4.1 Definisi Memori dan Peningatan	97
4.2 Jenis-jenis Memori dan Peningatan	98
4.3 Proses Memori.....	103
4.4 Faktor yang Memengaruhi Memori	110
4.5 Gangguan Memori.....	118
4.6 Cara Meningkatkan Memori	124
DAFTAR PUSTAKA	131
BAB 5.....	135
PEMECAHAN MASALAH & PENGAMBILAN	
KEPUTUSAN.....	135
5.1 Definisi dan Perbedaan Konseptual	135
5.2 Proses Pemecahan Masalah (Sternberg, 2009).....	136
5.3 Jenis-jenis Masalah	141
5.4 Strategi Pemecahan Masalah	145
5.5 Hambatan dalam Pemecahan Masalah	145
5.6 Pengambilan Keputusan: Definisi dan Tahapan.....	146
5.7 Model Pengambilan Keputusan	147
5.8 Bias dan Heuristik dalam Pengambilan Keputusan.....	147
5.9 Faktor yang Mempengaruhi Keputusan.....	148
5.10 Pengambilan Keputusan dalam Konteks Sosial ...	149
5.11 Studi Kasus Aplikatif	149

5.12 Latihan Reflektif	150
DAFTAR PUSTAKA	151
BAB 6.....	153
BAHASA DAN KOGNISI.....	153
6.1 Pengertian dan Ruang Lingkup Bahasa dan Kognisi	154
6.2. Bahasa sebagai Produk dan Instrumen Kognisi	154
6.3 Bahasa Membentuk Pikiran: Hipotesis Relativitas Linguistik.....	155
6.4 Perkembangan Bahasa dan Kognisi pada Anak.....	156
6.5 Perspektif Neurosains: Otak, Bahasa, dan Kognisi	156
6.6 Gangguan Bahasa dan Dampaknya terhadap Kognisi	157
6.7 Implikasi dalam Pendidikan dan Pengembangan Anak	158
DAFTAR PUSTAKA	160
BAB 7.....	161
KOGNISI SOSIAL: INTERAKSI DAN PERSEPSI SOSIAL	161
7.1 Pengantar Kognisi Sosial dalam Konteks Relasi Sosial	161
7.2 Interaksi Sosial sebagai Manifestasi Kognisi.....	163
7.3 Persepsi Sosial: Konstruksi dan Pengaruhnya	165

7.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kognisi Sosial	167
7.5 Implikasi <i>Counseling Modality</i> (CoModa) untuk Kognisi Sosial dalam Kehidupan Modern 5.0.....	169
7.6 Kesimpulan.....	183
DAFTAR PUSTAKA	185
BAB 8.....	189
KOGNISI DALAM KONTEKS	189
8.1 Kekuatan Pikiran itu Nyata dan Bisa Dilatih.....	189
8.2 Kognisi Tidak Netral, Melainkan di Pengaruhi oleh Usia, Budaya dan Sosial.....	195
8.3 Kognisi Membentuk Identitas, Relasi dan Masa Depan.....	199
8.4 Indonesia Multikultural, Maka Kognisi Juga Multikultural.....	204
DAFTAR PUSTAKA	211
BAB 9.....	215
INTEGRASI EMOSI DALAM KOGNISI.....	215
9.1 Pengertian Emosi, Kognisi, dan Integrasi.....	215
9.2 Fungsi Emosi	219
9.3 Jenis Emosi.....	221
9.4 Karakteristik Perkembangan Emosi.....	224
9.5 Permasalahan Emosi	226
9.6 Kecerdasan Emosional.....	233

9.7 Keterikatan Emosi dengan Kognisi.....	235
DAFTAR PUSTAKA	237
BAB 10	239
KESADARAN DAN METAKOGNISI.....	239
10.1 Pengertian Kesadaran dalam Konteks Pendidikan.....	239
10.2 Konsep Metakognisi: Apa Itu dan Mengapa Penting?.....	243
10.3 Komponen Metakognisi dalam Proses Pembelajaran.....	250
10.4 Hubungan Antara Kesadaran dan Metakognisi...	256
10.5 Metode Meningkatkan Kesadaran dan Metakognisi dalam Pembelajaran.....	263
10.6 Peran Metakognisi dalam Pengambilan Keputusan.....	270
10.7 Kesadaran Diri dan Metakognisi dalam Peningkatan Kinerja Akademik.....	277
10.8 Penerapan Metakognisi dalam Kehidupan Sehari-hari	284
10.9 Tantangan dalam Mengembangkan Kesadaran dan Metakognisi	292
DAFTAR PUSTAKA	300
BAB 11	303
KONGNISI DALAM SITUASI KRISIS	303

11.1 Pengantar Kognisi dan Krisis.....	303
11.2 Mekanisme Kognitif dalam Situasi Krisis	307
11.3 Respons Kognitif terhadap Krisis: Adaptif vs Maladaptif.....	317
11.4 Peran Emosi dalam Regulasi Kognisi saat Krisis ..	328
11.5 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kognisi dalam Krisis	332
11.6 Strategi Intervensi Kognitif dalam Situasi Krisis...	334
DAFTAR PUSTAKA	339
BAB 12.....	343
NEUROKOGNITIF: KAITAN ANTARA OTAK DAN PIKIRAN	343
12.1 Pengantar Neurokognitif Dan Struktur Otak Yang Terlibat Dalam Proses Berpikir.....	343
12.2 Fungsi Otak, Aktivitas Kognitif, Dan Neuroplastisitas Otak.....	348
12.3 Meningkatkan Potensi Kognitif Melalui Pendekatan Neurosains.....	351
DAFTAR PUSTAKA	358
BIODATA PENULIS	363

BAB 1

PENGANTAR PSIKOLOGI KOGNITIF

Oleh Andini Dyah

1.1 Pendahuluan

Psikologi kognitif merupakan cabang ilmu psikologi yang fokus pada proses mental yang mengatur bagaimana manusia menerima, memproses, menyimpan, dan mengaplikasikan informasi. Proses-proses mental utama termasuk persepsi, perhatian, memori, bahasa, pemecahan masalah, pengambilan keputusan, dan pembelajaran. Hal ini secara tidak langsung menyiratkan bahwa pikiran manusia dapat dipahami sebagai sistem pemrosesan informasi yang kompleks. Psikologi emosional, di sisi lain, mempelajari bagaimana emosi diproduksi, dirasakan, dan diatur dalam konteks kehidupan manusia. Integrasi kedua bidang ini memberikan wawasan mendalam tentang bagaimana kognisi dan emosi berinteraksi membentuk perilaku dan pengalaman manusia.

Psikologi kognitif hampir mirip dengan neurosains kognitif, yang membedakan adalah neurosains kognitif berpendapat perlunya mempelajari otak dan perilaku manusia saat manusia melakukan aktivitas yang melibatkan fungsi kognitif, sehingga kita dapat mendefinisikan neurosains kognitif sebagai suatu ilmu yang mempelajari tentang

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

hubungan antara otak dan perilaku dalam memahami kognisi manusia. Para ilmuwan neurosains kognitif biasanya menggunakan teknik pencitraan otak dalam mempelajari fungsi otak yang berkaitan dengan fungsi kognitif manusia.

1.2 Sejarah dan Perkembangan Psikologi Kognitif

Psikologi kognitif lahir sebagai tanggapan terhadap pendekatan behavioristik yang dominan pada awal abad ke-20, yang memusatkan perhatian hanya pada perilaku individu yang dapat diamati dari luar (perilaku eksternal). Di tengah kemajuan teknologi komputer dan model pemrosesan informasi, psikologi kognitif mulai memfokuskan kajiannya pada proses-proses mental internal yang tidak dapat diamati secara langsung sekitar tahun pada 1950-1970an. Perkembangan ini membuka jalan bagi studi mendalam tentang memori, perhatian, bahasa, dan pengambilan keputusan.

Munculnya komputer dan teori informasi mempengaruhi lahirnya "Revolusi Kognitif". Tokoh-tokoh awal seperti George Miller, Ulric Neisser, dan Noam Chomsky memainkan peran penting dalam membangun paradigma ini.

- **Tahun 1956:** George Miller memperkenalkan batas kapasitas memori jangka pendek (*The Magical Number Seven*).

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

- **Tahun 1960-an:** Munculnya model pemrosesan informasi.
- **Tahun 1980-an hingga kini:** Integrasi dengan ilmu saraf membentuk dasar dari **kognitif-neurosains**.

1.3 Perkembangan Kognitif Manusia Sepanjang Hidup

Tahapan perkembangan kognitif menurut Jean Piaget terdiri dari empat tahap utama yang menggambarkan bagaimana kemampuan berpikir dan memahami dunia berkembang secara bertahap dari bayi hingga dewasa. Pada setiap tahap, anak memiliki cara berpikir yang berbeda sesuai dengan perkembangan struktur kognitifnya. Teori perkembangan Piaget menjadi dasar penting, dengan empat tahap utama:

a. Tahap Sensorimotor (usia 0–2 tahun)

Pada tahap ini, bayi belajar tentang dunia melalui indera dan gerakan motorik mereka. Mereka mulai mengembangkan pemahaman tentang objek dan sebab-akibat melalui eksplorasi langsung. Ciri penting tahap ini adalah perolehan konsep permanensi objek, yaitu kesadaran bahwa objek tetap ada walaupun tidak terlihat.

b. Tahap Pra-Operasional (usia 2-7 tahun)

Anak mulai menggunakan simbol, bahasa, dan imajinasi dalam berpikir, tetapi pemikiran mereka masih bersifat egosentris dan intuitif. Pada tahap ini mereka kesulitan

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

memahami perspektif orang lain dan konsep logika abstrak. Anak-anak melakukan permainan berpura-pura dan mengembangkan kemampuan bahasa, akan tetapi masih terbatas pada dunia konkret dan pengalaman langsung.

c. Tahap Operasional Konkret (usia 7-11 tahun)

Anak mulai mampu berpikir logis tentang objek dan peristiwa konkret. Mereka dapat melakukan operasi mental seperti klasifikasi, penjumlahan, dan pengurangan, serta memahami konsep konservasi (misalnya jumlah air tetap sama meskipun tempatnya berubah bentuk). Namun, mereka masih kesulitan dengan konsep abstrak dan hipotesis.

d. Tahap Operasional Formal (usia 11 tahun keatas)

Tahap ini menunjukkan kemampuan berpikir abstrak, logis, dan sistematis. Remaja mulai mampu berpikir secara hipotetis-deduktif, merencanakan masa depan, dan mempertimbangkan berbagai kemungkinan. Kemampuan ini membuka jalan untuk pemecahan masalah yang kompleks dan pemikiran ilmiah.

Namun, hasil studi terkini juga mempertimbangkan perubahan kognitif pada usia dewasa dan dampak proses penuaan, termasuk penurunan memori kerja dan kecepatan pemrosesan pada lansia. Perubahan fungsi kognitif akibat

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

proses penuaan meliputi berbagai aspek kemampuan mental yang cenderung mengalami penurunan seiring bertambahnya usia, walaupun tingkat dan jenis perubahan tersebut bervariasi antar individu. Secara umum, ada penurunan dalam beberapa fungsi kognitif seperti memori, kecepatan pemrosesan informasi, perhatian, dan kemampuan pemecahan masalah, sementara beberapa fungsi lain, terutama yang berkaitan dengan pengetahuan dan pengalaman (*crystallized intelligence*), cenderung lebih stabil atau bahkan meningkat.

Berikut adalah perubahan fungsi kognitif yang terjadi sebagai dampak proses penuaan :

a. Memori

Memori jangka pendek dan memori kerja biasanya mengalami penurunan, misalnya kesulitan mengingat informasi baru atau mengelola beberapa informasi sekaligus.

Memori episodik (ingat kejadian dan pengalaman) juga menurun seiring usia, sedangkan memori prospektif (mengingat rencana dan tugas di masa depan) dapat terganggu.

Namun, memori semantik (pengetahuan umum dan fakta) cenderung tetap stabil atau meningkat melalui akumulasi pengalaman.

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

b. Kecepatan Pemrosesan Informasi

Kecepatan dalam menerima dan memproses informasi menurun, menyebabkan reaksi terhadap stimulus menjadi lebih lambat, yang berimbas pada penurunan kemampuan pengambilan keputusan.

c. Perhatian

Kemampuan untuk memusatkan perhatian pada satu hal dan beralih antar tugas dapat menurun. Terkadang gangguan fokus dan *distractibility* meningkat, sehingga kesulitan mengelola banyak informasi sekaligus.

d. Fungsi Eksekutif dan Pemecahan Masalah

Penurunan kemampuan perencanaan, pengorganisasian, dan fleksibilitas kognitif dapat terjadi, sehingga proses pengambilan keputusan menjadi kurang efektif.

Kemampuan untuk berpikir abstrak dan membuat keputusan kompleks juga dapat berkurang, terutama jika usia lanjut disertai kondisi kesehatan tertentu.

e. Bahasa dan Kemampuan Verbal

Kemampuan memahami bahasa dan kosa kata relatif stabil walau mungkin terjadi penurunan kelancaran berbicara atau pencarian kata (*tip-of-the-tongue phenomenon*).

Hasil penelitian terbaru menunjukkan bahwa pembelajaran tetap mungkin dilakukan di semua tahap

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

kehidupan, meskipun dengan cara yang berbeda. Secara singkat, konsep pembelajaran sepanjang hayat tidak hanya memungkinkan akuisisi pengetahuan baru di semua tahap kehidupan, tapi juga pengembangan dan pemeliharaan kemampuan kognitif yang esensial untuk kesehatan mental dan kesejahteraan individu.

1.4 Objek Kajian dalam Psikologi Kognitif

Secara umum, psikologi kognitif mencoba membangun model atau teori yang menggambarkan proses-proses ini secara rinci untuk menjelaskan dan memprediksi bagaimana manusia berpikir dan bertindak dalam konteks yang berbeda.

a. Pemrosesan Informasi :

Pemrosesan informasi merujuk pada cara otak manusia mengolah *input* dari lingkungan menjadi *output*, berupa respons, tindakan, atau keputusan. Model ini sering dianalogikan dengan komputer, di mana informasi diterima, diproses, disimpan, dan dikeluarkan.

Pemrosesan informasi adalah proses kognitif fundamental yang memungkinkan manusia menerima dan mengelola data dari lingkungan menjadi pengetahuan, serta menggunakan informasi tersebut untuk berpikir, berkomunikasi, dan bertindak. Model dan teori pemrosesan informasi sangat penting dalam psikologi kognitif karena memberikan penjelasan rinci

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

mengenai bagaimana otak bekerja secara dinamis dalam menangani informasi kompleks.

b. Model Memori :

Daya ingat (memori) adalah kemampuan mental yang memungkinkan manusia untuk merekam, menyimpan, dan mengingat kembali informasi dan pengalaman masa lalu. Ini adalah aspek utama dari fungsi kognitif yang melibatkan beberapa proses berbeda yang saling terkait, yaitu *encoding* (perekaman informasi), penyimpanan (mempertahankan informasi), dan *retrieval* (mengambil kembali informasi saat dibutuhkan). Jenis memori diantaranya adalah memori jangka pendek (*short-term memory*), memori kerja (*working memory*), dan memori jangka panjang (*long-term memory*). Otak memiliki kemampuan untuk menyesuaikan dan memperbaiki jaringan sarafnya, yang mendukung pembelajaran dan penyimpanan memori baru sepanjang usia

c. Atensi dan Persepsi

Bagian dari kajian ini membahas bagaimana perhatian dipusatkan dan stimulus dipersepsi oleh otak, serta adanya proses seleksi informasi yang relevan.

Persepsi adalah proses kognitif di mana individu menerima, mengorganisasi, dan menginterpretasi rangsangan sensorik dari lingkungan untuk membentuk pengalaman atau pemahaman tentang dunia di sekitar

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

mereka. Persepsi memungkinkan seseorang untuk mengenali objek, situasi, dan peristiwa serta memberikan makna bagi informasi yang diterima melalui panca indera. Persepsi adalah dasar dari proses kognitif lain seperti perhatian, memori, dan pengambilan keputusan karena informasi yang dipersepsi menjadi *input* utama bagi proses pemikiran selanjutnya.

d. Bahasa

Bahasa dalam psikologi kognitif adalah sistem simbol dan aturan yang digunakan manusia untuk berkomunikasi, berpikir, dan memproses informasi secara verbal dan non-verbal. Bahasa memegang peranan penting sebagai alat utama dalam penyimpanan, pengolahan, dan penyampaian informasi serta membentuk pemahaman dan interaksi sosial.

Bahasa berkembang dari masa kanak-kanak melalui tahapan belajar yang kompleks, termasuk penyusunan kosakata, pemahaman dekat dan jauh, serta penguasaan tata bahasa. Studi perkembangan bahasa menunjukkan hubungan erat dengan perkembangan kognitif secara keseluruhan. Bahasa juga berperan sebagai media berpikir dan mempengaruhi cara manusia memandang dunia. Dalam psikologi kognitif, ada kajian terhadap bagaimana bahasa memfasilitasi pembentukan konsep, pengambilan keputusan, dan pemecahan masalah.

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

e. Pengambilan Keputusan dan Pemecahan Masalah

Pemecahan masalah dan pengambilan keputusan adalah dua proses kognitif krusial yang memungkinkan individu untuk mengidentifikasi solusi atas hambatan atau situasi sulit (pemecahan masalah) dan memilih alternatif terbaik di antara berbagai opsi yang tersedia (pengambilan keputusan). Kedua proses ini melibatkan analisis, evaluasi, dan penerapan strategi mental dalam mencapai tujuan atau menyelesaikan masalah secara efektif.

Pemecahan masalah adalah proses kognitif yang digunakan untuk mengatasi hambatan atau kesulitan dalam mencapai suatu tujuan. Pengambilan keputusan adalah proses memilih satu atau lebih opsi dari beberapa alternatif yang ada untuk mencapai tujuan tertentu. Perbedaannya adalah pemecahan masalah lebih fokus pada mencari jalan keluar dari kendala atau hambatan, sedangkan pengambilan keputusan lebih fokus memilih opsi terbaik dalam situasi pilihan.

1.5 Metodologi dalam Psikologi Kognitif

Penelitian pada bidang ini menggunakan metode eksperimen laboratorium, *neuroimaging* (seperti *functional Magnetic Resonance Imaging/fMRI* dan *Electroencephalography/EEG*), serta model komputasi untuk

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

memetakan aktivitas otak selama proses kognitif. Teknik-teknik tersebut memungkinkan pengukuran langsung fungsi otak dan memberikan pemahaman yang lebih rinci tentang hubungan struktur-neurobiologis dengan fungsi kognitif.

1.6 Hasil Studi Terbaru (sekitar tahun 2019-2024) terkait Psikologi Kognitif

- a. Adanya hubungan antara fungsi kognitif dan gangguan psikologis seperti
- b. ADHD, depresi, dan skizofrenia.
Kemajuan dalam pemahaman neuroplastisitas dan bagaimana latihan kognitif dapat memodifikasi fungsi otak.
- c. Pengaruh perkembangan teknologi digital dan media sosial pada aspek perhatian dan memori.
- d. Model kecerdasan buatan sebagai analog pemrosesan kognitif manusia yang membantu menjelaskan mekanisme pengambilan keputusan dan pembelajaran.

1.7 Aplikasi Psikologi Kognitif dalam Kehidupan Praktis

- a. Pendidikan yang berbasis pada prinsip kognitif untuk meningkatkan

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

efektivitas pembelajaran. Pendekatan ini berfokus bagaimana otak memproses informasi, mengingat dan menerapkan pengetahuan sehingga strategi pembelajaran sesuai dengan cara kerja kognitif manusia, seperti pengorganisasian materi, pemberian umpan balik dan pemecahan masalah

- b. Pengembangan terapi untuk gangguan kognitif dan mental merupakan bidang interdisipliner yang terus maju dengan mengintegrasikan riset psikologi, neurologi dan teknologi modern untuk meningkatkan fungsi kognitif dan kesejahteraan mental pasien. Terapi ini mencakup pendekatan farmakologis, psikoterapi, rehabilitasi kognitif, hingga teknologi neurostimulasi dan digital yang dirancang untuk memulihkan atau meningkatkan kemampuan mental, serta mengelola gejala gangguan mental.
- c. Desain *user interface* teknologi dan sistem komputer dengan memperhatikan kapasitas dan keterbatasan kognitif pengguna adalah pendekatan yang penting untuk memastikan interaksi yang efektif, efisien dan memuaskan. Desain ini harus menyesuaikan dengan kemampuan kognitif manusia seperti atensi, memori, pemrosesan informasi, serta pengambilan keputusan agar tidak membebani pengguna secara berlebihan, memudahkan pemahaman dan penggunaan produk teknologi.

1.8 Integrasi Psikologi Kognitif dan Psikologi Emosi

1.8.1. Hubungan Antara Kognisi dan Emosi

Kognisi dan emosi adalah sistem yang saling berinteraksi dalam pengolahan informasi dan pengalaman manusia. Emosi tidak hanya sebagai respons afektif, tapi juga dikendalikan oleh interpretasi kognitif terhadap stimulus tertentu. Emosi dapat memperkuat atau melemahkan fungsi kognitif. Misalnya, emosi positif bisa meningkatkan konsentrasi dan kreativitas, sedangkan emosi negatif yang berlebihan dapat menurunkan kemampuan perhatian dan memori.

Proses kognitif (seperti atensi dan evaluasi situasi) juga berperan dalam bagaimana emosi diproduksi dan dikontrol. Proses kognitif seperti penilaian (*appraisal*) terhadap situasi akan menentukan jenis dan intensitas emosi yang terjadi. Pengaturan kognitif juga meliputi strategi seperti *reframing* (mengubah cara pandang) untuk mengelola emosi.

1.8.2. Proses Neurologis yang Mendukung Integrasi

Area otak seperti amigdala, korteks prefrontal, dan hipokampus menjadi pusat studi integrasi antara kognisi dan emosi. Amigdala berperan dalam pengolahan emosi, terutama yang berhubungan dengan rasa takut dan kecemasan. Korteks prefrontal berfungsi mengatur emosi dan proses pengambilan keputusan yang melibatkan pertimbangan emosional.

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

Interaksi antara struktur limbik (area emosi) dan korteks (area kognisi) memungkinkan integrasi dan pengaruh timbal balik antara emosi dan kognisi.

1.8.3. Teori dan Model yang Relevan

- a. Teori Kognitif-Emosional (Lazarus): Menyatakan bahwa emosi terjadi sebagai hasil dari evaluasi kognitif terhadap suatu situasi.
- b. *Dual-Process Model*: Memisahkan sistem kognitif menjadi satu yang cepat dan emosional versus sistem yang lambat dan rasional.
- c. *Affective Neuroscience*: Studi tentang dasar saraf emosi dan hubungan dengan proses kognitif.

1.8.4. Aplikasi Terapeutik dan Pendidikan

Pendekatan terapi seperti Terapi Kognitif-Perilaku (CBT) memanfaatkan hubungan kognisi dan emosi untuk mengatasi gangguan mental dan emosional. Di bidang pendidikan, integrasi kognitif dan emosional dapat mengoptimalkan motivasi dan keterlibatan siswa sehingga meningkatkan hasil belajar.

1.9 Tantangan dan Arah Penelitian Masa Depan

Tantangan terkait psikologi kognitif di masa depan terutama berpusat pada integrasi teknologi canggih, perubahan demografis, dan kebutuhan pemahaman yang lebih mendalam terhadap otak serta interaksi manusia-komputer. Tantangan-tantangan ini mencakup pemodelan kompleks fungsi kognitif dengan bantuan kecerdasan buatan, menangani dampak digitalisasi dan media sosial pada kognisi, serta pengembangan intervensi kognitif yang efektif untuk populasi yang menua dan beragam. Tantangan tersebut diantaranya adalah :

1.9.1. Integrasi Kecerdasan Buatan dan Teknologi Canggih

- a. Pemodelan Kognitif yang Lebih Kompleks: Dengan kemajuan kecerdasan buatan (AI) dan pembelajaran mesin, psikologi kognitif menghadapi tantangan untuk mengembangkan model yang lebih akurat tentang bagaimana otak manusia memproses informasi, berpikir, dan belajar. Ini termasuk simulasi fungsi otak yang kompleks dan integrasi data dari *neuroimaging*.
- b. Interaksi Manusia-Komputer (HCI): Seiring teknologi interaktif dan realitas virtual/*augmented* berkembang, memahami bagaimana manusia memproses informasi dan beradaptasi dengan teknologi baru menjadi penting. Psikologi kognitif harus memecahkan masalah interaksi dan pengalaman pengguna yang optimal.

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

1.9.2. Dampak Digitalisasi dan Media Sosial

- a. Perubahan Dalam Pola Kognisi dan Perhatian: Paparan intensif terhadap media digital dapat mempengaruhi kemampuan perhatian, daya ingat, serta cara berpikir kritis. Tantangan psikologi kognitif adalah mengukur dan memahami dampak ini serta mencari strategi mitigasi.
- b. Pengolahan Informasi di Era *Big Data*: Relevansi dan validitas pemrosesan informasi menjadi isu akibat kemudahan akses yang masif ke sumber informasi. Psikologi kognitif harus mengembangkan cara untuk membantu manusia mengelola dan memilah informasi agar tidak *overload*.

1.9.3. Populasi yang Menua dan Keragaman Demografis

- a. Penanganan Penurunan Kognitif: Dengan bertambahnya usia penduduk global, masalah seperti demensia dan penurunan fungsi kognitif menjadi prioritas. Mengembangkan intervensi untuk mempertahankan dan meningkatkan fungsi kognitif di usia lanjut adalah tantangan besar.
- b. Kebutuhan Studi Multikultural dan Individual: Kognisi dipengaruhi oleh faktor budaya dan lingkungan. Psikologi kognitif masa depan perlu mengintegrasikan pendekatan yang lebih inklusif dan personalisasi agar hasil penelitian lebih representatif.

1.9.4. Etika dan Privasi dalam Penelitian Kognitif

- a. Penggunaan Data Neuroteknologi: Dengan peningkatan pemakaian teknologi neuro (seperti *neuroimaging* atau *brain-computer interface*), muncul tantangan etis terkait privasi data otak dan manipulasi kognisi.
- b. Kesadaran dan Regulasi: Perlu adanya kebijakan dan regulasi yang kuat untuk menjaga integritas dan hak individu dalam riset dan aplikasi psikologi kognitif.

1.9.5. Pengembangan Metode dan Alat Baru

- a. Analisis Data Besar dan Multimodal: Penggunaan data besar untuk studi kognisi membutuhkan teknik statistik dan komputasi yang maju.
- b. *Real-time Cognitive Monitoring*: Tantangan untuk memonitor proses kognitif secara berkesinambungan di lingkungan sehari-hari dengan perangkat *wearable* yang akurat dan tidak invasif.

1.10 Kesimpulan

Psikologi kognitif telah mengalami perkembangan yang signifikan dan semakin relevan dalam memahami kompleksitas proses mental manusia. Integrasi dengan psikologi emosi membuka dimensi baru yang memberikan pemahaman holistik tentang bagaimana manusia berfungsi adaptif secara mental dan emosional. Penelitian dan aplikasi

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

bidang ini berkontribusi besar dalam pendidikan, terapi, dan pengembangan teknologi yang *human-centered*. Buku ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan pemahaman mengenai lebih lanjut mengenai psikologi kognitif.

DAFTAR PUSTAKA

- Braiby, N. Gellatly, N. (ed). (2005). Cognitive Psychology. New York : Oxford University Press
- Eysenck, MW. Keane, MT. (2010). Cognitive Psychology : A Students Handbook, Sixth Edition. New York : Psychology Press, Taylor and Francis Group
- Herdiani, RT. (2023). Psikologi Kognitif. Purbalingga : Eureka Media Aksara
- Ramadanti, M. Sary, CP. Suarni. (2022). Psikologi Kognitif : Suatu Kajian Proses Mental dan Pikiran Manusia. Didownload dari <https://ejournal.iain-bone.ac.id/index.php/aldin/article/download/3205/1339>
- Suparwi, S. (2023). Psikologi Kognitif. Salatiga : Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LP2M) Institut Agama Islam Negeri (IAIN)

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

BAB 2

TEORI DASAR DALAM PSIKOLOGI KOGNITIF

Oleh Nining Andriani

2.1 Pengertian Psikologi Kognitif

Psikologi kognitif adalah cabang dari psikologi yang mempelajari proses mental yang terjadi dalam pikiran manusia, seperti persepsi, perhatian, memori, bahasa, pemecahan masalah, dan pengambilan keputusan. Psikologi kognitif berfokus pada bagaimana individu memperoleh pengetahuan, memproses informasi, dan menggunakan informasi tersebut dalam berbagai situasi.

Dalam ruang lingkup psikologi kognitif, terdapat beragam teori yang mencoba menjelaskan bagaimana otak manusia mengelola dan mengorganisasi informasi yang diterima. Disiplin ini menekankan pentingnya studi tentang struktur dan proses mental yang berfungsi di balik perilaku yang tampak, dengan asumsi bahwa pemahaman tentang cara otak memproses informasi dapat menjelaskan berbagai fenomena psikologis.

Psikologi kognitif bermula dari ketertarikan ilmuwan terhadap kemampuan manusia dalam berpikir dan memecahkan masalah. Perkembangan teorinya dimulai pada

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

abad ke-20, seiring dengan kemajuan dalam bidang ilmu pengetahuan dan teknologi. Sejak saat itu, psikologi kognitif mulai berkembang pesat dan menjadi cabang yang sangat penting dalam memahami bagaimana manusia berfungsi.

Berbeda dengan pendekatan behavioristik yang lebih fokus pada pengamatan perilaku luar, psikologi kognitif berusaha menggali proses internal yang mendasari perilaku tersebut. Seiring berjalannya waktu, psikologi kognitif mulai menggabungkan berbagai disiplin ilmu lain, seperti ilmu saraf, linguistik, dan ilmu komputer, untuk memperoleh pemahaman yang lebih holistik tentang cara kerja pikiran manusia.

Salah satu tokoh besar dalam psikologi kognitif adalah Jean Piaget, yang teorinya tentang perkembangan kognitif pada anak memberikan pandangan penting mengenai bagaimana manusia belajar dan memahami dunia sekitar. Piaget mengidentifikasi tahap-tahap perkembangan kognitif yang terjadi seiring bertambahnya usia, dari tahap sensorimotor hingga tahap formal operasional, yang memberi gambaran tentang bagaimana kemampuan berpikir berkembang dari tahap sederhana menjadi lebih kompleks.

Selain Piaget, tokoh penting lainnya dalam psikologi kognitif adalah Noam Chomsky, yang dikenal dengan teori bahasa kognitifnya. Chomsky mengajukan bahwa manusia memiliki kemampuan bawaan untuk memahami dan menghasilkan bahasa, yang disebut dengan teori perangkat

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

bahasa (*language acquisition device*). Teori ini memperkenalkan pandangan bahwa otak manusia sudah memiliki struktur dasar yang memfasilitasi proses pembelajaran bahasa, yang sangat berbeda dari pandangan sebelumnya yang menganggap bahwa bahasa hanya dipelajari melalui interaksi sosial dan pengaruh lingkungan.

Psikologi kognitif juga dikenal dengan pemahaman yang lebih mendalam tentang pemrosesan informasi dalam otak manusia. Salah satu model yang penting dalam psikologi kognitif adalah model pemrosesan informasi yang mengasumsikan bahwa otak manusia bertindak seperti komputer yang menerima input informasi, memprosesnya, dan kemudian mengeluarkan output. Model ini membantu menjelaskan bagaimana manusia menangani berbagai informasi yang masuk melalui indera, menyimpannya dalam memori jangka pendek atau panjang, dan menggunakannya untuk menyelesaikan tugas-tugas kognitif seperti pengambilan keputusan dan pemecahan masalah.

Lebih lanjut, psikologi kognitif memperkenalkan konsep-konsep penting seperti persepsi dan perhatian, yang berfungsi untuk membantu individu menyaring dan mengarahkan fokus mental mereka pada informasi yang relevan. Persepsi merujuk pada cara individu menginterpretasikan dan memaknai stimulus yang diterima dari lingkungan, sementara perhatian berhubungan dengan kemampuan individu untuk

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

memfokuskan mental pada satu hal tertentu di tengah banyaknya informasi yang tersedia.

Kedua konsep ini sangat penting dalam psikologi kognitif karena mereka mempengaruhi bagaimana seseorang memahami dan merespons situasi. Memori adalah salah satu topik utama dalam psikologi kognitif. Memori manusia berfungsi untuk menyimpan, mengorganisasi, dan mengambil kembali informasi yang telah diterima.

Ada beberapa jenis memori yang dipelajari dalam psikologi kognitif, seperti memori jangka pendek, memori jangka panjang, dan memori kerja. Memori jangka pendek berfungsi untuk menyimpan informasi dalam waktu singkat, sementara memori jangka panjang berfungsi untuk menyimpan informasi dalam waktu yang lebih lama. Memori kerja, yang dikenal juga dengan istilah "*short-term memory*", mengacu pada sistem yang memungkinkan otak untuk menyimpan dan memproses informasi dalam jangka waktu yang terbatas.

Psikologi kognitif juga berhubungan erat dengan studi mengenai pengambilan keputusan dan pemecahan masalah. Kedua proses ini sangat relevan dalam kehidupan sehari-hari, karena kita sering dihadapkan pada berbagai pilihan dan tantangan yang memerlukan solusi. Psikologi kognitif mempelajari berbagai faktor yang mempengaruhi bagaimana individu membuat keputusan, baik dalam kondisi normal

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

maupun dalam kondisi yang penuh tekanan atau ketidakpastian.

Salah satu teori yang terkenal adalah teori prospek, yang dikembangkan oleh Daniel Kahneman dan Amos Tversky. Teori ini menjelaskan bahwa individu seringkali tidak membuat keputusan secara rasional, melainkan dipengaruhi oleh bias dan persepsi risiko.

Psikologi kognitif memberikan wawasan yang sangat berguna dalam memahami bagaimana manusia berinteraksi dengan dunia dan memproses informasi. Teori-teori yang ada dalam psikologi kognitif tidak hanya penting dalam konteks akademis, tetapi juga memiliki aplikasi praktis dalam berbagai bidang, seperti pendidikan, psikoterapi, dan pengembangan teknologi. Pemahaman yang lebih baik tentang cara manusia berpikir dapat membantu kita dalam merancang intervensi yang lebih efektif untuk meningkatkan kinerja kognitif dan mengatasi masalah-masalah psikologis yang mungkin timbul.

2.2 Sejarah Perkembangan Psikologi Kognitif

Psikologi kognitif adalah cabang dari psikologi yang berfokus pada studi tentang bagaimana manusia memproses, menyimpan, dan mengingat informasi. Sejarah perkembangan psikologi kognitif dimulai dengan revolusi pemikiran yang terjadi pada pertengahan abad ke-20, berawal dari pengaruh psikologi behavioristik yang dominan pada awal abad

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

tersebut. Dengan berjalannya waktu, psikologi kognitif berkembang pesat menjadi bidang yang sangat berpengaruh dalam psikologi dan ilmu pengetahuan terkait, seperti neurosains, linguistik, dan ilmu komputer.

Pada awal abad ke-20, psikologi didominasi oleh pendekatan behavioristik yang menekankan pentingnya perilaku yang dapat diamati dan diukur. Tokoh utama dalam aliran behaviorisme seperti John B. Watson dan B.F. Skinner berpendapat bahwa psikologi harus fokus pada aspek-aspek yang dapat diamati secara objektif, terutama perilaku manusia dan hewan, serta bagaimana perilaku tersebut dipengaruhi oleh lingkungan dan pengaruh eksternal lainnya. Pendekatan ini mengabaikan faktor internal dalam pikiran manusia, seperti proses mental atau kognitif. Kritik terhadap pandangan ini mulai muncul, terutama ketika para ilmuwan menemukan bahwa pendekatan ini gagal menjelaskan banyak aspek penting dalam perilaku manusia, seperti proses berpikir dan kemampuan untuk memecahkan masalah.

Revolusi psikologi kognitif dimulai pada akhir 1950-an hingga awal 1960-an, ketika para psikolog mulai menyadari bahwa pemahaman tentang perilaku manusia tidak dapat dipisahkan dari pemahaman tentang proses mental yang mendasarinya. Salah satu tokoh kunci dalam peralihan ini adalah Ulric Neisser, yang dianggap sebagai "bapak psikologi kognitif". Neisser, dalam bukunya yang berjudul *Cognitive*

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

Psychology (1967), mengajak para ilmuwan untuk berfokus pada proses mental yang terlibat dalam pemrosesan informasi, seperti persepsi, memori, dan pemecahan masalah. Ia berpendapat bahwa meskipun perilaku manusia dapat diamati, namun untuk memahami sepenuhnya perilaku tersebut, perlu juga dipelajari bagaimana informasi diproses dalam otak manusia.

Pada periode ini, munculnya perkembangan teknologi baru, seperti komputer, juga memberikan kontribusi besar dalam pembentukan psikologi kognitif. Konsep pemrosesan informasi yang diterapkan pada komputer menjadi analogi penting untuk menggambarkan bagaimana otak manusia mengolah informasi. Para ilmuwan mulai membayangkan otak manusia sebagai sistem yang menerima input informasi, memprosesnya dalam berbagai tahapan, dan menghasilkan output yang dapat diamati dalam perilaku. Pemikiran ini dikenal dengan sebutan "model pemrosesan informasi" yang mengasumsikan bahwa otak bekerja seperti komputer yang memiliki kemampuan untuk menyaring, menyimpan, dan mengeluarkan informasi sesuai kebutuhan.

Pada tahun 1956, sebuah konferensi yang sangat penting diadakan di Dartmouth College yang dikenal dengan nama *Dartmouth Summer Research Project on Artificial Intelligence*. Di sini, para ilmuwan komputer dan psikolog berkumpul untuk mendiskusikan kemungkinan mesin untuk mensimulasikan

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

kecerdasan manusia. Konferensi ini menjadi titik balik dalam perkembangan pemikiran tentang kecerdasan buatan (AI) dan mempengaruhi psikologi kognitif secara signifikan. Sumber daya yang digunakan untuk mengembangkan mesin yang dapat meniru proses kognitif manusia turut mendorong lahirnya konsep-konsep baru dalam psikologi kognitif, seperti teori representasi mental dan model memori.

Salah satu kontribusi terbesar pada perkembangan psikologi kognitif adalah teori representasi mental, yang menjelaskan bagaimana informasi disimpan dalam pikiran manusia. Teori ini memperkenalkan gagasan bahwa informasi tidak hanya diproses secara linier, tetapi juga disimpan dalam bentuk representasi internal yang dapat digunakan untuk berbagai tujuan kognitif. Representasi mental ini bisa berupa gambar visual, kata-kata, atau simbol lainnya yang membantu individu dalam memahami dunia mereka.

Sementara itu, teori perkembangan kognitif Jean Piaget juga memberikan kontribusi besar terhadap psikologi kognitif. Piaget, seorang psikolog Swiss, mengemukakan bahwa perkembangan kognitif anak terjadi dalam beberapa tahap yang berurutan, mulai dari tahap sensorimotor hingga tahap operasi formal. Ia berpendapat bahwa anak-anak tidak hanya mengasimilasi informasi dari lingkungan mereka, tetapi mereka juga aktif mengkonstruksi pengetahuan mereka sendiri melalui proses interaksi dengan lingkungan. Dengan

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

pandangan ini, Piaget memberikan dasar untuk pemahaman mengenai bagaimana struktur kognitif berkembang seiring dengan bertambahnya usia.

Teori-teori lainnya yang turut memberikan dampak pada perkembangan psikologi kognitif adalah teori kognisi sosial yang dikembangkan oleh Albert Bandura. Bandura menekankan pentingnya model sosial dalam pembelajaran, dimana individu belajar dengan mengamati dan meniru perilaku orang lain. Teori ini juga memperkenalkan konsep penguatan sosial, yang menjelaskan bagaimana perilaku dapat dipelajari melalui observasi terhadap konsekuensi yang diterima oleh orang lain.

Perkembangan selanjutnya dalam psikologi kognitif dipengaruhi oleh kemajuan dalam bidang ilmu saraf dan neurosains. Penemuan terbaru tentang cara kerja otak dalam memproses informasi menggunakan teknologi pencitraan otak seperti fMRI (functional magnetic resonance imaging) dan EEG (electroencephalogram) membuka wawasan baru dalam mempelajari proses-proses kognitif secara lebih mendalam. Teknologi ini memungkinkan para ilmuwan untuk mengamati aktivitas otak manusia secara langsung dan mengaitkannya dengan proses kognitif tertentu, seperti pemrosesan visual atau pengambilan keputusan.

Seiring berjalannya waktu, psikologi kognitif juga semakin mengintegrasikan berbagai bidang ilmu lain, seperti

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

ilmu komputer dan linguistik, untuk menciptakan pemahaman yang lebih holistik mengenai proses kognitif. Misalnya, dalam bidang pemrosesan bahasa, para ilmuwan psikologi kognitif bekerja sama dengan ahli linguistik untuk memahami bagaimana manusia memahami dan menghasilkan bahasa. Begitu juga dengan penggunaan algoritma dalam kecerdasan buatan (AI) yang menginspirasi penelitian tentang pemrosesan informasi di dalam otak manusia.

Psikologi kognitif telah mengalami perkembangan pesat sejak pertama kali diakui sebagai cabang psikologi yang terpisah. Dengan menggabungkan pendekatan empiris dan teoritis, psikologi kognitif memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana otak manusia bekerja, serta bagaimana kita memproses informasi untuk bertindak dan berinteraksi dengan dunia di sekitar kita. Seiring dengan berlanjutnya kemajuan teknologi dan ilmu pengetahuan, kita dapat berharap bahwa psikologi kognitif akan terus berkembang dan memberikan wawasan yang lebih besar mengenai misteri-misteri yang ada dalam pikiran manusia.

2.3 Proses Kognitif Utama

Proses kognitif adalah berbagai aktivitas mental yang memungkinkan individu untuk memperoleh, memproses, menyimpan, dan menggunakan informasi. Proses-proses ini

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

melibatkan beberapa komponen utama yang saling terkait, seperti persepsi, perhatian, memori, dan bahasa. Setiap proses ini memainkan peran krusial dalam bagaimana kita memahami dan berinteraksi dengan dunia sekitar.

Dalam psikologi kognitif, masing-masing komponen ini dipelajari untuk memahami bagaimana pikiran manusia bekerja, serta bagaimana faktor-faktor internal dan eksternal memengaruhi pengolahan informasi yang kita terima. Artikel ini akan membahas empat proses kognitif utama: persepsi, perhatian, memori, dan bahasa, serta bagaimana setiap proses tersebut berkontribusi dalam kehidupan sehari-hari.

2.3.1 Persepsi

Persepsi adalah proses kognitif pertama yang terjadi ketika kita menerima informasi dari dunia sekitar melalui indera kita. Proses ini memungkinkan kita untuk mengenali dan menginterpretasi objek, suara, warna, dan peristiwa yang terjadi di lingkungan kita. Persepsi bukanlah sekadar penerimaan informasi yang pasif, melainkan juga proses aktif yang melibatkan interpretasi dan pemahaman terhadap rangsangan yang diterima (Goldstein, 2014). Dalam psikologi kognitif, persepsi sering dipelajari melalui berbagai eksperimen yang menunjukkan bagaimana individu memproses dan mengorganisir informasi sensoris yang diterima.

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

Contoh sederhana dari persepsi adalah bagaimana kita melihat objek dalam cahaya yang berbeda. Misalnya, sebuah objek yang terlihat gelap di bawah cahaya redup mungkin tampak terang ketika terkena cahaya langsung. Ini menunjukkan bagaimana persepsi kita terhadap objek dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti pencahayaan. Teori-teori persepsi, seperti teori persepsi langsung dari James J. Gibson, menyatakan bahwa informasi mengenai objek di sekitar kita sudah tersedia langsung di dunia, dan otak kita hanya perlu menyaring informasi tersebut untuk membuat keputusan tentang apa yang kita lihat dan rasakan.

Persepsi juga dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor internal, seperti pengalaman masa lalu, konteks sosial, dan perhatian yang kita berikan pada rangsangan tertentu. Ini menjelaskan mengapa dua orang yang melihat objek yang sama bisa memiliki persepsi yang berbeda. Persepsi adalah proses kognitif yang dinamis dan sering kali dipengaruhi oleh interpretasi pribadi dan pengaruh sosial.

2.3.2 Perhatian

Perhatian adalah proses seleksi yang memungkinkan individu untuk fokus pada informasi tertentu sambil mengabaikan informasi lainnya. Proses ini sangat penting karena jumlah informasi yang diterima oleh otak setiap detik sangat banyak, dan kita tidak dapat memproses semuanya

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

secara bersamaan. Perhatian membantu kita memilih informasi yang paling relevan untuk diproses lebih lanjut. Teori perhatian sering kali membahas bagaimana individu membagi perhatian mereka di antara berbagai rangsangan atau bagaimana mereka fokus pada satu tugas tanpa terganggu oleh informasi lain.

Salah satu teori yang terkenal mengenai perhatian adalah teori kapasitas terbatas, yang dikembangkan oleh Anne Treisman. Teori ini mengusulkan bahwa otak manusia memiliki kapasitas terbatas untuk memproses informasi, sehingga kita hanya dapat fokus pada beberapa stimulus dalam waktu yang sama (Treisman, 1964). Misalnya, saat kita membaca buku di tempat yang ramai, kita dapat memilih untuk fokus pada kata-kata yang ada di halaman, meskipun banyak rangsangan lainnya, seperti suara bising di sekitar kita, mencoba menarik perhatian kita.

Perhatian juga dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal seperti stimulus yang mencolok (misalnya, suara keras atau cahaya terang) dapat menarik perhatian kita secara otomatis. Di sisi lain, faktor internal seperti tujuan, motivasi, dan keinginan kita juga memengaruhi kemana kita mengarahkan perhatian kita. Ini menjelaskan mengapa kita bisa lebih mudah memperhatikan hal-hal yang relevan dengan minat atau kebutuhan kita.

2.3.3 Memori

Memori adalah salah satu proses kognitif paling penting dalam psikologi kognitif. Memori memungkinkan kita untuk menyimpan dan mengambil informasi yang diperlukan untuk berbagai aktivitas sehari-hari, mulai dari mengingat nama orang hingga memecahkan masalah yang kompleks. Memori terdiri dari beberapa sistem yang bekerja secara terpisah, yaitu memori sensorik, memori jangka pendek, dan memori jangka panjang (Atkinson & Shiffrin, 1968).

Memori sensorik adalah jenis memori yang menangkap informasi dari indera kita untuk waktu yang sangat singkat. Informasi ini hanya disimpan dalam memori untuk beberapa milidetik dan hanya sebagian kecil dari informasi yang diteruskan ke memori jangka pendek. Memori jangka pendek (atau memori kerja) berfungsi untuk menyimpan informasi yang kita perlukan untuk tugas-tugas sementara, seperti mengingat nomor telepon sementara kita mencari ponsel. Sementara itu, memori jangka panjang menyimpan informasi untuk waktu yang lebih lama, bahkan selama bertahun-tahun, dan memainkan peran besar dalam membentuk pengalaman kita, pengetahuan, dan keterampilan.

Salah satu aspek penting dari memori adalah proses pengkodean dan pemulihan. Pengkodean adalah proses di mana informasi diterima dan disimpan dalam otak, sedangkan

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

pemulihan adalah proses ketika kita mencoba untuk mengambil kembali informasi tersebut dari memori. Kedua proses ini dipengaruhi oleh banyak faktor, termasuk kedalaman pemrosesan (semakin dalam kita memproses informasi, semakin besar kemungkinan informasi tersebut akan disimpan dalam memori jangka panjang), serta faktor-faktor seperti konsentrasi, emosi, dan repetisi.

2.3.4 Bahasa

Bahasa adalah salah satu proses kognitif paling kompleks dan penting yang dimiliki manusia. Bahasa memungkinkan kita untuk berkomunikasi, berbagi pengetahuan, dan membangun hubungan sosial. Proses kognitif yang terlibat dalam bahasa mencakup berbagai aspek, mulai dari pemahaman kata-kata, membentuk kalimat yang benar, hingga memahami makna yang lebih mendalam dari suatu pernyataan.

Ahli linguistik Noam Chomsky mengemukakan bahwa manusia memiliki kemampuan bawaan untuk belajar bahasa, yang dikenal dengan istilah *language acquisition device* (LAD). Teori ini mengusulkan bahwa otak manusia memiliki struktur yang memungkinkan individu untuk dengan mudah mempelajari bahasa sejak usia dini (Chomsky, 1965).

Proses kognitif dalam bahasa mencakup beberapa tahapan, termasuk pengenalan kata, pemahaman kalimat, dan

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

pengolahan makna. Pada tahap pengenalan kata, individu harus mengenali kata-kata yang digunakan dalam percakapan dan mengasosiasikan kata-kata tersebut dengan makna yang relevan. Pada tahap pemahaman kalimat, individu menghubungkan kata-kata menjadi struktur kalimat yang bermakna, dan pada tahap pemahaman makna, individu menginterpretasi pesan yang terkandung dalam kalimat berdasarkan konteks sosial dan budaya.

Bahasa juga memiliki peran penting dalam membentuk pemikiran. Teori Sapir-Whorf mengemukakan bahwa bahasa yang kita gunakan dapat mempengaruhi cara kita berpikir tentang dunia (Whorf, 1956). Misalnya, bahasa yang memiliki banyak kata untuk menggambarkan warna tertentu dapat memengaruhi cara seseorang melihat dan mengategorikan warna tersebut.

2.4 Teori Pemrosesan Informasi

Teori pemrosesan informasi adalah salah satu pilar utama dalam psikologi kognitif yang memfokuskan perhatian pada cara manusia mengolah informasi yang diterima melalui indera dan bagaimana informasi tersebut diproses, disimpan, dan digunakan dalam pengambilan keputusan serta berbagai aktivitas kognitif lainnya. Dalam teori ini, otak manusia dipandang sebagai sistem yang aktif dan terorganisir untuk

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

menerima, menyaring, menyimpan, dan mengambil kembali informasi yang penting bagi kelangsungan hidup dan kinerja individu dalam kehidupan sehari-hari.

Konsep pemrosesan informasi banyak dipengaruhi oleh analogi komputer, di mana informasi yang masuk diproses dalam berbagai tahapan untuk menghasilkan output berupa tindakan atau keputusan. Teori ini berkembang pesat pada paruh kedua abad ke-20, seiring dengan kemajuan dalam bidang teknologi komputer dan penemuan terkait dengan cara kerja otak.

Proses pemrosesan informasi dimulai dengan tahap penerimaan informasi melalui indera, yang disebut dengan istilah *input*. Informasi yang diterima ini kemudian diproses dalam beberapa tahap, termasuk penyaringan dan pengkodean informasi, sebelum akhirnya disimpan dalam memori jangka pendek atau panjang. Informasi yang tidak relevan atau terlalu banyak akan disaring atau dilupakan, sementara informasi yang penting akan diproses lebih lanjut untuk diorganisasi dan dipahami dengan lebih baik.

Setelah itu, informasi yang tersimpan dalam memori jangka panjang dapat diambil kembali atau *retrieved* ketika dibutuhkan untuk memecahkan masalah atau membuat keputusan. Pemrosesan informasi ini melibatkan banyak mekanisme mental, seperti perhatian, pengkodean, penyimpanan, dan pemulihan informasi, yang semuanya

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

saling berinteraksi dalam menciptakan pengalaman kognitif yang kompleks.

Salah satu model yang paling dikenal dalam teori pemrosesan informasi adalah model pemrosesan informasi multi-tahap yang diperkenalkan oleh Atkinson dan Shiffrin pada tahun 1968. Model ini terdiri dari tiga komponen utama: memori sensorik, memori jangka pendek, dan memori jangka panjang. Model ini berfokus pada bagaimana informasi diterima melalui indera kita (memori sensorik), kemudian dipindahkan ke memori jangka pendek untuk diproses lebih lanjut, dan akhirnya disimpan dalam memori jangka panjang jika dianggap penting (Atkinson & Shiffrin, 1968).

Memori sensorik berfungsi untuk menyimpan informasi dalam waktu yang sangat singkat, hanya beberapa detik, sebelum diproses lebih lanjut. Sementara itu, memori jangka pendek, yang sering disebut juga dengan memori kerja, berfungsi untuk menyimpan informasi dalam rentang waktu yang lebih lama, biasanya hanya beberapa detik hingga menit, tergantung pada tingkat perhatian dan pengulangan informasi. Memori jangka panjang, di sisi lain, berfungsi untuk menyimpan informasi yang lebih tahan lama, dari beberapa jam hingga bertahun-tahun.

Meskipun model Atkinson dan Shiffrin ini memberikan kerangka dasar yang penting, perkembangan teori pemrosesan informasi tidak berhenti di situ. Salah satu kritik

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

utama terhadap model ini adalah bahwa proses pemrosesan informasi lebih kompleks dan tidak selalu berjalan secara linier. Dalam pandangan ini, *pemrosesan paralel* menjadi konsep penting yang diajukan oleh beberapa peneliti kognitif.

Konsep pemrosesan paralel menyatakan bahwa otak manusia tidak hanya mengolah satu informasi pada satu waktu, melainkan memproses berbagai informasi secara bersamaan atau paralel. Hal ini terlihat dalam banyak aktivitas sehari-hari, seperti ketika kita sedang membaca buku sambil mendengarkan musik atau berbicara dengan orang lain. Proses-proses ini berjalan bersamaan dan saling berinteraksi.

Pemrosesan paralel ini lebih menggambarkan fleksibilitas dan efisiensi otak dalam memanfaatkan sumber daya yang terbatas untuk menghadapi kompleksitas informasi yang datang dari lingkungan. Seiring dengan kemajuan penelitian dalam ilmu saraf, teori pemrosesan informasi juga semakin mengarah pada pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana otak memproses informasi pada tingkat neuron.

Teknologi pencitraan otak, seperti fMRI (*functional Magnetic Resonance Imaging*) dan EEG (*electroencephalography*), memungkinkan peneliti untuk mengamati aktivitas otak secara langsung saat individu terlibat dalam tugas kognitif, seperti mengingat informasi atau mengambil keputusan.

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

Penelitian ini telah menunjukkan bahwa banyak area otak yang terlibat dalam pemrosesan informasi yang kompleks, termasuk bagian-bagian yang terkait dengan memori, perhatian, pengolahan bahasa, dan pengambilan keputusan (Cabeza & Nyberg, 2000). Misalnya, saat kita mengingat sesuatu, otak akan memanggil kembali informasi yang tersimpan di memori jangka panjang dan menyusun ulang informasi tersebut dalam konteks yang relevan dengan situasi saat ini.

Proses ini melibatkan koordinasi antara berbagai bagian otak, seperti hippocampus, prefrontal cortex, dan korteks temporal, yang bekerja sama untuk mengaktifkan informasi yang dibutuhkan. Salah satu aplikasi penting dari teori pemrosesan informasi adalah dalam konteks pendidikan dan pengajaran.

Dengan memahami bagaimana siswa memproses informasi, pendidik dapat merancang instruksi yang lebih efektif, seperti mengatur urutan materi, memberikan penjelasan yang jelas, dan memfasilitasi kesempatan untuk mengulang dan menguji pengetahuan. Sebagai contoh, penelitian menunjukkan bahwa informasi yang lebih sering diulang dan diuji lebih cenderung untuk dipertahankan dalam memori jangka panjang (Roediger & Butler, 2011).

Pengelolaan perhatian juga sangat penting dalam proses belajar. Dalam hal ini, teknik seperti penggunaan visual aids,

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

pengurangan gangguan eksternal, dan pembagian materi menjadi bagian-bagian kecil dapat membantu siswa untuk lebih fokus dan menyerap informasi dengan lebih baik.

Di dunia teknologi, pemrosesan informasi juga digunakan untuk menciptakan kecerdasan buatan (AI). Dalam AI, pemrosesan informasi digunakan untuk mengembangkan sistem yang dapat meniru proses kognitif manusia, seperti pengenalan pola, pemecahan masalah, dan pengambilan keputusan. Sebagai contoh, sistem pembelajaran mesin (*machine learning*) menggunakan data untuk "mempelajari" dan mengidentifikasi pola yang tidak terlihat sebelumnya, mirip dengan cara manusia belajar dari pengalaman. Penelitian dalam bidang ini semakin berkembang dan memungkinkan pembuatan aplikasi yang lebih canggih, seperti asisten virtual dan sistem rekomendasi, yang dapat meniru beberapa aspek pemrosesan informasi manusia.

Teori pemrosesan informasi memberikan pemahaman yang sangat penting tentang bagaimana kita mengolah dunia di sekitar kita. Melalui berbagai tahapan pemrosesan informasi yang melibatkan persepsi, perhatian, memori, dan pengambilan keputusan, otak manusia mampu menanggapi dan beradaptasi dengan lingkungan yang penuh informasi. Pemahaman yang lebih mendalam mengenai teori ini membantu dalam berbagai bidang, mulai dari pendidikan hingga kecerdasan buatan, serta memberikan wawasan lebih

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

besar mengenai bagaimana cara kita berpikir, belajar, dan berinteraksi dengan dunia.

2.5 Model Kognitif

Model kognitif berfungsi untuk menggambarkan bagaimana pikiran manusia mengolah, menyimpan, dan mengambil informasi. Model-model ini sangat penting dalam memahami berbagai proses mental yang terlibat dalam aktivitas kognitif sehari-hari, seperti mengingat, memecahkan masalah, dan membuat keputusan.

Berbagai model telah dikembangkan oleh para ahli psikologi untuk menjelaskan cara kerja otak manusia dalam memproses informasi, dan di antara model yang paling terkenal adalah model pemrosesan informasi yang diperkenalkan oleh Atkinson dan Shiffrin, serta model memori kerja yang dikembangkan oleh Alan Baddeley. Model-model ini, bersama dengan banyak model lainnya, memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang cara otak mengorganisasi dan mengelola informasi.

2.5.1 Model Atkinson-Shiffrin

Model pertama yang akan dibahas adalah model memori Atkinson dan Shiffrin (1968), yang dikenal juga dengan nama model pemrosesan informasi multi-tahap. Model ini memperkenalkan tiga komponen utama dalam sistem memori

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

manusia: memori sensorik, memori jangka pendek, dan memori jangka panjang. Menurut model ini, informasi pertama kali diterima melalui indera kita (memori sensorik), yang kemudian dipindahkan ke memori jangka pendek untuk diproses lebih lanjut. Jika informasi tersebut dianggap penting, maka informasi tersebut dipindahkan ke memori jangka panjang untuk disimpan dalam jangka waktu yang lebih lama.

Memori sensorik adalah jenis memori yang menangkap informasi dari dunia sekitar dalam waktu yang sangat singkat, hanya beberapa detik atau bahkan milidetik. Misalnya, ketika kita melihat sebuah objek, informasi visual pertama kali disimpan dalam memori sensorik sebelum diproses lebih lanjut. Jika informasi tersebut relevan, maka informasi ini akan dipindahkan ke memori jangka pendek.

Memori jangka pendek, yang sering disebut juga sebagai memori kerja, berfungsi untuk menyimpan informasi untuk waktu yang lebih lama, meskipun hanya beberapa detik hingga menit. Memori jangka panjang adalah tempat informasi disimpan dalam waktu yang lebih lama, dari beberapa jam hingga bertahun-tahun, dan mencakup pengetahuan, pengalaman, dan keterampilan yang kita peroleh sepanjang hidup.

Meskipun model Atkinson-Shiffrin sangat berpengaruh dalam psikologi kognitif, kritik terhadap model ini muncul karena pendekatan yang terlalu sederhana dan linier.

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa proses pemindahan informasi tidak selalu terjadi secara berurutan dari memori sensorik ke memori jangka pendek, dan akhirnya ke memori jangka panjang. Beberapa peneliti mengembangkan model yang lebih kompleks untuk menjelaskan bagaimana informasi diproses dalam sistem memori manusia.

2.5.2 Model Memori Kerja Baddeley

Salah satu model yang lebih kompleks dan penting adalah model memori kerja yang dikembangkan oleh Alan Baddeley dan Graham Hitch pada tahun 1974. Model ini memperkenalkan konsep memori kerja, yang berbeda dengan memori jangka pendek dalam model Atkinson-Shiffrin. Baddeley mengemukakan bahwa memori kerja bukanlah hanya tempat penyimpanan informasi sementara, tetapi juga melibatkan proses-proses kognitif aktif, seperti pengolahan dan manipulasi informasi. Baddeley (2000) menyatakan bahwa memori kerja terdiri dari tiga komponen utama: *central executive* (pengatur utama), *phonological loop* (loop fonologis), dan *visuospatial sketchpad* (sketchpad visuospasial).

Central executive berfungsi sebagai pengendali utama yang mengatur dan mengarahkan perhatian pada informasi yang relevan. Pengendali ini memonitor dan mengkoordinasikan dua sistem subsistem lainnya:

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

phonological loop dan *visuospatial sketchpad*. *Phonological loop* bertanggung jawab untuk menyimpan informasi verbal dan auditori, seperti kata-kata dan angka, sedangkan *visuospatial sketchpad* menyimpan informasi visual dan spasial, seperti gambaran mental tentang objek atau ruang. Baddeley kemudian menambahkan komponen keempat, yaitu *episodic buffer* pada tahun 2000, yang berfungsi untuk mengintegrasikan informasi dari berbagai sumber ke dalam satu representasi yang koheren.

Model memori kerja Baddeley lebih komprehensif dan fleksibel dibandingkan dengan model Atkinson-Shiffrin, karena model ini tidak hanya berfokus pada penyimpanan informasi sementara, tetapi juga pada pengolahan informasi yang aktif. Konsep memori kerja ini sangat berguna dalam memahami berbagai tugas kognitif yang melibatkan pengolahan informasi secara simultan, seperti multitasking, pemecahan masalah, dan pengambilan keputusan. Sebagai contoh, ketika seseorang sedang melakukan perhitungan mental atau mencoba mengingat angka sambil memanipulasi informasi visual, kedua subsistem dalam memori kerja berfungsi untuk mendukung proses kognitif tersebut.

2.5.3 Model Kognitif Lainnya

Selain model Atkinson-Shiffrin dan Baddeley, ada berbagai model lain yang telah diajukan untuk menjelaskan

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

bagaimana manusia mengolah informasi. Salah satunya adalah model pemrosesan informasi berdasarkan teori jaringan semantik. Menurut teori ini, informasi dalam memori jangka panjang tidak disimpan dalam urutan linear seperti yang diusulkan oleh model Atkinson-Shiffrin, tetapi lebih mirip dengan jaringan yang saling terhubung.

Setiap unit informasi (seperti konsep atau kata) terhubung dengan unit-unit lainnya melalui hubungan semantik atau asosiasi yang relevan. Dengan cara ini, kita dapat mengakses berbagai informasi dengan cepat berdasarkan hubungan-hubungan tersebut. Model jaringan semantik ini juga berperan dalam penjelasan tentang bagaimana kita memproses bahasa, mengingat informasi, dan membuat keputusan berdasarkan asosiasi.

Model lain yang penting adalah model representasi mental, yang menjelaskan bagaimana informasi disimpan dalam bentuk gambar mental atau representasi simbolis. Konsep ini sangat relevan dalam pemahaman mengenai bagaimana manusia memahami dan memanipulasi informasi visual. Seiring dengan perkembangan teknologi neurosains, para peneliti kini dapat memetakan bagaimana representasi mental ini dibentuk di otak dan bagaimana mereka mempengaruhi pemrosesan informasi yang lebih tinggi, seperti pemecahan masalah atau pencarian informasi.

2.5.4 Aplikasi Model Kognitif

Pemahaman tentang model kognitif juga memiliki aplikasi praktis yang luas, terutama dalam bidang pendidikan dan kecerdasan buatan. Dalam pendidikan, model kognitif digunakan untuk merancang materi ajar yang lebih efektif, memfasilitasi pemahaman, dan meningkatkan daya ingat siswa.

Misalnya, dengan memahami bagaimana memori bekerja, pendidik dapat mengatur informasi dengan cara yang lebih mudah diproses oleh otak, seperti dengan menggunakan visualisasi atau pembagian informasi menjadi bagian-bagian kecil (*chunking*). Dalam kecerdasan buatan, model kognitif diadaptasi untuk mengembangkan algoritma yang memungkinkan komputer meniru pemrosesan informasi manusia, seperti dalam pengenalan suara dan pengolahan bahasa alami.

Model-model kognitif memberikan wawasan yang penting tentang bagaimana pikiran manusia bekerja dalam memproses, menyimpan, dan menggunakan informasi. Berbagai model ini menunjukkan bahwa kognisi adalah proses yang dinamis, melibatkan berbagai subsistem yang bekerja bersama untuk mencapai tujuan tertentu. Pemahaman tentang model-model ini dapat membantu kita merancang

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

intervensi yang lebih baik untuk meningkatkan kemampuan kognitif manusia dalam berbagai konteks, dari pendidikan hingga teknologi.

2.6 Teori Belajar dalam Psikologi Kognitif

Teori belajar dalam psikologi kognitif berfokus pada cara-cara individu memproses dan mengorganisasi informasi untuk memperoleh pengetahuan dan keterampilan. Berbeda dengan teori-teori belajar behavioristik yang lebih fokus pada pengamatan terhadap perilaku yang dapat diukur, teori-teori belajar dalam psikologi kognitif lebih menekankan proses internal dalam otak yang mengatur cara kita belajar. Dua tokoh utama yang sangat berpengaruh dalam perkembangan teori belajar kognitif adalah Jean Piaget dan Lev Vygotsky. Keduanya memberikan wawasan penting tentang bagaimana anak-anak belajar, memahami dunia mereka, dan berkembang dalam hal kognitif.

2.6.1 Teori Kognitif Piaget

Jean Piaget, seorang psikolog asal Swiss, mengemukakan bahwa perkembangan kognitif anak-anak terjadi dalam serangkaian tahap yang berurutan. Piaget berpendapat bahwa anak-anak tidak hanya mengasimilasi informasi yang mereka terima dari lingkungan, tetapi mereka juga aktif membangun pengetahuan mereka sendiri melalui proses interaksi dengan

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

lingkungan. Piaget membagi perkembangan kognitif menjadi empat tahap utama, yang masing-masing mencerminkan cara berpikir yang berbeda sesuai dengan usia anak. Keempat tahap tersebut adalah: tahap sensorimotor, tahap pra-operasional, tahap operasi konkret, dan tahap operasi formal (Piaget, 1972).

Pada tahap sensorimotor (0-2 tahun), anak-anak mulai memahami dunia melalui indera mereka dan kemampuan motorik mereka. Mereka belajar mengenali objek dan memahami bahwa objek yang tidak terlihat tetap ada, yang dikenal sebagai pemahaman objek tetap. Pada tahap pra-operasional (2-7 tahun), anak-anak mulai menggunakan simbol untuk mewakili objek dan peristiwa dalam kehidupan mereka, namun pemikiran mereka masih egosentris, artinya mereka kesulitan melihat dunia dari perspektif orang lain.

Pada tahap operasi konkret (7-11 tahun), anak-anak mulai mengembangkan kemampuan berpikir logis, tetapi mereka masih terbatas pada pemikiran yang berhubungan dengan objek nyata dan situasi konkret. Terakhir, pada tahap operasi formal (11 tahun ke atas), anak-anak mulai mengembangkan kemampuan berpikir abstrak, membuat hipotesis, dan berpikir secara logis mengenai konsep-konsep yang tidak dapat diobservasi secara langsung.

Piaget percaya bahwa perkembangan kognitif terjadi melalui dua proses utama: asimilasi dan akomodasi. Asimilasi

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

adalah proses di mana individu menyerap informasi baru ke dalam skema kognitif yang sudah ada, sementara akomodasi terjadi ketika skema tersebut perlu disesuaikan untuk mengakomodasi informasi baru yang tidak sesuai dengan skema yang ada. Kedua proses ini bekerja bersama untuk membantu anak-anak menyesuaikan diri dengan lingkungan mereka dan memperluas pengetahuan mereka.

2.6.2 Teori Sosial Kognitif Vygotsky

Berbeda dengan Piaget yang menekankan pada perkembangan kognitif individu, Lev Vygotsky, seorang psikolog asal Rusia, menekankan peran interaksi sosial dan budaya dalam perkembangan kognitif. Menurut Vygotsky (1978), perkembangan kognitif tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, tetapi juga oleh lingkungan sosial dan budaya tempat individu tumbuh. Vygotsky berpendapat bahwa anak-anak belajar dengan berinteraksi dengan orang lain, terutama orang dewasa atau teman sebaya yang lebih kompeten, yang memberikan bimbingan dan dukungan untuk mengatasi tugas-tugas yang lebih kompleks.

Konsep penting yang diperkenalkan oleh Vygotsky adalah *Zone of Proximal Development* (ZPD), atau zona perkembangan proksimal. ZPD merujuk pada jarak antara apa yang dapat dilakukan oleh seorang anak secara mandiri dan apa yang dapat dilakukan dengan bantuan orang lain.

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

Menurut Vygotsky, pembelajaran yang efektif terjadi ketika anak-anak bekerja di dalam ZPD mereka, di mana mereka dapat mengatasi tantangan yang sedikit lebih sulit daripada kemampuan mereka sendiri, tetapi masih dalam jangkauan jika diberikan dukungan yang tepat.

Konsep ini sangat penting dalam konteks pendidikan, karena menunjukkan bahwa pengajaran harus disesuaikan dengan tingkat kemampuan siswa dan memberikan dukungan yang diperlukan untuk membantu mereka berkembang. Vygotsky memperkenalkan konsep *scaffolding*, yang merujuk pada bantuan atau dukungan yang diberikan kepada siswa dalam proses pembelajaran untuk membantunya mencapai tugas yang lebih kompleks.

Seiring dengan meningkatnya pemahaman siswa, dukungan ini dapat dikurangi secara bertahap, sehingga siswa menjadi lebih mandiri dalam menyelesaikan tugas-tugas tersebut. Scaffolding ini berfungsi sebagai jembatan antara tingkat pemahaman yang ada dan tingkat pemahaman yang diinginkan, memungkinkan anak-anak untuk belajar dengan lebih efektif melalui dukungan sosial.

2.6.3 Perbandingan Piaget dan Vygotsky

Meskipun Piaget dan Vygotsky keduanya berfokus pada perkembangan kognitif anak, keduanya memiliki pendekatan yang berbeda dalam memahami bagaimana anak-anak

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

belajar. Piaget lebih menekankan pada perkembangan individu yang terjadi melalui proses internal, di mana anak-anak secara aktif membangun pengetahuan mereka melalui interaksi dengan dunia fisik. Sebaliknya, Vygotsky menekankan pentingnya interaksi sosial dan budaya dalam perkembangan kognitif, berpendapat bahwa pembelajaran terjadi melalui hubungan sosial dan dukungan dari orang lain.

Piaget melihat perkembangan kognitif sebagai proses yang terjadi dalam tahapan-tahapan yang bersifat universal dan linier, sementara Vygotsky menekankan bahwa perkembangan kognitif sangat dipengaruhi oleh konteks sosial dan budaya tempat anak-anak tumbuh. Dalam pandangan Vygotsky, tidak ada tahapan yang tetap atau tetap, melainkan proses belajar yang terus berkembang melalui interaksi sosial yang konstan dan bimbingan dari orang lain yang lebih berpengalaman.

Kedua teori ini memberikan wawasan yang sangat berharga bagi dunia pendidikan. Piaget membantu kita memahami bagaimana anak-anak berinteraksi dengan dunia fisik dan bagaimana mereka membangun pengetahuan mereka sendiri, sementara Vygotsky menekankan pentingnya peran interaksi sosial dalam mempercepat perkembangan kognitif dan pembelajaran. Pendekatan Piaget lebih cocok diterapkan dalam situasi di mana anak-anak dapat mengeksplorasi lingkungan mereka secara mandiri, sementara

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

pendekatan Vygotsky lebih menekankan pentingnya bimbingan dan dukungan dalam proses pembelajaran.

2.6.4 Aplikasi Teori Belajar dalam Pendidikan

Kedua teori ini memiliki dampak besar pada pengembangan praktik pendidikan. Piaget memberikan wawasan tentang pentingnya menyediakan pengalaman pembelajaran yang sesuai dengan tahap perkembangan anak. Misalnya, dalam pendidikan dasar, aktivitas yang berfokus pada eksplorasi langsung dan pengalaman praktis sangat mendukung pembelajaran yang efektif.

Vygotsky menekankan pentingnya kolaborasi dan dukungan dalam proses belajar, yang tercermin dalam pendekatan pendidikan berbasis zona perkembangan proksimal dan scaffolding. Dengan memahami kedua teori ini, pendidik dapat merancang kegiatan pembelajaran yang lebih efektif, yang mendukung perkembangan kognitif anak melalui kombinasi pengalaman individu dan interaksi sosial.

2.7 Pemecahan Masalah dan Pengambilan Keputusan

Pemecahan masalah dan pengambilan keputusan adalah dua aspek kognitif yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, yang memengaruhi hampir semua tindakan manusia, baik dalam konteks pribadi, profesional, maupun

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

sosial. Pemecahan masalah melibatkan identifikasi dan analisis masalah untuk menemukan solusi yang tepat, sementara pengambilan keputusan berfokus pada proses memilih alternatif yang terbaik dari sejumlah pilihan yang tersedia.

Kedua proses ini saling terkait dan sering kali berlanjut dalam siklus yang kompleks, di mana keputusan yang diambil bisa mempengaruhi pemecahan masalah di masa depan. Dalam psikologi kognitif, banyak teori yang berusaha menjelaskan bagaimana individu melakukan pemecahan masalah dan membuat keputusan, dengan berbagai pendekatan yang melibatkan analisis rasional, intuisi, dan faktor sosial.

2.7.1 Teori Pemecahan Masalah

Pemecahan masalah merupakan proses kognitif yang terdiri dari beberapa tahapan yang harus dilalui untuk mencapai solusi dari suatu masalah. Menurut teori *problem space* yang dikemukakan oleh Newell dan Simon (1972), pemecahan masalah melibatkan tiga tahapan utama: mendefinisikan masalah, mencari solusi, dan menerapkan solusi tersebut. Mereka mengusulkan bahwa individu mengoperasikan dalam suatu "ruang masalah" (*problem space*), yang mencakup semua kemungkinan keadaan dan tindakan yang bisa diambil untuk mencapai solusi. Setiap langkah yang diambil oleh individu dalam proses pemecahan

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

masalah membatasi ruang masalah, mengarah pada solusi yang lebih dekat.

Proses pemecahan masalah dapat dibagi menjadi dua jenis: masalah terstruktur dan masalah tidak terstruktur. Masalah terstruktur adalah masalah yang memiliki solusi yang jelas dan terdefinisi, sementara masalah tidak terstruktur lebih ambigu dan memerlukan pendekatan kreatif. Untuk masalah terstruktur, individu sering menggunakan pemikiran logis dan algoritma untuk menemukan solusi. Sebaliknya, untuk masalah tidak terstruktur, pendekatan heuristik, atau aturan praktis yang sederhana, sering digunakan untuk mencari solusi yang cukup baik dalam waktu yang terbatas.

Teori pemecahan masalah juga melibatkan konsep *insight* atau pencerahan. Insight merujuk pada pemahaman tiba-tiba atau penemuan solusi yang muncul tanpa perencanaan yang jelas atau analisis terperinci. Proses ini sering kali terjadi ketika individu melihat hubungan yang tidak langsung atau tidak terlihat sebelumnya antara elemen-elemen masalah yang sedang dihadapi.

Teori ini dijelaskan dengan baik dalam eksperimen-eksperimen yang dilakukan oleh Wolfgang Köhler, yang menunjukkan bahwa hewan juga dapat memecahkan masalah secara tiba-tiba ketika mereka menyadari solusi yang lebih efisien, meskipun tanpa instruksi sebelumnya.

2.7.2 Pengambilan Keputusan: Pendekatan Rasional dan Intuitif

Pengambilan keputusan adalah proses di mana individu memilih tindakan atau pilihan terbaik dari sejumlah alternatif yang tersedia. Dalam psikologi kognitif, banyak teori yang mengkaji bagaimana individu membuat keputusan, dengan beberapa di antaranya mengutamakan analisis rasional dan logis, sementara yang lain lebih fokus pada intuisi dan pengalaman.

Pendekatan rasional dalam pengambilan keputusan berfokus pada pemrosesan informasi secara sistematis dan logis. Model *expected utility theory* (teori utilitas yang diharapkan) yang dikemukakan oleh von Neumann dan Morgenstern (1944) adalah salah satu pendekatan rasional yang paling terkenal. Menurut teori ini, individu akan memilih alternatif yang memaksimalkan manfaat atau kepuasan yang diharapkan. Pengambilan keputusan dilakukan berdasarkan perhitungan objektif terhadap manfaat yang bisa diperoleh dari setiap pilihan yang ada. Dalam banyak kasus, individu mengevaluasi setiap alternatif dengan memperhitungkan kemungkinan hasil dan dampaknya, dan memilih opsi yang menawarkan utilitas tertinggi.

Pendekatan rasional ini sering kali tidak mencerminkan cara keputusan sebenarnya dibuat dalam kehidupan sehari-

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

hari, terutama dalam situasi yang tidak pasti atau kompleks. Dalam situasi seperti itu, banyak individu lebih bergantung pada *heuristics* (aturan praktis atau strategi sederhana) yang sering kali didasarkan pada pengalaman sebelumnya atau intuisi.

Terkadang, heuristik dapat mengarah pada keputusan yang cepat dan efisien, tetapi mereka juga dapat menghasilkan bias atau kesalahan dalam pengambilan keputusan. Misalnya, *availability heuristic* terjadi ketika individu menilai probabilitas suatu peristiwa berdasarkan seberapa mudah mereka dapat mengingat contoh peristiwa tersebut dari pengalaman atau media. Jika seseorang sering mendengar tentang kecelakaan pesawat di berita, mereka mungkin akan melebih-lebihkan risiko terbang, meskipun data statistik menunjukkan bahwa penerbangan jauh lebih aman daripada perjalanan darat.

Selain heuristik, teori *dual-process* yang dikembangkan oleh Kahneman dan Tversky (1974) membedakan dua sistem pengambilan keputusan yang berbeda: sistem 1 dan sistem 2. Sistem 1 adalah sistem cepat dan otomatis, yang beroperasi secara intuitif dan berdasarkan pengalaman yang sebelumnya, sementara sistem 2 adalah sistem yang lebih lambat, lebih deliberatif, dan lebih analitis. Sistem 2 digunakan ketika individu perlu mempertimbangkan berbagai faktor secara mendalam dan berpikir secara rasional untuk membuat

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

keputusan. Meskipun sistem 1 sering kali lebih efisien dalam situasi yang sudah dikenal, ia juga lebih rentan terhadap kesalahan kognitif.

2.7.3 Bias Kognitif dalam Pengambilan Keputusan

Proses pengambilan keputusan sering kali dipengaruhi oleh berbagai bias kognitif yang dapat merusak objektivitas dan rasionalitas keputusan yang diambil. Bias ini muncul ketika individu menggunakan strategi kognitif yang sederhana tetapi tidak selalu tepat, yang dapat menyebabkan pengambilan keputusan yang tidak akurat atau tidak optimal. Beberapa bias kognitif yang terkenal termasuk *confirmation bias*, di mana individu lebih cenderung mencari informasi yang mendukung keyakinan mereka yang sudah ada, dan *anchoring bias*, di mana individu terlalu bergantung pada informasi awal atau titik referensi tertentu saat membuat keputusan.

Salah satu bias kognitif yang menarik adalah *framing effect*, yang dijelaskan oleh Kahneman dan Tversky (1981). Framing effect merujuk pada fenomena di mana cara suatu masalah atau pilihan dipresentasikan dapat mempengaruhi keputusan yang diambil. Sebagai contoh, individu mungkin akan lebih memilih untuk mengambil risiko jika suatu pilihan dipresentasikan sebagai cara untuk "menghindari kerugian" daripada "mencapai keuntungan". Ini menunjukkan

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

bagaimana keputusan yang diambil tidak selalu rasional dan dipengaruhi oleh cara informasi disajikan.

2.7.4 Aplikasi Pemecahan Masalah dan Pengambilan Keputusan dalam Kehidupan Sehari-hari

Pemecahan masalah dan pengambilan keputusan sangat relevan dalam berbagai aspek kehidupan, mulai dari kehidupan pribadi, pendidikan, pekerjaan, hingga kebijakan publik. Dalam dunia pendidikan, misalnya, pemecahan masalah dapat diterapkan untuk mengembangkan keterampilan berpikir kritis di kalangan siswa. Guru dapat mengajarkan siswa cara memecahkan masalah dengan menggunakan pendekatan yang terstruktur dan berbasis bukti, sehingga mereka dapat mengatasi tantangan dengan lebih baik.

Dalam konteks pekerjaan, pengambilan keputusan yang efektif sangat penting bagi manajer dalam membuat keputusan strategis yang berdampak pada masa depan organisasi. Mengidentifikasi bias yang dapat memengaruhi keputusan mereka dan mengadopsi pendekatan yang lebih rasional atau berbasis data adalah hal yang sangat penting dalam konteks ini.

Di dunia teknologi, banyak aplikasi kecerdasan buatan (AI) yang mengandalkan algoritma pemecahan masalah dan pengambilan keputusan untuk membantu individu membuat pilihan atau keputusan yang lebih baik, seperti dalam sistem

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

rekomendasi atau analisis data besar. Teknologi ini menggunakan model matematis dan algoritma untuk memproses informasi dengan cepat dan memberikan rekomendasi berdasarkan data yang ada, sering kali lebih efisien dan lebih akurat daripada keputusan manusia yang dipengaruhi oleh bias dan keterbatasan kognitif.

2.8 Aplikasi Psikologi Kognitif dalam Kehidupan Sehari-hari

Psikologi kognitif tidak hanya berfokus pada pemahaman proses mental manusia, tetapi juga memiliki aplikasi yang luas dalam kehidupan sehari-hari. Teori-teori kognitif yang telah dikembangkan oleh para ahli seperti Piaget, Vygotsky, dan Baddeley dapat diterapkan dalam berbagai bidang untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran, pengembangan profesional, dan terapi.

Dengan memanfaatkan pemahaman tentang bagaimana otak manusia memproses informasi, kita dapat merancang strategi yang lebih baik dalam pendidikan, membantu individu mencapai potensi terbaik mereka dalam lingkungan profesional, dan merancang intervensi terapeutik yang lebih efektif untuk mengatasi gangguan mental.

2.8.1 Aplikasi dalam Pendidikan

Pendidikan adalah salah satu bidang utama di mana teori psikologi kognitif telah diterapkan secara praktis. Salah satu aplikasi paling jelas dari psikologi kognitif dalam pendidikan adalah dalam desain instruksional yang lebih efektif. Teori memori, misalnya, memberikan wawasan tentang bagaimana informasi dapat diproses dan disimpan lebih baik dalam memori jangka panjang.

Salah satu pendekatan yang diterapkan dalam pendidikan adalah teknik *chunking*, yang menggunakan prinsip bahwa otak manusia lebih mudah menyimpan informasi dalam kelompok atau blok yang lebih kecil daripada informasi yang panjang dan terpisah. Sebagai contoh, saat mengajarkan siswa tentang konsep yang kompleks, guru dapat memecah materi menjadi bagian-bagian yang lebih kecil, memudahkan siswa untuk memproses dan mengingat informasi tersebut.

Prinsip-prinsip dalam teori kognitif juga membantu dalam perancangan kurikulum yang berfokus pada pemahaman konseptual, bukan sekadar hafalan. Jean Piaget, dengan teorinya tentang perkembangan kognitif anak, mengajarkan bahwa anak-anak belajar dengan cara yang aktif, mengkonstruksi pengetahuan mereka sendiri melalui pengalaman dan interaksi dengan dunia sekitar (Piaget, 1972).

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

Pembelajaran yang berbasis pengalaman dan eksperimen, seperti yang diterapkan dalam metode pembelajaran konstruktivis, dapat lebih efektif dalam membantu siswa mengembangkan pemahaman yang mendalam dan jangka panjang tentang materi yang diajarkan. Metode ini menggabungkan pembelajaran aktif, diskusi, dan pemecahan masalah, yang memfasilitasi pengolahan informasi yang lebih dalam.

Vygotsky, menekankan pentingnya interaksi sosial dalam pembelajaran. Konsep *zone of proximal development* (ZPD) dan *scaffolding* Vygotsky menunjukkan bahwa anak-anak belajar lebih baik ketika mereka diberikan dukungan yang sesuai dengan tingkat kemampuan mereka (Vygotsky, 1978).

Dalam konteks pendidikan, ini berarti bahwa pengajaran yang efektif melibatkan bimbingan dan dukungan yang diberikan oleh pendidik atau teman sebaya yang lebih berpengalaman. Siswa dapat diberi tugas yang sedikit lebih sulit daripada yang dapat mereka lakukan sendiri, tetapi masih dalam jangkauan jika mereka mendapatkan dukungan yang tepat.

2.8.2 Aplikasi dalam Pengembangan Profesional

Selain dalam pendidikan, teori psikologi kognitif juga diterapkan dalam pengembangan profesional. Di tempat kerja, pemahaman tentang kognisi manusia dapat membantu

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

dalam merancang pelatihan yang lebih efektif dan meningkatkan produktivitas individu. Salah satu aplikasi penting adalah dalam pengambilan keputusan dan pemecahan masalah.

Teori pemrosesan informasi, seperti yang dikemukakan oleh Atkinson dan Shiffrin (1968), membantu kita memahami bagaimana informasi diterima, diproses, dan digunakan untuk mengambil keputusan yang rasional. Dalam konteks profesional, ini bisa diterapkan untuk merancang sesi pelatihan yang membantu pekerja untuk mengorganisir dan memproses informasi dengan cara yang lebih efisien, memungkinkan mereka untuk membuat keputusan yang lebih baik dalam waktu yang lebih singkat.

Teori memori kerja yang dikembangkan oleh Baddeley (2000) sangat berguna dalam pengembangan keterampilan multitasking yang sering kali dibutuhkan dalam dunia profesional. Misalnya, dalam tugas yang melibatkan manajemen proyek atau pengelolaan informasi yang kompleks, individu perlu mengelola banyak informasi secara bersamaan. Memahami bagaimana memori kerja berfungsi dan bagaimana meminimalkan beban kognitif dapat membantu individu mengoptimalkan kinerja mereka. Pelatihan yang dirancang untuk meningkatkan kapasitas memori kerja dapat membantu pekerja menjadi lebih efisien dalam mengatasi tuntutan pekerjaan yang kompleks.

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

Keterampilan sosial juga sangat penting dalam pengembangan profesional, dan teori-teori kognitif tentang kognisi sosial memainkan peran besar di sini. Misalnya, pemahaman tentang bagaimana individu memproses informasi sosial dan berinteraksi dengan orang lain dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan komunikasi dan kepemimpinan. Dalam konteks profesional, hal ini mengarah pada pengembangan keterampilan seperti empati, pengelolaan konflik, dan kolaborasi yang efektif dalam tim.

2.8.3 Aplikasi dalam Terapi dan Kesehatan Mental

Di bidang terapi dan kesehatan mental, aplikasi psikologi kognitif sangat bermanfaat dalam merancang intervensi yang lebih efektif untuk mengatasi gangguan mental seperti kecemasan, depresi, dan gangguan stres pascatrauma (PTSD). Salah satu aplikasi penting dari psikologi kognitif adalah dalam pengembangan terapi perilaku kognitif (CBT). CBT didasarkan pada premis bahwa banyak gangguan mental disebabkan oleh cara individu berpikir dan memproses informasi secara disfungsi. Dengan memanipulasi pola pikir negatif, CBT bertujuan untuk mengubah cara individu merespons situasi tertentu.

Dalam CBT, pasien diajarkan untuk mengidentifikasi dan menantang pola pikir yang tidak rasional atau negatif yang memengaruhi perasaan dan perilaku mereka. Misalnya, dalam

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

kasus depresi, pasien yang mengalami pikiran seperti "saya tidak pernah bisa berhasil" atau "hidup saya tidak akan pernah membaik" diajarkan untuk mengganti pola pikir tersebut dengan cara yang lebih realistis dan positif. Teori-teori kognitif tentang memori, perhatian, dan pemrosesan informasi digunakan untuk membantu pasien mengenali bagaimana mereka terjebak dalam pola pikir yang salah dan memberikan alat untuk mengubah cara berpikir tersebut.

Selain CBT, teori psikologi kognitif juga berkontribusi pada pengembangan terapi berbasis kesadaran (*mindfulness*). Teknik *mindfulness*, yang menggabungkan prinsip-prinsip kognitif dengan elemen-elemen meditasi dan kesadaran, digunakan untuk membantu individu mengelola stres, kecemasan, dan gangguan emosional lainnya.

Mindfulness mengajarkan individu untuk memperhatikan dan menerima pikiran dan perasaan mereka tanpa penilaian, yang dapat membantu mengurangi reaksi emosional yang berlebihan terhadap stresor tertentu. Penelitian telah menunjukkan bahwa pendekatan ini dapat sangat efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan mengurangi gejala-gejala gangguan kecemasan dan depresi (Kabat-Zinn, 1990).

Psikologi kognitif menawarkan banyak aplikasi yang relevan dan bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari. Dalam pendidikan, pengembangan profesional, dan terapi, teori-teori

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

kognitif membantu kita memahami bagaimana individu memproses informasi dan bagaimana kita dapat merancang intervensi yang lebih efektif untuk meningkatkan pembelajaran, kinerja, dan kesejahteraan. Dengan memanfaatkan pemahaman tentang cara kerja otak manusia, kita dapat menciptakan pendekatan yang lebih cerdas, berbasis bukti, dan terpersonalisasi untuk memenuhi kebutuhan individu dalam berbagai konteks.

DAFTAR PUSTAKA

- Atkinson, R. C., & Shiffrin, R. M. (1968). Human memory: A proposed system and its control processes. In K. W. Spence & J. T. Spence (Eds.), *The psychology of learning and motivation* (Vol. 2, pp. 89–195). Academic Press.
- Baddeley, A. D. (2000). The episodic buffer: A new component of working memory? *Trends in Cognitive Sciences*, 4(11), 417-423.
- Berk, L. E. (2013). *Child development* (9th ed.). Pearson.
- Cabeza, R., & Nyberg, L. (2000). Imaging cognition II: An empirical review of human neuroimaging studies of memory and attention. *Cognitive Neuropsychology*, 17(5), 319-386.
- Chomsky, N. (1965). *Aspects of the theory of syntax*. MIT Press.
- Eysenck, M. W., & Keane, M. T. (2015). *Cognitive psychology: A student's handbook* (7th ed.). Psychology Press.
- Goldstein, E. B. (2014). *Cognitive psychology: Connecting mind, research, and everyday experience* (4th ed.). Cengage Learning.
- Kahneman, D., & Tversky, A. (1981). The framing of decisions and the psychology of choice. *Science*, 211(4481), 453-458.
- Neisser, U. (1967). *Cognitive psychology*. Appleton-Century-Crofts.
- Newell, A., & Simon, H. A. (1972). *Human problem solving*. Prentice-Hall.
- Piaget, J. (1972). *The psychology of the child*. Basic Books.

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

- Roediger, H. L., & Butler, A. C. (2011). The critical role of retrieval practice in long-term retention. *Trends in Cognitive Sciences*, 15(1), 20-27.
- Sternberg, R. J. (2012). *Cognitive psychology* (6th ed.). Cengage Learning.
- Sweller, J., Ayres, P., & Kalyuga, S. (2011). *Cognitive load theory*. Springer.
- Treisman, A. (1964). Selective attention in man and machine. *British Journal of Psychology*, 55(1), 75-84.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.
- Von Neumann, J., & Morgenstern, O. (1944). *Theory of games and economic behavior*. Princeton University Press.

BAB 3

PENGOLAHAN INFORMASI DAN PERSEPSI

Oleh Shorihatul Inayah

3.1 Pendahuluan

Pengolahan Informasi dan Persepsi membahas bagaimana manusia menerima, memproses, dan memahami informasi dari lingkungan sekitarnya. Proses ini melibatkan berbagai tahapan mulai dari persepsi sensorik, atensi, penyimpanan dalam memori, hingga pengambilan keputusan berdasarkan informasi yang diperoleh. pengolahan informasi dan persepsi adalah dua konsep yang saling terkait dan mendasar dalam memahami bagaimana manusia berinteraksi dengan dunia di sekitar.

Secara umum, pengolahan informasi adalah mekanisme kognitif yang memungkinkan individu untuk menginterpretasikan stimulus eksternal dan mengubahnya menjadi pemahaman yang bermakna. Sementara itu, persepsi adalah proses di mana individu mengorganisir dan menafsirkan informasi sensorik untuk membentuk representasi dunia sekitarnya. Pemahaman tentang pengolahan informasi dan persepsi dapat membantu dalam berbagai bidang, seperti psikologi kognitif, desain antarmuka

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

pengguna, kecerdasan buatan, serta strategi pemasaran dan komunikasi.

1. Pengolahan Informasi

a. Definisi:

- Pengolahan informasi merujuk pada serangkaian proses yang dilakukan oleh sistem (baik biologis maupun buatan) untuk menerima, memproses, menyimpan, dan menggunakan informasi.
- Dalam konteks manusia, ini melibatkan bagaimana otak kita menerima input dari indera, memprosesnya, dan menghasilkan output berupa tindakan atau keputusan.

b. Tahapan:

Secara umum, pengolahan informasi melibatkan beberapa tahapan, antara lain:

- Penerimaan (input): Informasi diterima indera.
- Penyaringan (filtering): Informasi yang relevan dipilih, sementara yang tidak relevan diabaikan.
- Pengolahan (processing): Informasi dianalisis dan diinterpretasikan.
- Penyimpanan (storage): Informasi disimpan memori.
- Pengambilan (retrieval): Informasi yang disimpan diambil kembali saat dibutuhkan.
- Output: informasi di gunakan mengambil

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

tindakan.

c. Relevansi:

- Pengolahan informasi penting dalam berbagai aspek kehidupan, mulai dari pengambilan keputusan sehari-hari hingga pemecahan masalah kompleks.
- Dalam konteks pemasaran, pengolahan informasi sangat penting untuk memahami bagaimana konsumen menerima dan memproses informasi tentang produk atau layanan.

2. Persepsi

a. Definisi:

- Persepsi adalah proses kognitif di mana individu mengatur dan menafsirkan kesan sensorik mereka untuk memberikan makna pada lingkungan mereka.
- Ini melibatkan bagaimana kita memahami dan menginterpretasikan informasi yang kita terima melalui indera kita.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Persepsi:

- Persepsi dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk:
 - Pengalaman masa lalu.
 - Keadaan emosi.
 - Nilai dan keyakinan.

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

- Konteks situasi.
- c. Relevansi:
 - Persepsi memainkan peran penting dalam bagaimana kita memahami dunia di sekitar kita dan bagaimana kita berinteraksi dengan orang lain.
 - Dalam dunia pemasaran, persepsi konsumen terhadap suatu merek atau produk sangat mempengaruhi keputusan pembelian.

Hubungan antara Pengolahan Informasi dan Persepsi

- Pengolahan informasi dan persepsi saling terkait erat. Persepsi adalah hasil dari proses pengolahan informasi.
- Informasi yang diterima melalui indera diproses oleh otak, dan hasil dari pemrosesan tersebut adalah persepsi kita tentang dunia.
- Dengan kata lain, pengolahan informasi adalah mekanisme, sedangkan persepsi adalah hasilnya.

3.2 Teori dan Model Pengolahan Informasi

Teori dan model pengolahan informasi membantu kita memahami bagaimana manusia menerima, menyimpan, dan menggunakan informasi dalam kehidupan sehari-hari. Pemahaman ini berguna dalam berbagai bidang, termasuk pendidikan, psikologi, dan kecerdasan buatan. Pengolahan

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

informasi merupakan proses kognitif yang memungkinkan individu menerima, menyimpan, dan menggunakan informasi dari lingkungan. Para ahli telah mengembangkan berbagai teori dan model untuk menjelaskan bagaimana manusia memproses informasi. Model Atkinson dan Shiffrin (Model Memori Multi-Store)

Dikembangkan oleh Atkinson dan Shiffrin (1968), model ini menjelaskan bahwa informasi melewati tiga tahap utama sebelum disimpan atau dilupakan:

- Memori Sensorik → Menyimpan informasi dalam waktu sangat singkat berdasarkan stimulus sensorik.
- Memori Jangka Pendek (Short-Term Memory/STM) → Menyimpan informasi sementara kapasitas terbatas.
- Memori Jangka Panjang (Long-Term Memory/LTM) → Menyimpan informasi dalam jangka waktu lama dengan kapasitas besar.

1. Model Pengolahan Informasi Kognitif

Model ini membandingkan cara kerja otak manusia dengan komputer. Prosesnya melibatkan beberapa tahapan utama:

- Penerimaan Informasi → Stimulus ditangkap indera.
- Perhatian (Attention) → Hanya informasi yang dianggap penting akan diproses lebih lanjut.
- Pengkodean (Encoding) → Informasi dikonversi

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

menjadi bentuk yang dapat disimpan dalam memori.

- Penyimpanan (Storage) → Informasi disimpan dalam memori jangka pendek atau jangka panjang.
- Pengambilan Kembali (Retrieval) → Informasi diakses kembali saat dibutuhkan.

2. Model Levels of Processing (Craik dan Lockhart, 1972)

Teori ini menyatakan bahwa semakin dalam seseorang memproses informasi, semakin baik informasi tersebut diingat. Ada tiga tingkat pemrosesan:

- Pemrosesan Dangkal → Berfokus pada karakteristik fisik (misalnya, bentuk atau suara kata).
- Pemrosesan Menengah → Berfokus pada pola atau makna dasar dari informasi.
- Pemrosesan Mendalam → Menghubungkan informasi pengetahuan sebelumnya pemahaman lebih baik.

3. Model Jaringan Semantik (Semantic Network Model)

Model ini menggambarkan bagaimana informasi dalam memori tersimpan dalam bentuk hubungan antar konsep. Semakin kuat hubungan antar konsep, semakin mudah informasi diakses kembali.

4. Teori Skema (Schema Theory - Bartlett, 1932)

Teori ini menyatakan bahwa individu menggunakan skema (struktur mental berdasarkan pengalaman

sebelumnya) untuk mengorganisir dan menafsirkan informasi baru.

3.3 Persepsi dan Interpretasi Informasi

Persepsi dan interpretasi informasi adalah proses kompleks yang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Memahami bagaimana manusia mengolah informasi dapat membantu dalam berbagai bidang, seperti pendidikan, komunikasi, pemasaran, dan desain antarmuka pengguna. Persepsi adalah proses kognitif yang memungkinkan individu mengorganisir dan menafsirkan informasi sensorik untuk memahami dunia di sekitarnya. Persepsi bukan sekadar menerima informasi dari lingkungan, tetapi juga dipengaruhi oleh pengalaman, harapan, dan faktor psikologis lainnya.

1. Proses Persepsi

Persepsi terdiri dari beberapa tahap utama:

- Sensasi → Penerimaan rangsangan dari lingkungan melalui indra (penglihatan, pendengaran, sentuhan, penciuman, dan perasa).
- Perhatian → Seleksi informasi yang dianggap penting untuk diproses lebih lanjut.
- Organisasi Persepsi → Penyusunan informasi menjadi pola yang dapat dikenali.

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

- Interpretasi → Pemberian makna terhadap informasi yang diterima berdasarkan pengalaman, skema kognitif, dan faktor sosial-budaya.

2. Faktor yang Mempengaruhi Persepsi

Beberapa faktor utama yang mempengaruhi bagaimana seseorang memproses dan menafsirkan informasi meliputi:

a. Faktor Internal (berasal dari individu)

- Pengalaman dan Pengetahuan → Persepsi seseorang dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu.
- Motivasi dan Emosi → Keadaan emosional dapat memengaruhi cara seseorang menafsirkan informasi.
- Harapan (Expectation) → Orang cenderung melihat apa yang mereka harapkan untuk dilihat.

b. Faktor Eksternal (berasal dari lingkungan)

- Intensitas dan Kontras → Informasi yang lebih menonjol lebih mungkin diperhatikan.
- Konteks → Lingkungan atau situasi di mana informasi diterima memengaruhi interpretasi.

3. Teori Persepsi

Beberapa teori utama yang menjelaskan bagaimana manusia mengolah dan menafsirkan informasi adalah:

- Teori Gestalt → Menjelaskan bahwa manusia

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

cenderung melihat pola dan struktur dalam informasi yang diterima, seperti hukum proksimitas, kesamaan, kontinuitas, dan penutupan.

- Teori Konstruktivis (Bruner, 1957) → Menyatakan bahwa persepsi merupakan proses aktif di mana individu membangun makna berdasarkan pengalaman dan pengetahuan sebelumnya.
- Teori Ekologis (Gibson, 1979) → Mengemukakan bahwa informasi sensorik sudah cukup untuk memungkinkan persepsi tanpa perlu interpretasi tambahan.

4. Interpretasi Informasi

Interpretasi merupakan tahap akhir dalam persepsi, di mana individu memberi makna pada informasi yang diperoleh. Interpretasi dapat dipengaruhi oleh:

- Bias Kognitif → Kesalahan sistematis dalam berpikir yang dapat mempengaruhi cara memahami informasi.
- Priming → Paparan terhadap suatu stimulus sebelumnya mempengaruhi interpretasi selanjutnya.
- Konteks Sosial dan Budaya → Persepsi sering kali dipengaruhi norma dan nilai dalam lingkungan sosial.

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

Dengan memahami bagaimana persepsi dan interpretasi informasi bekerja, kita dapat meningkatkan kemampuan kita untuk memahami dunia dan berinteraksi dengan orang lain.

3.4 Sistem Kognitif dalam Pengolahan Informasi

Sistem kognitif dalam pengolahan informasi melibatkan berbagai proses mental yang memungkinkan manusia berpikir, memahami, dan beradaptasi dengan lingkungan. Memahami sistem ini dapat membantu dalam bidang seperti pendidikan, kecerdasan buatan, desain antarmuka pengguna, dan psikologi kognitif. Sistem kognitif adalah mekanisme mental yang memungkinkan manusia menerima, menyimpan, mengolah, dan menggunakan informasi dalam kehidupan. Proses ini melibatkan berbagai fungsi otak, seperti persepsi, perhatian, memori, bahasa, dan pengambilan keputusan.

1. Komponen Utama Sistem Kognitif

a. Persepsi

- Mengacu pada bagaimana individu mengenali, mengorganisir, menafsirkan informasi sensorik dari.
- Dipengaruhi oleh pengalaman, harapan, dan faktor kognitif lainnya.

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

b. Atensi (Perhatian)

- Kemampuan untuk memilih informasi yang relevan dan mengabaikan informasi yang tidak penting.
- Jenis perhatian meliputi:
 - Atensi selektif (memusatkan perhatian pada satu stimulus di antara banyaknya gangguan).
 - Atensi terbagi (kemampuan untuk mengerjakan lebih dari satu tugas sekaligus).
 - Atensi berkelanjutan (mempertahankan fokus dalam waktu yang lama).

c. Memori

- Sistem yang memungkinkan penyimpanan dan pengambilan informasi.
- Terbagi menjadi:
 - Memori Sensorik (informasi dari indra yang bertahan dalam waktu singkat).
 - Memori Jangka Pendek (Short-Term Memory/ Working Memory) (informasi yang bertahan beberapa detik hingga menit).
 - Memori Jangka Panjang (Long-Term Memory) (penyimpanan informasi dalam durasi lebih lama).

d. Pemrosesan Informasi dan Pengambilan Keputusan

- Informasi yang diterima diolah untuk membentuk

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

pemahaman mendukung pengambilan keputusan.

- Model dual-proses menjelaskan bahwa manusia menggunakan dua sistem berpikir:
 - Sistem 1 (Cepat intuitif, untuk keputusan instan).
 - Sistem 2 (Lambat dan analitis, digunakan untuk pemikiran yang lebih kompleks).

e. Bahasa dan Representasi Mental

- Bahasa adalah alat utama dalam pemrosesan informasi dan komunikasi.
- Representasi mental mencakup gambar, konsep, dan skema yang digunakan untuk memahami dan menginterpretasikan informasi.

2. Model Pengolahan Informasi dalam Sistem Kognitif

a. Model Pemrosesan Informasi Atkinson & Shiffrin (1968)

Menjelaskan bagaimana informasi bergerak dari memori sensorik ke memori jangka pendek, lalu disimpan dalam memori jangka panjang jika diperkuat.

b. Model Working Memory (Baddeley & Hitch, 1974)

Mengembangkan konsep memori kerja (working memory), yang melibatkan pengulangan fonologis, sketsa visuospasial, dan eksekutif pusat untuk mengelola informasi.

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

- c. Model Koneksi (Connectionist Model/Neural Network)
Menjelaskan bahwa pemrosesan informasi bekerja seperti jaringan saraf, di mana informasi diproses secara paralel dan terdistribusi di berbagai area otak.
- 3. Faktor yang Mempengaruhi Sistem Kognitif
 - a. Usia dan Perkembangan Kognitif
Fungsi kognitif berkembang seiring pertumbuhan dan dapat mengalami penurunan di usia lanjut.
 - b. Pengalaman dan Pendidikan
Paparan terhadap informasi dan pembelajaran memperkuat koneksi saraf dan meningkatkan kapasitas kognitif.
 - c. Emosi dan Motivasi
Emosi dapat mempercepat atau menghambat pemrosesan informasi (misalnya, stres dapat mengganggu ingatan).
 - d. Lingkungan dan Budaya
Norma sosial dan latar belakang budaya memengaruhi cara individu menafsirkan dan menggunakan informasi.

3.5 Teknologi dan Pengolahan Informasi

Teknologi telah merevolusi pengolahan informasi dengan membuatnya lebih cepat, lebih efisien, dan lebih aman. Namun, tantangan seperti keamanan data dan informasi berlebih tetap menjadi perhatian utama. Dengan pemanfaatan teknologi yang bijak, kita dapat mengoptimalkan pengolahan informasi untuk berbagai keperluan di masa depan. Dalam era digital, teknologi memainkan peran penting dalam pengolahan informasi. Perkembangan teknologi memungkinkan manusia untuk mengumpulkan, menyimpan, menganalisis, dan menyebarkan informasi dengan lebih cepat dan efisien. Penggunaan teknologi dalam pengolahan informasi tidak hanya mempengaruhi individu, tetapi juga organisasi, bisnis, dan masyarakat secara luas.

1. Peran Teknologi dalam Pengolahan Informasi
 - a. Otomatisasi Pemrosesan Data
 - Komputer dan kecerdasan buatan (AI) memungkinkan pemrosesan data dalam jumlah besar secara cepat dan akurat.
 - Contoh: Algoritma pencarian Google mengolah miliaran data untuk memberikan hasil yang relevan dalam hitungan detik.
 - b. Penyimpanan dan Manajemen Data
 - Teknologi penyimpanan data, seperti cloud

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

computing, memungkinkan akses informasi dari mana saja tanpa perlu perangkat fisik yang besar.

- Basis data sistem manajemen informasi membantu organisasi dalam mengelola data dengan efektif.
- c. Analisis dan Pengambilan Keputusan
- Big Data dan Machine Learning membantu dalam analisis tren dan pola untuk pengambilan keputusan.
 - Contoh: Perusahaan e-commerce menggunakan analitik data untuk memahami perilaku pelanggan dan memberikan rekomendasi produk.
- d. Keamanan dan Proteksi Informasi
- Dengan meningkatnya ancaman siber, teknologi seperti kriptografi, firewall, dan kecerdasan buatan digunakan untuk melindungi informasi sensitif.
 - Contoh: Teknologi enkripsi end-to-end digunakan dalam aplikasi pesan instan seperti WhatsApp untuk menjaga privasi pengguna.
- e. Penyebaran dan Akses Informasi
- Internet memungkinkan penyebaran informasi secara global dalam hitungan detik.
 - Teknologi seperti media sosial, streaming, dan blogging memungkinkan informasi diakses dan dikonsumsi dengan lebih mudah.

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

2. Teknologi Utama dalam Pengolahan Informasi
 - a. Kecerdasan Buatan (Artificial Intelligence - AI)
 - AI memungkinkan sistem untuk belajar dan membuat keputusan berdasarkan pola yang ditemukan dalam data.
 - Contoh: Chatbot, sistem rekomendasi, dan deteksi penipuan dalam perbankan.
 - b. Big Data dan Analitik Data
 - Big Data memproses informasi dalam jumlah besar untuk menemukan wawasan berharga.
 - Contoh: Google Trends digunakan untuk menganalisis tren pencarian global.
 - c. Cloud Computing
 - Teknologi penyimpanan berbasis cloud memungkinkan pengguna mengakses dan berbagi data tanpa batasan perangkat fisik.
 - Contoh: Google Drive, Dropbox, dan Microsoft OneDrive.
 - d. Internet of Things (IoT)
 - Perangkat IoT memungkinkan pengumpulan data secara real-time dari berbagai sumber.
 - Contoh: Smart home, perangkat medis pintar, dan sistem pemantauan lalu lintas.
 - e. Blockchain
 - Teknologi ini menawarkan sistem penyimpanan

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

data yang transparan dan aman, terutama dalam transaksi digital.

- Contoh: Mata uang kripto seperti Bitcoin dan sistem voting berbasis blockchain.

3. Dampak Teknologi terhadap Pengolahan Informasi

a. Keuntungan:

- Kecepatan dan efisiensi dalam pemrosesan data.
- Aksesibilitas tinggi terhadap informasi dari berbagai perangkat dan lokasi.
- Keamanan yang lebih baik dengan teknologi enkripsi dan autentikasi.
- Personalisasi informasi berdasarkan analisis data pengguna.

b. Tantangan:

- Ancaman privasi dan keamanan data, termasuk serangan siber dan pencurian identitas.
- Informasi yang berlebihan (information overload), yang membuat sulitnya membedakan informasi yang benar dan salah.
- Ketergantungan pada teknologi, yang dapat menyebabkan hilangnya keterampilan analisis manual.

Teknologi telah mengubah secara drastis cara kita mengolah informasi. Dari metode manual yang lambat hingga sistem digital yang cepat dan efisien, evolusi

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

teknologi telah merevolusi pengolahan informasi di berbagai bidang.

3.6 Aplikasi dalam Berbagai Bidang

Pengolahan informasi telah mengubah cara berbagai industri beroperasi dengan meningkatkan efisiensi, akurasi, dan kecepatan dalam pengambilan keputusan. Dengan kemajuan teknologi, aplikasi ini akan terus berkembang dan memberikan dampak lebih besar di masa depan. Pengolahan informasi memainkan peran penting dalam berbagai aspek kehidupan, terutama dengan kemajuan teknologi yang memungkinkan data diolah dengan lebih cepat dan efisien. Berikut adalah beberapa aplikasi pengolahan informasi di berbagai bidang:

1. Pendidikan

Pengolahan informasi dalam pendidikan bertujuan untuk efektivitas pembelajaran dan manajemen akademik.

➤ Aplikasi:

- E-Learning & Learning Management System (LMS): Moodle, Google Classroom, dan Coursera membantu menyampaikan materi pembelajaran secara digital.
- AI dalam Pendidikan: Chatbot edukasi dan tutor

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

virtual bimbingan belajar yang dipersonalisasi.

- Big Data dalam Evaluasi: Analisis data akademik digunakan untuk menilai performa siswa dan membuat keputusan berbasis data.

2. Bisnis dan Keuangan

Pengolahan informasi memungkinkan perusahaan membuat keputusan yang lebih baik berdasarkan data pasar dan pelanggan.

➤ Aplikasi:

- Sistem Manajemen Pelanggan (CRM): Salesforce dan HubSpot digunakan untuk mengelola data pelanggan dan meningkatkan layanan.
- Analitik Data dan AI: Bank menggunakan analitik data untuk mendeteksi penipuan dan memprediksi tren keuangan.
- Fintech & Blockchain: Teknologi ini mendukung transaksi digital yang aman, seperti dalam kripto dan sistem pembayaran digital.

3. Kesehatan dan Medis

Pengolahan informasi di bidang medis membantu diagnosis, pengobatan, dan penelitian kesehatan.

➤ Aplikasi:

- Sistem Rekam Medis Elektronik (EHR): Sistem ini menyimpan riwayat kesehatan pasien untuk akses cepat oleh tenaga medis.

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

- AI dalam Diagnosis: Algoritma kecerdasan buatan digunakan untuk mendeteksi penyakit dari hasil pencitraan medis seperti MRI dan CT scan.
- Wearable Technology & IoT: Jam tangan pintar dan perangkat medis memantau kesehatan pengguna secara real-time.

4. Teknologi dan Komunikasi

Pengolahan informasi dalam teknologi dan komunikasi memungkinkan akses cepat ke berita, hiburan, dan informasi lainnya.

➤ Aplikasi:

- Media Sosial: Algoritma AI digunakan untuk mempersonalisasi feed pengguna di platform seperti Instagram dan TikTok.
- Sistem Pengenalan Suara: Asisten virtual seperti Siri dan Google Assistant mengolah informasi untuk memberikan respon suara.
- Big Data dalam Jurnalistik: Media menggunakan analitik data untuk memahami tren berita dan preferensi pembaca.

5. Pemerintahan dan Keamanan

Pemerintah memanfaatkan pengolahan informasi untuk meningkatkan efisiensi layanan publik dan keamanan nasional.

➤ Aplikasi:

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

- E-Government & Smart City: Layanan online untuk pajak, perizinan, dan administrasi publik.
- AI dalam Keamanan: Sistem pengenalan wajah dan analitik data digunakan memantau keamanan kota.
- Cybersecurity: Enkripsi data digunakan untuk melindungi informasi sensitif dari serangan siber.

6. Industri dan Manufaktur

Pengolahan informasi dalam industri membantu otomatisasi dan optimalisasi proses produksi.

➤ Aplikasi:

- Internet of Things (IoT) dalam Manufaktur: Sensor pada mesin membantu mendeteksi kerusakan sebelum terjadi kegagalan.
- Supply Chain Management (SCM): Sistem digital membantu perusahaan mengelola rantai pasokan dengan lebih efisien.
- Robotika dan AI: Digunakan dalam proses produksi otomatis untuk meningkatkan efisiensi dan mengurangi kesalahan manusia.

7. Transportasi dan Logistik

Sistem pengolahan informasi meningkatkan efisiensi dalam mobilitas dan distribusi barang.

➤ Aplikasi:

- Navigasi dan GPS: Google Maps dan Waze

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

menggunakan AI untuk memberikan rute tercepat berdasarkan lalu lintas.

- Sistem Manajemen Armada: Digunakan oleh perusahaan logistik untuk melacak pergerakan kendaraan dan barang.
- Kendaraan Otonom: Mobil tanpa pengemudi menggunakan AI untuk memproses data dari lingkungan sekitar dan mengemudi secara mandiri.

3.7 Tantangan dan Masa Depan Pengolahan Informasi

Pengolahan informasi terus berkembang seiring dengan kemajuan teknologi. Namun, ada berbagai tantangan yang harus dihadapi untuk memastikan efektivitas, keamanan, dan keandalan sistem pengolahan informasi. Selain itu, masa depan pengolahan informasi diprediksi akan mengalami perubahan besar dengan munculnya inovasi baru.

1. Tantangan dalam Pengolahan Informasi

a. Keamanan dan Privasi Data

- Serangan siber seperti peretasan, pencurian identitas, dan kebocoran data semakin meningkat.
- Regulasi seperti GDPR dan UU Perlindungan Data menjadi tantangan mengelola informasi.
- Penggunaan AI mendeteksi ancaman masih dalam

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

pengembangan membutuhkan peningkatan akurasi.

- b. Overload Informasi (Information Overload)
 - Banyaknya data yang tersedia membuat sulit bagi untuk menyaring informasi yang relevan.
 - Algoritma rekomendasi sering kali menampilkan informasi pola sebelumnya, menyebabkan filter bubble dan echo chamber.
- c. Akurasi dan Keandalan Data
 - Penyebaran hoaks dan disinformasi menjadi tantangan besar dalam dunia digital.
 - Kurangnya standar validasi informasi membuat pengguna sulit membedakan antara fakta dan opini.
- d. Ketergantungan pada Teknologi
 - Meningkatnya otomatisasi pengurangan tenaga kerja manusia dalam beberapa sektor.
 - Kesalahan dalam sistem AI dan machine learning dapat berdampak pada pengambilan keputusan.
- e. Etika dalam Pengolahan Informasi
 - Penyalahgunaan AI dan data untuk manipulasi politik atau kepentingan bisnis menjadi masalah etis.
 - Pertanyaan tentang transparansi dalam algoritma dan bias dalam AI semakin banyak diperdebatkan.

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

2. Masa Depan Pengolahan Informasi

- a. Artificial Intelligence dan Machine Learning yang Lebih Canggih
 - AI semakin mampu memahami dan menganalisis data dalam jumlah besar dengan lebih akurat.
 - Natural Language Processing (NLP) akan membuat interaksi dengan teknologi lebih alami dan efisien.
- b. Blockchain untuk Keamanan Data
 - Teknologi blockchain akan banyak digunakan untuk memastikan transparansi dan keabsahan informasi, terutama dalam transaksi keuangan dan dokumen digital.
- c. Pengolahan Informasi Berbasis Quantum Computing
 - Komputasi kuantum berpotensi mengolah data dalam skala yang jauh lebih besar dan lebih cepat dibandingkan komputer konvensional.
 - Bisa menjadi solusi dalam bidang seperti simulasi kimia, pemodelan keuangan, optimasi pasokan.
- d. Augmented Reality (AR) dan Virtual Reality (VR) dalam Pengolahan Informasi
 - Teknologi AR VR akan memungkinkan pengalaman interaktif dalam pembelajaran, bisnis, dan hiburan.

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

- Contoh: Penggunaan AR dalam navigasi, pelatihan medis, dan eksplorasi arsitektur.
- e. IoT dan Pengolahan Informasi Real-Time
 - IoT pengumpulan dan analisis data secara langsung dari perangkat yang terhubung.
 - Contoh: Mobil pintar yang mengoptimalkan rute secara otomatis berdasarkan lalu lintas real-time.
- f. Peningkatan Regulasi dan Etika dalam Pengolahan Data
 - Regulasi tentang penggunaan AI dan data pribadi akan semakin diperketat melindungi hak individu.
 - Etika dalam AI, seperti transparansi algoritma dan penghapusan bias, akan menjadi fokus utama.

Meskipun ada tantangan dalam pengolahan informasi, perkembangan teknologi terus membawa inovasi yang dapat mengatasi hambatan tersebut. Masa depan pengolahan informasi semakin canggih dengan hadirnya AI, blockchain, komputasi kuantum, IoT. Namun, untuk memperhatikan aspek keamanan, etika, transparansi dalam pengolahan informasi agar manfaat teknologi dinikmati maksimal oleh masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, J. R. (2023). *Cognitive Psychology and Its Implications* (9th ed.). New York: Worth Publishers.
- Alizamar, & Nasbahry Couto. (2016). *Psikologi Persepsi & Desain Informasi: Sebuah Kajian Psikologi Persepsi dan Prinsip Kognitif untuk Kependidikan dan Desain Komunikasi Visual*. Yogyakarta: Media Akademi
- Goldstein, E. B. (2022). *Cognitive Psychology: Connecting Mind, Research and Everyday Experience*. Cengage Learning.
- Pratama, A. B., & Suputra, I. D. G. D. (2019). Pengaruh Persepsi Manfaat, Persepsi Kemudahan Penggunaan, dan Tingkat Kepercayaan pada Minat Menggunakan Uang Elektronik. *Jurnal Akuntansi*, 27(2), 45-58.
- Schwartz, B. L., & Krantz, J. H. (2020). *Sensation and Perception*. Sage Publications
- Smith, J., & Kosslyn, S. M. (2021). *Cognitive Psychology: Mind and Brain in the Digital Age*. New York: Pearson.
- Sunaryo. (2004). *Psikologi untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Sunaryo. (2020). *Psikologi untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Theresia, et al. (2016). *Persepsi: Pengalaman yang Terbentuk Sepanjang Proses dalam Pembelajaran serta Pemikiran*.

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

Theresia, M., Wahyuni, I., & Hidayat, R. (2022). Persepsi: Pengalaman yang Terbentuk Sepanjang Proses-Proses dalam Pembelajaran serta Pemikiran. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 35(1), 112-128.

Wickens, C. D., Gordon, S. E., & Liu, Y. (2019). *An Introduction to Human Factors Engineering* (3rd ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson.

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

BAB 4

MEMORI DAN PENGINGATAN

Oleh Halida

4.1 Definisi Memori dan Pengingatan

Kemampuan untuk merekam, menyimpan, dan mengingat kembali informasi merupakan fondasi esensial bagi fungsi kognitif manusia. Fenomena ini, yang secara kolektif dikenal sebagai memori dan ingatan, bukan sekadar proses pasif, melainkan sebuah sistem dinamis yang kompleks dan multifaset. Memori memungkinkan individu untuk mengakumulasi pengetahuan, membentuk pengalaman subjektif, membangun identitas pribadi, serta menavigasi dan berinteraksi secara efektif dengan lingkungan. Tanpa kapasitas mnemonik, setiap interaksi dan pengalaman akan terisolasi, menghambat pembelajaran, penalaran, dan adaptasi.



Gambar 4.1 : Ilustrasi proses menyimpan memori dan pengingatan

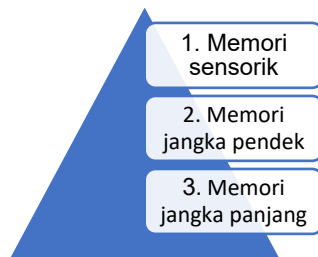
Secara etimologis, "memori" berasal dari bahasa Latin "memoria" yang berarti 'ingatan' atau 'daya ingat'. Dalam konteks ilmu psikologi kognitif dan neurosains, memori

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

didefinisikan sebagai serangkaian proses mental yang melibatkan pemerolehan, penyimpanan, dan pengambilan informasi (Goodson, 2015). Proses-proses ini memungkinkan organisme untuk belajar dari pengalaman masa lalu dan mengaplikasikan pembelajaran tersebut pada situasi masa kini dan masa depan. Meskipun analogi ini memiliki keterbatasan, ia menyoroti peran sentral memori dalam arsitektur kognitif.

4.2 Jenis-jenis Memori dan Pengingatan

Sistem memori manusia merupakan entitas multidimensional yang tidak beroperasi sebagai unit tunggal, melainkan sebagai konfederasi dari berbagai subsistem yang memiliki karakteristik dan fungsi spesifik. Klasifikasi memori ke dalam jenis-jenis tertentu membantu dalam memahami kompleksitas arsitektur kognitif dan neurologis yang mendasarinya. Di bawah ini di paparkan klasifikasi memori dan pengingatan.



Gambar 4.2 Klasifikasi memori dan pengingatan

4.2.1 Memori Sensorik (*Sensory Memory*)

Memori sensorik adalah tahap awal dalam pemrosesan informasi, berfungsi sebagai *buffer* penyimpanan ultra-singkat untuk data yang diterima melalui panca indra. Kapasitas memori sensorik sangat besar namun durasinya sangat terbatas, hanya bertahan selama beberapa milidetik hingga beberapa detik. Tujuan utamanya adalah untuk menahan stimulus sensorik cukup lama agar dapat diproses lebih lanjut oleh sistem kognitif. Jika informasi ini tidak mendapatkan perhatian, ia akan memudar dengan cepat.

- a. Memori Ikonik (*Iconic Memory*): Terkait dengan informasi visual. Contohnya, bayangan visual singkat yang masih terlihat setelah objek asli telah menghilang dari pandangan. Durasi memori ikonik diperkirakan kurang dari satu detik.
- b. Memori Ekoik (*Echoic Memory*): Terkait dengan informasi auditori. Memori ekoik memiliki durasi sedikit lebih lama daripada memori ikonik, sekitar 2-4 detik, memungkinkan kita untuk memproses serangkaian suara atau kalimat singkat bahkan setelah suara itu berhenti. Ini memungkinkan kita untuk memahami keseluruhan kalimat, bahkan jika kata-kata diucapkan secara berurutan.
- c. Memori Haptik: Terkait dengan informasi sentuhan atau taktil (Goswami, 2020).

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

4.2.2 Memori Jangka Pendek (*Short-Term Memory*)

Setelah informasi sensorik mendapatkan atensi, sebagian kecilnya akan masuk ke memori jangka pendek (MJP). MJP adalah sistem penyimpanan sementara dengan kapasitas dan durasi yang sangat terbatas. Kapasitas MJP secara klasik diperkirakan sekitar 7pm2 item informasi, meskipun penelitian modern menunjukkan bahwa kapasitas sebenarnya mungkin sedikit lebih rendah, terutama untuk informasi yang kompleks. Durasi penyimpanan dalam MJP biasanya hanya sekitar 15 hingga 30 detik tanpa adanya *rehearsal* (Abadie & Rousselle, 2023).

Fungsi utama MJP adalah untuk memelihara informasi yang sedang aktif diproses atau yang akan segera digunakan. Contoh klasik penggunaan MJP adalah ketika seseorang mencoba mengingat nomor telepon sebelum mendialnya atau mengingat deretan angka singkat.

4.2.3 Memori Jangka Panjang (*Long-Term Memory*)

Memori jangka panjang (MJPj) merupakan sistem memori dengan kapasitas yang secara teoritis tidak terbatas dan dapat menyimpan informasi untuk durasi yang sangat lama, bahkan seumur hidup. Proses konsolidasi ini, yang sering kali didukung oleh tidur, mengubah memori yang awalnya rentan menjadi lebih stabil dan permanen. MJPj secara luas dibagi menjadi dua kategori utama, berdasarkan apakah

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

ingatan tersebut dapat diakses secara sadar (eksplisit) atau tidak sadar (implisit):

- a. Memori Deklaratif (*Explicit Memory*): Ini adalah jenis memori yang melibatkan ingatan sadar dan disengaja terhadap fakta, peristiwa, dan konsep yang dapat diungkapkan atau "dideklarasikan" secara verbal. Memori deklaratif terbagi lagi menjadi:
 - 1) Memori Episodik: Memori tentang pengalaman pribadi yang spesifik dan peristiwa yang terjadi pada waktu dan tempat tertentu. Memori ini memungkinkan individu untuk "melakukan perjalanan waktu mental" dan menghidupkan kembali momen-momen masa lalu
 - 2) Memori Semantik: Pengetahuan umum tentang dunia, fakta, konsep, gagasan, dan kosakata yang tidak terikat pada konteks pribadi atau waktu perolehan tertentu. Memori ini adalah basis bagi pemahaman bahasa, pengetahuan akademis, dan pemahaman konsep abstrak (Oberauer & Greve, 2021).
- b. Memori Non-Deklaratif (*Implicit Memory*): Jenis memori ini melibatkan ingatan tanpa kesadaran atau upaya sadar. Memori non-deklaratif tidak bergantung pada hippocampus untuk pembentukannya, melainkan melibatkan struktur otak lain seperti ganglia basalis,

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

serebelum, dan amigdala. Beberapa bentuk utama memori non-deklaratif meliputi:

- 1) Memori Prosedural (*Procedural Memory*): Memori tentang cara melakukan keterampilan motorik dan kognitif. Setelah dipelajari, keterampilan ini menjadi otomatis dan sulit untuk dijelaskan secara verbal.
- 2) *Priming*: Fenomena di mana paparan terhadap stimulus tertentu memengaruhi respons terhadap stimulus selanjutnya, seringkali tanpa kesadaran.
- 3) Pembelajaran Asosiatif (*Associative Learning*): Termasuk pengkondisian klasik (misalnya, belajar mengasosiasikan suara bel dengan makanan)
- 4) Pembelajaran *Non-Asosiatif* (*Non-Associative Learning*): Perubahan respons terhadap stimulus tunggal, seperti habituasi (penurunan respons terhadap stimulus berulang) dan sensitisasi (peningkatan respons terhadap stimulus yang mengancam).

Pemahaman tentang berbagai jenis memori ini krusial untuk menjelaskan mengapa kerusakan otak tertentu dapat memengaruhi satu jenis memori tetapi tidak yang lain, serta untuk merancang intervensi yang ditargetkan untuk meningkatkan atau memulihkan fungsi memori. Kesimpulannya, arsitektur memori manusia adalah sistem yang berlapis dan terintegrasi, di mana setiap jenis memori

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

memainkan peran unik dalam memungkinkan kita untuk memperoleh, memproses, dan menyimpan informasi dari dunia di sekitar kita. Interaksi antara berbagai komponen memori inilah yang membentuk pengalaman kita, memungkinkan pembelajaran berkelanjutan, dan pada akhirnya, mendefinisikan identitas kognitif.

4.3 Proses Memori

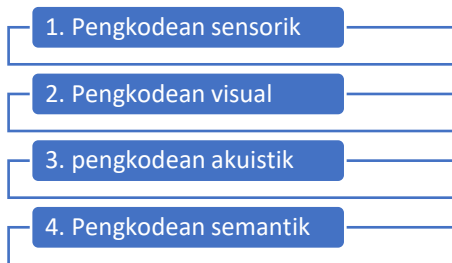
Pembentukan dan pengambilan memori bukanlah suatu peristiwa tunggal yang sederhana; sebaliknya, ini adalah serangkaian proses kognitif yang sangat terkoordinasi dan dinamis. Proses ini secara fundamental melibatkan interaksi kompleks antara berbagai area otak untuk mengubah informasi sensorik menjadi representasi yang dapat disimpan, dipelihara, dan diakses kembali. Memahami tahapan ini sangat penting untuk menjelaskan bagaimana memori dibentuk, mengapa beberapa informasi lebih mudah diingat daripada yang lain, dan mengapa kegagalan memori dapat terjadi, memberikan kerangka kerja yang kuat untuk intervensi kognitif dan pendidikan.

4.3.1 Pengkodean (*Encoding*)

Pengkodean adalah tahap awal dan paling kritis dalam pembentukan memori. Pada tahap ini, informasi yang diterima dari lingkungan eksternal (melalui input sensorik) atau

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

dihasilkan secara internal (misalnya, pemikiran, emosi, atau ide baru) diubah menjadi format atau "kode" yang dapat diproses dan disimpan oleh sistem memori otak. Kualitas dan kedalaman pengkodean secara langsung berkorelasi dengan kekuatan dan durasi memori yang terbentuk. Berbagai jenis pengkodean dapat terjadi, masing-masing dengan karakteristik yang memengaruhi kedalaman pemrosesan dan, konsekuensinya, kekuatan jejak memori yang terbentuk seperti pada tabel di bawah ini.



Gambar. 4.3 Jenis pengkodean

Dari gambar di atas dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Pengkodean sensorik: pengkodean paling dasar yang terjadi secara otomatis saat informasi diterima oleh indra.
2. Pengkodean visual: melibatkan pemrosesan informasi dalam bentuk gambar, citra mental, atau karakteristik visual objek.
3. Pengkodean akustik/fonologis: berfokus pada pemrosesan informasi dalam bentuk suara, khususnya karakteristik

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

auditori bahasa (bunyi kata, intonasi) atau non-verbal (melodi, suara alam).

4. Pengkodean semantik: pemrosesan informasi berdasarkan maknanya, relevansinya, atau signifikansinya. Ini secara luas dianggap sebagai bentuk pengkodean yang paling mendalam dan efektif untuk pembentukan memori jangka panjang yang kuat.
5. Pengkodean organisasional: melibatkan pengaturan informasi ke dalam kategori atau struktur yang bermakna.
6. Pengkodean elaboratif: proses di mana informasi baru dihubungkan secara aktif dengan pengetahuan yang sudah ada, pengalaman pribadi yang relevan, atau konsep-konsep terkait.

Faktor-faktor seperti perhatian selektif, motivasi, dan penggunaan strategi pembelajaran aktif sangat memengaruhi efektivitas pengkodean. Lingkungan belajar yang kondusif, kurangnya distraksi, dan adanya minat pribadi dapat secara signifikan meningkatkan kualitas pengkodean.

4.3.2 Penyimpanan (*Storage*)

Penyimpanan adalah tahap kedua dalam proses memori, mengacu pada pemeliharaan informasi yang telah dikodekan dalam sistem memori dari waktu ke waktu. Informasi yang berhasil dikodekan harus dipertahankan dalam suatu format yang stabil dan dapat diakses di kemudian hari. Proses penyimpanan ini bukan sekadar retensi pasif; sebaliknya, ia

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

melibatkan perubahan struktural dan fungsional pada tingkat neuronal, sebuah fenomena yang dikenal sebagai plastisitas sinaptik:

- 1) Memori sensorik: penyimpanan sangat singkat, umumnya kurang dari satu detik, karena informasi memudar dengan cepat melalui proses *decay* jika tidak mendapatkan atensi dan pemrosesan lebih lanjut. Ini berfungsi sebagai penyangga agar otak memiliki waktu singkat untuk memilih apa yang perlu diperhatikan (Ross et al., 2020).
- 2) Memori jangka pendek/kerja: Penyimpanan berlangsung sekitar 15-30 detik tanpa *rehearsal*. Informasi dapat dipertahankan lebih lama melalui pengulangan vokal atau subvokal, namun kapasitasnya tetap terbatas (sekitar 7pm2 item, meskipun studi modern menyarankan angka yang lebih rendah untuk item kompleks).
- 3) Memori jangka panjang: penyimpanan ini secara teoritis tidak terbatas dalam kapasitas dan durasi. Informasi dapat disimpan selama bertahun-tahun, bahkan seumur hidup (Murphy & Rissman, 2020).

Proses kunci dalam penyimpanan memori jangka panjang adalah konsolidasi memori. Konsolidasi adalah proses di mana jejak memori yang baru terbentuk dan awalnya rapuh distabilkan dan diintegrasikan ke dalam jaringan memori yang sudah ada. Proses ini melibatkan serangkaian perubahan

neurobiologis yang kompleks, termasuk sintesis protein baru dan modifikasi pada struktur sinapsis.

4.3.3 Pengambilan (*Retrieval*)

Pengambilan adalah tahap ketiga dan terakhir dalam proses memori, yaitu proses mengakses, menarik kembali, dan menghidupkan kembali informasi yang telah disimpan dari memori untuk digunakan dalam kesadaran atau untuk memandu perilaku. Ini adalah proses yang memungkinkan kita untuk mengingat kembali pengalaman masa lalu, fakta, keterampilan, dan konsep yang telah kita pelajari. Terdapat dua bentuk utama pengambilan proses memori, sebagaimana disajikan pada gambar berikut ini:



Gambar 4.4 Pengambilan proses memori

1. *Recall* (mengingat kembali): mengakses informasi tanpa adanya petunjuk eksplisit dari lingkungan. Ini membutuhkan pencarian yang lebih aktif dan rekonstruksi dari memori. Recall dapat berupa *free recall* (mengingat tanpa urutan spesifik), *serial recall* (mengingat dalam urutan yang benar).
2. *Recognition* (mengenali): mengidentifikasi informasi yang sebelumnya ditemui ketika dihadapkan pada petunjuk atau stimulus yang relevan. Ini adalah bentuk pengambilan yang

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

umumnya lebih mudah daripada *recall* karena stimulus itu sendiri berfungsi sebagai petunjuk (Dominguez et al., 2022).

Prinsip ini menyatakan bahwa pengambilan memori lebih efektif ketika petunjuk yang tersedia selama pengambilan sesuai atau tumpang tindih dengan petunjuk yang dikodekan saat informasi pertama kali diproses. Ini menjelaskan mengapa mengingat informasi di lingkungan yang sama saat mempelajarinya bisa lebih mudah (*context-dependent memory*), atau mengapa suasana hati tertentu dapat memicu kenangan yang sesuai dengan suasana hati tersebut (*mood-congruent memory*). Fenomena lain yang mendukung prinsip ini adalah *state-dependent memory*, di mana mengingat lebih baik saat berada dalam kondisi fisiologis yang sama (misalnya, di bawah pengaruh kafein atau obat tertentu) seperti saat pengkodean.

Tabel 4.1 Proses memori utama beserta karakteristiknya

Tahap Proses	Definisi	Karakteristik Utama	Contoh	Faktor yang Mempengaruhi
--------------	----------	---------------------	--------	--------------------------

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

Pengkodean	Transformasi informasi sensorik atau internal menjadi representasi mental	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tahap awal memori ✓ sensorik, visual, akustik, semantik, elaboratif ✓ Kualitas pengkodean menentukan kekuatan memori 	Mengingat wajah seseorang (visual), menghafal nomor telepon (akustik), memahami makna konsep (semantik)	Perhatian, minat, strategi elaboratif, kedalaman pemrosesan (<i>Levels of Processing</i>), lingkungan belajar, motivasi
Penyimpanan	Pemeliharaan informasi dari waktu ke waktu	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Terjadi perubahan struktur otak ✓ Melibatkan konsolidasi memori ✓ Memori sensorik, jangka pendek, jangka panjang 	Menyimpan informasi selama ujian, mengingat cerita masa kecil	Tidur, emosi (peran amigdala), stres, nutrisi, kondisi neurologis, konsolidasi memori, kualitas pengkodean sebelumnya
Pengambilan	Proses mengakses kembali informasi yang tersimpan	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tidak bersifat pasif, melainkan konstruktif ✓ Dapat mengubah 	Menjawab soal esai (recall), memilih jawaban benar di ujian pilihan	pengkodean, konteks belajar & pengambilan, kondisi fisiologis,

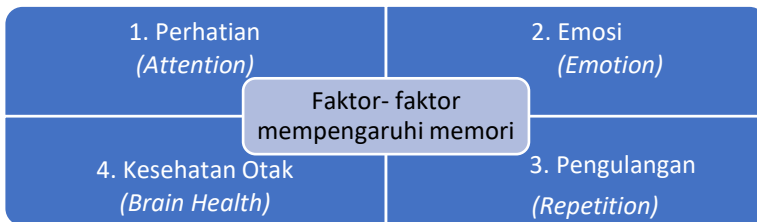
Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

		memori (rekonsolidasi)	ganda (<i>recognition</i>)	interferensi, motivasi
--	--	---------------------------	---------------------------------	---------------------------

Memahami ketiga proses ini secara integral, bagaimana informasi dimasukkan, dipertahankan, dan diambil kembali, sangat fundamental untuk studi kognisi manusia. Mereka tidak beroperasi secara terisolasi tetapi saling memengaruhi, membentuk siklus dinamis yang memungkinkan kita untuk belajar, beradaptasi, dan berinteraksi dengan dunia di sekitar kita. Interaksi kompleks inilah yang mendasari kapasitas luar biasa memori manusia.

4.4 Faktor yang Memengaruhi Memori

Kemampuan memori, meskipun merupakan fungsi kognitif yang inheren pada manusia, bukanlah proses yang statis dan imun terhadap pengaruh eksternal maupun internal.



Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

Berikut pembahasan terperinci mengenai faktor-faktor utama yang memengaruhi memori sebagaimana terlihat pada paparan di bawah ini: Gambar 4.5 Faktor-faktor yang mempengaruhi memori

4.4.1 Perhatian (*Attention*)

Perhatian adalah gerbang utama menuju proses memori yang lebih tinggi. Tanpa adanya alokasi sumber daya perhatian yang memadai, informasi dari lingkungan tidak akan dapat dikodekan secara efektif dan, oleh karena itu, tidak akan dapat disimpan atau diambil kembali di kemudian hari. Ini adalah prasyarat fundamental untuk pembentukan memori deklaratif. Ketika seseorang memberikan perhatian penuh terhadap suatu stimulus, ia cenderung memproses stimulus tersebut lebih dalam, membentuk jejak memori yang lebih kuat dan terorganisir (Wei et al., 2015).

4.4.2 Emosi (*Emotion*)

Emosi memiliki pengaruh yang mendalam dan kompleks terhadap memori, seringkali meningkatkan retensi informasi yang terkait secara emosional (He et al., 2023). Pengalaman yang disertai dengan gairah emosional yang tinggi (baik positif maupun negatif) cenderung diingat lebih baik dan lebih jelas daripada pengalaman netral (Ümmet, 2017). Mekanisme neurologis di balik efek emosi pada memori melibatkan amigdala, sebuah struktur otak yang berperan

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

penting dalam pemrosesan emosi. Amigdala berinteraksi kuat dengan *hippocampus* (yang penting untuk konsolidasi memori deklaratif) dan area korteks lainnya. Ketika suatu peristiwa emosional terjadi, amigdala mengaktifkan sistem saraf otonom dan endokrin, yang pada gilirannya melepaskan hormon stres seperti kortisol dan norepinefrin. Hormon-hormon ini dapat memodulasi konsolidasi memori di hippocampus dan korteks, memperkuat jejak memori untuk informasi yang relevan secara emosional.

4.4.3 Pengulangan (*Repetition*)

Pengulangan adalah salah satu strategi paling dasar dan intuitif untuk meningkatkan memori. Dengan mengulang informasi secara aktif, baik secara verbal (misalnya, menghafal daftar) maupun mental (misalnya, meninjau catatan), seseorang dapat mempertahankan informasi dalam memori jangka pendek dan memfasilitasi transfernya ke memori jangka panjang. Efektivitas pengulangan tidak hanya bergantung pada frekuensinya, tetapi juga pada bagaimana pengulangan itu dilakukan:

- 1) Pengulangan Pemeliharaan (*Maintenance Rehearsal*): Melibatkan pengulangan informasi secara pasif untuk menjaga agar tetap aktif dalam memori jangka pendek. Meskipun efektif untuk retensi sementara, ini kurang efisien untuk transfer ke memori jangka panjang.

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

- 2) Pengulangan Elaboratif (*Elaborative Rehearsal*): Melibatkan pengulangan informasi sambil memproses maknanya, menghubungkannya dengan pengetahuan yang sudah ada, atau menciptakan asosiasi.
- 3) Pengulangan Berselang (*Spaced Repetition*): Melibatkan peninjauan informasi pada interval waktu yang meningkat seiring berjalannya waktu. Daripada mengulang informasi berkali-kali dalam satu sesi (*massed practice*), pengulangan yang didistribusikan lebih efektif untuk retensi jangka panjang karena memaksa otak untuk mengambil kembali informasi dari memori dan memperkuat jejaknya.

Pengulangan yang aktif dan elaboratif memperkuat koneksi sinaptik yang mendasari jejak memori, membuat jalur pengambilan lebih kuat dan informasi lebih mudah diakses di kemudian hari.

4.4.4 Kesehatan Otak (*Brain Health*)

Kesehatan otak secara keseluruhan memiliki dampak fundamental pada fungsi memori. Otak yang sehat adalah prasyarat untuk pengkodean, penyimpanan, dan pengambilan memori yang optimal (Dresp-Langley, 2020). Berbagai faktor gaya hidup dan kondisi medis dapat memengaruhi kesehatan otak:

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

1. **Nutrisi:** Asupan nutrisi yang adekuat, terutama asam lemak omega-3, antioksidan, dan vitamin B, mendukung kesehatan sel saraf dan fungsi neurotransmitter yang penting untuk memori (Peet et al., 2015).
2. **Aktivitas Fisik:** Olahraga teratur meningkatkan aliran darah ke otak, mendorong neurogenesis (pembentukan neuron baru) di hippocampus, dan meningkatkan faktor neurotropik seperti BDNF (*Brain-Derived Neurotrophic Factor*) yang mendukung pertumbuhan dan kelangsungan hidup neuron.
3. **Tidur:** Tidur yang cukup dan berkualitas tinggi sangat penting untuk konsolidasi memori (Lian et al., 2022).
4. **Manajemen Stres:** Stres kronis dapat memiliki efek merusak pada hippocampus dan korteks prefrontal, mengganggu plastisitas sinaptik dan menyebabkan penurunan kemampuan belajar dan memori. Teknik manajemen stres seperti meditasi, yoga, atau *mindfulness* dapat membantu melindungi kesehatan otak (Cook et al., 2024; Dresplangley, 2020; Yogman et al., 2018).
5. **Kondisi Medis dan Penyakit:** Penyakit neurologis seperti Alzheimer dan demensia, stroke, cedera otak traumatis, diabetes yang tidak terkontrol, dan penyakit kardiovaskular dapat merusak struktur otak dan mengganggu fungsi memori.

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

Memelihara kesehatan otak melalui gaya hidup yang sehat adalah strategi proaktif untuk melindungi dan meningkatkan kapasitas memori seiring bertambahnya usia.

Di bawah ini dipaparkan kualitas



Gambar 4.6 Tidur berkualitas menjaga otak

4.4.5 Usia (*Age*)

Usia merupakan faktor signifikan yang memengaruhi memori, dengan sebagian besar individu mengalami beberapa derajat penurunan memori seiring bertambahnya usia. Penurunan ini seringkali terlihat pada memori episodik (misalnya, kesulitan mengingat nama atau detail peristiwa baru) dan kecepatan pengambilan informasi, sementara memori semantik (pengetahuan umum) dan memori prosedural seringkali tetap relatif utuh atau bahkan meningkat.

- 1) Perubahan struktural otak: volume otak dapat menurun seiring usia, terutama di area seperti korteks *prefrontal* dan *hippocampus*.

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

- 2) Penurunan neurotransmitter: penurunan produksi atau efisiensi neurotransmitter seperti asetilkolin, yang penting untuk memori dan belajar.
- 3) Pelambatan kecepatan pemrosesan: neuron dan koneksi sinaptik mungkin menjadi kurang efisien, menyebabkan pemrosesan informasi yang lebih lambat.
- 4) Inflamasi dan stres oksidatif: akumulasi kerusakan sel akibat inflamasi dan stres oksidatif dapat memengaruhi kesehatan neuron.

Meskipun terjadi penurunan yang sifatnya normal, neuroplastisitas otak memungkinkan individu untuk terus belajar dan beradaptasi. Gaya hidup aktif secara kognitif, keterlibatan sosial, dan diet sehat dapat membantu memperlambat laju penurunan memori dan mempertahankan fungsi kognitif yang optimal hingga usia tua.



Gambar 4.7 Stimulasi otak agar tetap terjaga

Tabel di bawah ini merangkum faktor-faktor utama yang memengaruhi memori:

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

Faktor	Deskripsi	Dampak terhadap Memori	Mekanisme Kunci
Perhatian	Fokus kognitif terhadap stimulus untuk memungkinkan pengkodean yang efektif	Tanpa perhatian, informasi tidak dikodekan → tidak dapat diingat	Multitasking → pengkodean dangkal; lingkungan belajar tenang → perhatian meningkat
	Keadaan afektif yang memengaruhi kekuatan konsolidasi memori	Emosi kuat → penguatan jejak memori (via amigdala); stres kronis → gangguan fungsi hippocampus	Memori flashbulb; efek terowongan
Pengulangan	Paparan atau peninjauan ulang informasi secara berulang	Spaced & elaborative rehearsal → retensi jangka panjang; maintenance rehearsal → memori jangka pendek	Spaced repetition, mengaitkan info baru dengan pengalaman pribadi
Kesehatan Otak	Kondisi biologis dan fisiologis yang mendasari	Nutrisi, olahraga, tidur, dan manajemen stres → peningkatan	Omega-3, BDNF dari olahraga, konsolidasi selama tidur, stres

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

	fungsi otak optimal	konsolidasi dan daya ingat	kronis merusak hippocampus
Usia	Perubahan biologis dan kognitif yang terjadi seiring bertambahnya umur	Penurunan memori episodik & kecepatan pengambilan; semantik dan prosedural relatif stabil	Volume hippocampus menurun, neurotransmitter melemah

Memahami faktor-faktor ini memungkinkan individu dan peneliti untuk merancang strategi yang lebih efektif dalam meningkatkan kinerja memori, mulai dari teknik belajar yang optimal hingga intervensi kesehatan dan gaya hidup yang mendukung fungsi kognitif yang sehat sepanjang rentang kehidupan.

4.5 Gangguan Memori

Memori adalah fungsi kognitif yang fundamental bagi identitas, pembelajaran, dan kemampuan kita untuk berinteraksi dengan dunia. Oleh karena itu, gangguan pada memori dapat memiliki dampak yang mendalam pada kualitas hidup individu. Memahami berbagai jenis gangguan memori, penyebabnya, dan manifestasinya adalah langkah penting

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

dalam diagnosis dan penanganan yang tepat. Secara garis besar, gangguan memori dapat dikategorikan berdasarkan etiologi (penyebab) atau manifestasi klinisnya.

4.5.1 Amnesia

Amnesia adalah gangguan memori yang ditandai oleh hilangnya sebagian atau seluruh ingatan atau ketidakmampuan untuk membentuk ingatan baru. Amnesia bukan sekadar lupa biasa; ini adalah kondisi serius yang sering kali disebabkan oleh kerusakan otak, penyakit, atau trauma psikologis. Terdapat dua jenis utama amnesia:

- a. *Amnesia Anterograde*: Ini adalah ketidakmampuan untuk membentuk ingatan baru setelah onset kondisi yang menyebabkan amnesia. Individu dengan amnesia anterograde dapat mengingat peristiwa yang terjadi sebelum kerusakan otak (memori lama utuh), tetapi mereka kesulitan atau tidak mampu mengingat informasi atau pengalaman baru yang terjadi setelahnya.
- b. *Amnesia Retrograde*: Ini adalah hilangnya ingatan untuk peristiwa yang terjadi sebelum onset kondisi yang menyebabkan amnesia. Tingkat keparahan amnesia retrograde bervariasi; beberapa individu mungkin kehilangan ingatan untuk periode waktu yang singkat sebelum kejadian pemicu, sementara yang lain mungkin

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

kehilangan ingatan untuk bertahun-tahun atau bahkan seluruh hidup mereka sebelum kejadian tersebut.

4.5.2 Demensia

Demensia adalah istilah umum yang menggambarkan sekelompok gejala yang memengaruhi memori, pemikiran, dan kemampuan sosial secara cukup parah sehingga mengganggu fungsi sehari-hari. Ini bukan bagian normal dari penuaan.

- a. Penyakit *Alzheimer*: ditandai dengan hilangnya memori progresif, terutama memori episodik baru pada tahap awal. Individu mungkin kesulitan mengingat informasi yang baru saja mereka pelajari, lupa tanggal penting, atau menanyakan hal yang sama berulang kali.
- b. Demensia *Vaskular*: disebabkan oleh kerusakan otak akibat masalah aliran darah ke otak, seringkali dari stroke. Gejala dapat bervariasi tergantung pada area otak yang terkena, tetapi sering kali melibatkan masalah dengan pemecahan masalah, pemikiran yang melambat, dan memori.
- c. Demensia *Lewy Body*: melibatkan penumpukan protein abnormal yang disebut badan Lewy di otak. Gejala meliputi fluktuasi dalam kognisi, halusinasi visual, dan masalah gerakan yang mirip dengan penyakit Parkinson.

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

- d. Demensia *Frontotemporal* (FTD): Kondisi ini lebih sering memengaruhi lobus frontal dan temporal otak, yang mengontrol kepribadian, perilaku, dan bahasa.

4.5.3 Gangguan memori lainnya

Selain amnesia dan demensia, terdapat beberapa gangguan atau kondisi lain yang dapat memengaruhi memori:

- a. Gangguan kognitif ringan (*Mild Cognitive Impairment* - MCI): Ini adalah tahap antara lupa normal karena usia dan demensia. Individu dengan MCI mengalami masalah memori yang lebih signifikan. MCI dapat melibatkan masalah dengan memori, bahasa, pemikiran, atau penilaian.
- b. Amnesia disosiatif/fugue disosiatif: Ini adalah jenis amnesia yang disebabkan oleh trauma psikologis atau stres parah, bukan kerusakan fisik pada otak. Individu mungkin melupakan informasi pribadi yang penting atau seluruh identitas mereka, dan bahkan mungkin melakukan "*fugue*" (perjalanan yang tampaknya memiliki tujuan tetapi tidak diingat).
- c. Lupa normal terkait usia (*Age-Related Memory Changes*): Seperti yang dibahas sebelumnya, adalah normal untuk mengalami sedikit penurunan memori seiring bertambahnya usia.
- d. Gangguan memori akibat kondisi medis: Berbagai kondisi medis, seperti gangguan tiroid, defisiensi vitamin B12,

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

depresi, infeksi otak, tumor otak, atau efek samping obat-obatan tertentu, dapat menyebabkan masalah memori yang bersifat sementara dan dapat diobati.

- e. Gangguan Stres Pasca-Trauma (PTSD): Individu dengan PTSD sering mengalami kesulitan mengingat detail penting dari peristiwa traumatis, atau sebaliknya, mengalami *flashback* yang intens dan tidak diinginkan.

Tabel di bawah ini merangkum jenis-jenis gangguan memori utama dan karakteristiknya.

Tabel 4.3 Jenis-jenis gangguan dan penyebab utama

Jenis Gangguan	Karakteristik Utama	Penyebab Umum	Contoh Kasus / Catatan Penting
Amnesia Anterograde	Tidak mampu membentuk ingatan baru setelah kejadian tertentu	Kerusakan hipocampus, operasi/cedera otak traumatis	Tidak bisa membentuk memori deklaratif baru
Amnesia Retrograde	Kehilangan ingatan untuk peristiwa yang terjadi sebelum kejadian tertentu	Cedera otak, stroke, trauma psikologis	Ingatan lama lebih bertahan daripada ingatan sebelum kejadian

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

Penyakit Alzheimer	Kehilangan memori progresif: memori baru; disfungsi bahasa & penalaran	Plak beta-amiloid, serat tau kusut di otak	demensia; bersifat degeneratif dan <i>ireversibel</i>
Demensia Vaskular	Masalah memori dan kognitif akibat gangguan aliran darah di otak	Stroke, gangguan kardiovaskular	Gejala bervariasi sesuai area otak yang terdampak
Demensia Lewy Body	Halusinasi, fluktuasi kognisi, gejala mirip Parkinson	Penumpukan badan (protein abnormal)	Masalah memori muncul belakangan dibanding gejala
Demensia Frontotemporal	Perubahan perilaku, kepribadian, dan bahasa	Degenerasi lobus frontal & temporal	Masalah memori tidak dominan pada tahap awal
Gangguan Kognitif Ringan	Penurunan memori lebih dari normal usia tapi belum mengganggu fungsi sehari-hari	Penuaan, faktor genetik, kondisi medis tertentu	10–15% kasus per tahun bisa berkembang menjadi demensia
Amnesia Disosiatif	Hilangnya memori karena trauma psikologis;	Stres ekstrem, trauma psikologis	Ingatan bisa kembali secara tiba-tiba

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

Lupa Normal Terkait Usia	Lupa ringan yang tidak mengganggu fungsi hidup	Penuaan normal	Umumnya terkait nama, tempat/jalan
-----------------------------	--	-------------------	--

Identifikasi dini dan diagnosis yang akurat sangat penting untuk semua jenis gangguan memori. Dengan kemajuan dalam penelitian neurosains, pemahaman kita tentang mekanisme dasar gangguan memori terus berkembang, membuka jalan bagi pengembangan intervensi dan terapi yang lebih efektif di masa depan.

4.6 Cara Meningkatkan Memori

Otak memiliki kemampuan luar biasa untuk beradaptasi dan membentuk koneksi baru melalui neuroplastisitas, yang berarti memori dapat ditingkatkan dan dipertahankan melalui strategi dan praktik tertentu. Berbagai teknik dan pendekatan telah dikembangkan berdasarkan prinsip-prinsip ilmu kognitif dan neurosains untuk mengoptimalkan proses pengkodean, penyimpanan, dan pengambilan memori. Berikut adalah pembahasan mengenai cara-cara efektif untuk meningkatkan memori:

4.6.1 Latihan Otak (*Brain Training*)

Konsep latihan otak mengacu pada serangkaian aktivitas atau program yang dirancang khusus untuk menstimulasi fungsi kognitif, termasuk memori, perhatian, dan pemecahan masalah. Ide dasarnya adalah bahwa seperti otot fisik, otak juga dapat "dilatih" untuk menjadi lebih kuat dan efisien. Latihan ini dapat bervariasi dari aktivitas kognitif yang menantang hingga penggunaan program perangkat lunak yang dirancang khusus.

- a. Aktivitas kognitif menantang: melibatkan diri dalam kegiatan yang membutuhkan pemikiran kompleks, pemecahan masalah baru, dan pembelajaran berkelanjutan dapat meningkatkan konektivitas saraf dan memperkuat jaringan otak yang mendukung memori.
- b. Program pelatihan kognitif: beberapa program komputer atau aplikasi *mobile* dirancang untuk melatih memori kerja, perhatian, dan kecepatan pemrosesan.

4.6.2 Pengulangan (*Repetition*)

Meskipun sudah disinggung sebagai faktor yang memengaruhi memori, penggunaan pengulangan yang terencana merupakan strategi aktif yang vital untuk meningkatkan memori. Pengulangan memperkuat jejak memori dan memfasilitasi transfer informasi dari memori jangka pendek ke memori jangka panjang.

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

- a. Pengulangan Elaboratif (*Elaborative Rehearsal*): melibatkan pemrosesan makna dari informasi dan menghubungkannya dengan pengetahuan yang sudah ada dalam memori jangka panjang.
- b. Pengulangan Berselang (*Spaced Repetition*) / Latihan Terdistribusi (*Distributed Practice*): Ini adalah salah satu teknik pembelajaran paling efektif yang didukung oleh penelitian ekstensif. Strategi ini memaksa otak untuk mengambil kembali informasi dari memori dan memperkuat jejaknya, sekaligus memberikan efek "tes" yang bermanfaat.

4.6.3 Asosiasi (Association)

Prinsip asosiasi adalah dasar dari banyak teknik mnemonik. Otak manusia secara alami cenderung membentuk koneksi antara ide-ide atau objek-objek. Dengan sengaja membuat asosiasi antara informasi yang ingin diingat dengan sesuatu yang sudah dikenal, mudah diingat, atau bahkan tidak masuk akal, kita dapat menciptakan "kait" mental yang mempermudah pengambilan.

- a. Teknik Loci (Metode Lokasi): teknik mnemonik kuno yang sangat efektif. Seseorang mengaitkan item-item yang ingin diingat dengan lokasi-lokasi spesifik di sepanjang jalur yang familiar (misalnya, ruangan di rumah).

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

- b. Akronim dan Akronim Frase: menggunakan huruf pertama dari serangkaian kata untuk membentuk kata baru (akronim) atau frase (akronim frase) yang lebih mudah diingat.
- c. Kata Kunci (*Keyword Method*): berguna untuk belajar kosakata baru atau nama. Seseorang mengasosiasikan kata baru dengan kata yang terdengar mirip dalam bahasa ibu, lalu menciptakan citra visual yang melibatkan keduanya.
- d. Cerita atau narasi: Mengubah daftar item yang tidak terkait menjadi cerita yang koheren dapat sangat meningkatkan daya ingat, karena otak cenderung mengingat narasi lebih baik daripada daftar acak.

4.6.4 Visualisasi (*Visualization*)

Visualisasi adalah strategi ampuh yang memanfaatkan kemampuan otak untuk memproses dan mengingat informasi visual dengan sangat baik. Ketika informasi diubah menjadi gambar mental yang jelas, dinamis, dan bahkan absurd, ia cenderung lebih mudah dikodekan dan diambil.

- 1. Membentuk citra mental: untuk informasi abstrak atau verbal, mencoba membentuk citra mental yang konkret
- 2. Visualisasi yang hidup dan interaktif: semakin hidup, detail, dan interaktif citra mental yang dibuat, semakin efektif. Menggabungkan elemen humor, emosi, atau gerakan dalam visualisasi dapat lebih memperkuat memori.

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

3. *Mind Maps*: menggunakan *mind mapping* adalah bentuk visualisasi yang mengorganisir informasi secara spasial dan hierarkis, menghubungkan konsep-konsep sentral dengan ide-ide terkait melalui cabang-cabang visual.

4.6.5 Tidur yang cukup (*Adequate Sleep*)

Tidur seringkali diremehkan sebagai faktor penting dalam memori, padahal ia memainkan peran krusial dalam konsolidasi memori dan pemeliharaan fungsi kognitif optimal. Selama tidur, otak tidak pasif; sebaliknya, ia secara aktif memproses, meninjau, dan mengintegrasikan informasi yang diperoleh selama periode bangun (Lian et al., 2022).

1. Peran dalam konsolidasi: selama tidur, terjadi "putaran ulang" aktivitas neuronal yang terkait dengan pembelajaran di hippocampus dan korteks, yang memperkuat koneksi sinaptik dan mentransfer memori dari penyimpanan sementara ke jangka panjang.
2. Dampak kurang tidur: mengganggu kemampuan otak untuk mengkodekan informasi baru, mengambil memori yang ada, dan mempertahankan perhatian.

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

Tabel 4.4 cara-cara utama untuk meningkatkan memori

Strategi	Deskripsi	Mekanisme/Teknik	Contoh Praktis
Latihan Otak	Aktivitas kognitif menantang yang merangsang neuroplastisitas	Belajar bahasa, musik, membaca literatur kompleks, teka-teki logika dan memori	Bermain sudoku, belajar bahasa asing, menggunakan aplikasi pelatihan
Pengulangan	Mengulang informasi untuk memperkuat jejak memori	Menghubungkan makna informasi meninjau pada interval teratur	Meninjau catatan kuliah, pelajaran tiap beberapa hari
Asosiasi	Membuat koneksi antara informasi baru dengan yang sudah dikenal	Metode loci, akronim, kata kunci, cerita naratif	Mengingat daftar belanja dengan menempatkan item di ruangan rumah
Visualisasi	Mengubah informasi verbal menjadi citra mental konkret	✓ Citra mental yang hidup dan absurd- Mind mapping ✓ Simbol visual untuk ide abstrak	Membayangkan "keadilan" sebagai timbangan atau menggambar peta pikiran
Tidur yang Cukup	Mendapatkan tidur berkualitas 7–9 jam per malam	✓ Konsolidasi memori terjadi saat tidur ✓ Transfer memori dari hippocampus ke korteks	Tidur teratur setelah belajar intensif untuk memperkuat memori jangka panjang

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

Dengan mengadopsi strategi-strategi ini secara konsisten, individu dapat secara proaktif meningkatkan kemampuan memori mereka, tidak hanya dalam konteks akademik atau profesional, tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari, berkontribusi pada kesehatan kognitif yang berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abadie, M., & Rousselle, M. (2023). Short-Term Phantom Recollection in 8–10-Year-Olds and Young Adults. *Journal of Intelligence*, 11(4). <https://doi.org/10.3390/jintelligence11040067>
- Cook, K. D. M., Fisk, E., Lombardi, C. M. P., & Ferreira van Leer, K. (2024). Caring for Whole Families: Relationships Between Providers and Families During Infancy and Toddlerhood. *Early Childhood Education Journal*, 52(5), 921–933. <https://doi.org/10.1007/s10643-023-01491-x>
- Dominguez, E., Casagrande, M., & Raffone, A. (2022). Autobiographical Memory and Mindfulness: a Critical Review with a Systematic Search. *Mindfulness*, 13(7), 1614–1651. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01902-x>
- Dresp-Langley, B. (2020). Children’s Health in the Digital Age. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 1–20.
- Goodson, I. (2015). Exploring history and memory through autobiographical memory. *Historia y Memoria de La Educación*, 1(1), 263–285.
- Goswami, U. (2020). *Cognitif Development and Cognitif Neuroscience* (Second edi). Routledge, Taylor and FrancisGroup, London and New York.
- He, S., Jiang, S., Zhu, R., & Hu, X. (2023). The influence of educational and emotional support on e-learning acceptance: An integration of social support theory and TAM. *Education and Information Technologies*, 28(9),

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

- 11145–11165. <https://doi.org/10.1007/s10639-023-11648-1>
- Lian, Q., Lou, C., Zhong, X., Zhang, J., Tu, X., Fang, Y., Yu, C., & Zuo, X. (2022). Nonconforming gender expression and insufficient sleep among adolescents during COVID-19 school closure and after school reopening. *BMC Public Health, 22*(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14463-4>
- Murphy, E. R. D., & Rissman, J. (2020). Evidence of memory from brain data. *Journal of Law and the Biosciences, 7*(1). <https://doi.org/10.1093/jlb/ljaa078>
- Oberauer, K., & Greve, W. (2021). Intentional Remembering and Intentional Forgetting in Working and Long-Term Memory. *Journal of Experimental Psychology: General, 151*(3), 513–541. <https://doi.org/10.1037/xge0001106>
- Peet, E. D., McCoy, D. C., Danaei, G., Ezzati, M., Fawzi, W., Jarvelin, M. R., Pillas, D., & Fink, G. (2015). Early childhood development and schooling attainment: Longitudinal evidence from British, Finnish and Philippine Birth Cohorts. *PLoS ONE, 10*(9). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0137219>
- Ross, J., Hutchison, J., & Cunningham, S. J. (2020). The Me in Memory: The Role of the Self in Autobiographical Memory Development. *Child Development, 91*(2), e299–e314. <https://doi.org/10.1111/cdev.13211>
- Ümmet, D. (2017). Structural relationships among counselling self-efficacy, general self-efficacy and positive-negative affect in psychological counsellor candidates. *Kuram ve*

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

Uygulamada Egitim Bilimleri, 17(6), 1875–1892.
<https://doi.org/10.12738/estp.2017.6.0180>

Wei, M., Tsai, P. C., Lannin, D. G., du, yi, & Tucker, J. R. (2015). Mindfulness, Psychological Flexibility, and Counseling Self-Efficacy: Hindering Self-Focused Attention as a Mediator. *The Counseling Psychologist*, 43(1), 39–63.
<https://doi.org/10.1177/0011000014560173>

Yogman, M., Garner, A., Hutchinson, J., Hirsh-Pasek, K., Golinkoff, R. M., Baum, R., Gambon, T., Lavin, A., Mattson, G., & Wissow, L. (2018). The power of play: A pediatric role in enhancing development in young children. *Pediatrics*, 142(3). <https://doi.org/10.1542/peds.2018-2058>

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

BAB 5

PEMECAHAN MASALAH & PENGAMBILAN KEPUTUSAN

Oleh Ros Patriani Dewi

5.1 Definisi dan Perbedaan Konseptual

Pemecahan Masalah (*Problem Solving*) adalah proses kognitif yang melibatkan pencarian solusi terhadap situasi baru atau tidak biasa, yang membutuhkan penyesuaian mental atau strategi baru.

Pengambilan Keputusan (*Decision Making*) adalah proses memilih satu opsi dari sejumlah alternatif yang tersedia.

Perbedaan utama:

Aspek	Pemecahan Masalah	Pengambilan Keputusan
Tujuan	Menemukan solusi dari kondisi bermasalah	Memilih alternatif terbaik
Sifat	Terbuka dan kadang rumit	Tertutup dan lebih pasti
Proses	Analisis, diagnosis, solusi	Evaluasi, pilihan, eksekusi

Contoh:

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

- Pemecahan masalah: Mengatasi konflik tim kerja dengan membuat sistem komunikasi baru.
- Pengambilan keputusan: Memilih antara dua penawaran pekerjaan.

5.2 Proses Pemecahan Masalah (Sternberg, 2009)

Menurut Robert J. Sternberg (2009), pemecahan masalah merupakan proses mental yang kompleks, melibatkan serangkaian langkah sistematis untuk mengatasi hambatan antara kondisi saat ini dan tujuan yang ingin dicapai. Sternberg menyatakan bahwa proses ini terdiri dari 7 tahapan utama, yang saling terkait dan bisa berlangsung secara linier maupun iteratif (bolak-balik).

a. Identifikasi Masalah (Problem Identification)

Penjelasan:

Langkah awal adalah menyadari bahwa terdapat perbedaan atau kesenjangan antara kondisi aktual dengan kondisi ideal yang diharapkan. Individu perlu menyadari bahwa suatu situasi merupakan masalah yang butuh solusi, bukan hanya sebuah tantangan biasa atau hambatan sementara.

Contoh:

Seorang siswa menyadari bahwa nilai ujian statistiknya rendah dan ia kesulitan memahami materi, sementara ia

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

ingin lulus dengan nilai minimal B. Ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kondisi sekarang (nilai rendah) dan tujuan yang diinginkan (nilai baik).

Catatan Penting:

Jika seseorang gagal mengidentifikasi masalah dengan tepat, maka seluruh proses pemecahan selanjutnya akan salah arah.

b. Representasi Masalah (Problem Representation)

Penjelasan:

Tahap ini melibatkan penggambaran mental terhadap struktur masalah. Representasi ini bisa dalam bentuk visual (diagram, peta konsep), simbolik (angka, rumus), atau verbal (deskripsi naratif). Representasi yang tepat dapat membuat masalah lebih mudah dianalisis dan didekati.

Contoh:

Siswa tersebut membuat peta konsep materi statistik, menghubungkan topik-topik seperti distribusi frekuensi, nilai tengah, dan regresi linier, sehingga ia memahami bagian mana yang paling sulit.

Catatan Penting:

Cara kita mempresentasikan masalah sangat menentukan efektivitas strategi yang akan dipilih. Representasi yang salah bisa mengarahkan pada solusi yang tidak relevan.

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

c. Perencanaan Strategi (Strategy Formulation)

Penjelasan:

Setelah memahami masalah, individu mulai menyusun rencana atau pendekatan untuk menyelesaikannya. Strategi yang digunakan dapat berupa:

Heuristik: Pendekatan praktis berbasis pengalaman (trial and error).

Algoritma: Prosedur sistematis dan pasti menghasilkan solusi.

Analogi: Menggunakan pengalaman dari masalah serupa yang pernah dihadapi.

Contoh:

Siswa memutuskan untuk mengikuti bimbingan belajar, sambil juga menonton video tutorial online dan meminta bantuan teman yang lebih paham.

Catatan Penting:

Pilihan strategi sering kali tergantung pada pengalaman masa lalu, sumber daya yang tersedia, dan tekanan waktu.

d. Pengorganisasian Informasi (Organizing Information)

Penjelasan:

Tahap ini melibatkan proses mengelompokkan informasi yang relevan, mengurutkan, dan menyaring informasi yang tidak penting atau menyesatkan.

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

Organisasi informasi yang baik membantu proses berpikir menjadi lebih terstruktur dan efisien.

Contoh:

Siswa mengelompokkan soal-soal statistik berdasarkan topik: distribusi, probabilitas, inferensi, dll., lalu mengerjakannya satu per satu secara sistematis.

Catatan Penting:

Informasi yang terstruktur akan mempermudah dalam membuat keputusan dan menyusun solusi.

e. Alokasi Sumber Daya (Allocating Resources)

Penjelasan:

Individu menentukan bagaimana menggunakan waktu, energi, perhatian, dan sumber daya lainnya secara efisien. Alokasi ini penting agar tidak kehabisan energi sebelum masalah selesai dipecahkan.

Contoh:

Siswa menyusun jadwal belajar selama 2 jam setiap malam, mengatur waktu antara belajar mandiri, mengikuti les, dan istirahat.

Catatan Penting:

Kegagalan dalam alokasi sumber daya (misalnya kelelahan atau terlalu fokus pada satu aspek) dapat menyebabkan kegagalan solusi.

f. Pemantauan Kemajuan (Monitoring Progress)

Penjelasan:

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

Selama proses berlangsung, penting untuk mengevaluasi secara berkala apakah strategi yang digunakan berjalan efektif. Jika tidak, perlu ada penyesuaian.

Contoh:

Setiap minggu, siswa mengerjakan latihan soal dan membandingkan hasilnya dengan minggu sebelumnya. Jika nilai tidak meningkat, ia mencoba pendekatan lain (misalnya belajar kelompok).

Catatan Penting:

Monitoring memungkinkan individu untuk fleksibel dan responsif terhadap dinamika situasi.

g. Evaluasi Hasil (Evaluating the Outcome)

Penjelasan:

Tahap akhir adalah menilai apakah solusi yang diterapkan berhasil menyelesaikan masalah. Evaluasi ini juga mencakup refleksi atas proses yang dilalui: apa yang berjalan baik dan apa yang perlu diperbaiki ke depannya.

Contoh:

Siswa menerima hasil ujian akhir, dan ternyata nilainya meningkat signifikan, artinya strategi yang diterapkan berhasil.

Catatan Penting:

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

Jika hasil belum sesuai, maka individu dapat kembali ke tahapan sebelumnya, seperti merumuskan ulang strategi atau mengalokasikan ulang sumber daya.

5.3 Jenis-jenis Masalah

a. Masalah Terdefinisi dengan Baik (Well-Defined Problems)

Penjelasan:

Masalah yang memiliki **tujuan yang jelas, informasi lengkap, dan prosedur penyelesaian yang spesifik**. Biasanya hanya ada satu jawaban benar, dan proses penyelesaiannya bisa dirumuskan secara sistematis (misalnya dengan algoritma).

Ciri-ciri:

Tujuan jelas

Kondisi awal dan akhir diketahui

Tersedia aturan atau langkah penyelesaian

Contoh:

Soal matematika: "Hitung luas lingkaran dengan jari-jari 7 cm."

Memperbaiki printer dengan mengikuti panduan manual.

Menyusun puzzle dengan gambar dan bentuk yang cocok.

b. Masalah Tidak Terdefinisi dengan Baik (Ill-Defined Problems)

Penjelasan:

Masalah yang **tujuannya tidak jelas**, informasinya

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

terbatas atau ambigu, serta tidak ada cara pasti untuk menyelesaikannya. Seringkali melibatkan interpretasi pribadi dan kreativitas tinggi.

Ciri-ciri:

Tujuan atau solusinya tidak pasti
Informasi tidak lengkap atau ambigu
Banyak cara untuk menyelesaikan

Contoh:

Menentukan karier yang paling cocok di masa depan.
Menulis esai tentang topik etika dalam teknologi.
Merancang logo baru untuk sebuah perusahaan.

c. Masalah Konvergen (Convergent Problems)

Penjelasan:

Masalah yang memiliki **satu solusi benar**, dan proses berpikir diarahkan pada menemukan jawaban tersebut dengan cara logis dan sistematis. Biasanya muncul dalam bentuk tes IQ atau ujian akademik.

Contoh:

Menjawab soal pilihan ganda.
Menentukan mana rumus yang tepat untuk menyelesaikan soal fisika.

d. Masalah Divergen (Divergent Problems)

Penjelasan:

Masalah yang **memungkinkan banyak jawaban atau solusi yang benar**, sehingga menuntut pemikiran kreatif

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

dan eksploratif. Fokusnya adalah menghasilkan alternatif sebanyak mungkin.

Contoh:

Sebutkan sebanyak mungkin kegunaan dari sebuah batu bata.

Bagaimana cara meningkatkan semangat belajar siswa di kelas?

e. Masalah Formal (Formal Problems)

Penjelasan:

Masalah yang **didefinisikan secara matematis atau logis**, biasanya ditemukan dalam bidang sains, teknologi, dan matematika. Solusinya mengikuti prinsip formal dan aturan logika.

Contoh:

Menyelesaikan sistem persamaan linear.

Membuktikan teorema dalam geometri.

f. Masalah Praktis (Everyday or Practical Problems)

Penjelasan:

Masalah yang muncul dalam **kegiatan sehari-hari** dan bersifat realistis. Biasanya membutuhkan keterampilan berpikir kritis, manajemen waktu, atau pengambilan keputusan cepat.

Contoh:

Mengatur keuangan bulanan agar cukup hingga akhir bulan.

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

Memilih transportasi tercepat untuk pergi ke kantor saat hujan.

g. Masalah Interpersonal / Sosial (Social Problems)

Penjelasan:

Masalah yang berkaitan dengan **hubungan antarindividu atau kelompok**, biasanya memerlukan empati, komunikasi, dan negosiasi untuk menyelesaikannya.

Contoh:

Menyelesaikan konflik antara dua teman sekelas.

Memutuskan pembagian tugas yang adil dalam kerja kelompok.

h. Masalah Terstruktur dan Tak Terstruktur (Structured vs. Unstructured Problems)

Jenis	Penjelasan	Contoh
Terstruktur	Informasi dan aturan lengkap, solusi dapat diprediksi	Menjawab soal ujian matematika
Tak Terstruktur	Tidak ada rumusan aturan yang pasti, memerlukan penilaian subjektif	Menyusun strategi pemasaran produk baru

5.4 Strategi Pemecahan Masalah

a. Algoritma

Langkah sistematis yang menjamin solusi, meskipun lambat.

Contoh: Rumus fisika.

b. Heuristik

Pendekatan praktis dan cepat, tetapi tidak selalu akurat.

Contoh: "Coba cara yang dulu berhasil."

c. Means-End Analysis

Mengidentifikasi perbedaan antara kondisi saat ini dan tujuan akhir, lalu membuat sub-tujuan.

Contoh: Lulus → Selesaikan skripsi → Konsultasi dosen → Tulis

d. Trial and Error

Mencoba berbagai pendekatan hingga menemukan yang berhasil.

Contoh: Coba berbagai strategi belajar hingga ketemu yang cocok

5.5 Hambatan dalam Pemecahan Masalah

a. Mental Set

Terlalu terpaku pada solusi lama.

Contoh: Selalu gunakan rumus lama walau tidak cocok.

b. Functional Fixedness

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

Kesulitan melihat objek dalam fungsi selain dari fungsi biasanya.

Contoh: Melihat obeng hanya untuk memutar sekrup, padahal bisa untuk membuka kaleng cat.

- c. Kurangnya Informasi atau Pengetahuan
Tidak tahu alternatif strategi.
- d. Contoh: Tidak tahu bahwa ada video belajar interaktif yang membantu.
- e. Keterbatasan Kognitif
Kapabilitas memori, perhatian, dan logika yang terbatas.
Contoh: Lupa langkah-langkah penyelesaian yang baru dipelajari.

5.6 Pengambilan Keputusan: Definisi dan Tahapan

Proses memilih dari beberapa alternatif berdasarkan evaluasi informasi dan nilai pribadi.

Tahapan (Baron, 2008):

- a. Mengenali keputusan yang harus diambil
- b. Mengidentifikasi alternatif
- c. Menilai konsekuensi dari masing-masing alternatif
- d. Memilih opsi terbaik
- e. Mengevaluasi hasilnya

Contoh: Memutuskan lanjut S2 atau bekerja.

5.7 Model Pengambilan Keputusan

- a. Model Rasional (Normatif)
Asumsi: manusia rasional, informasi lengkap, logika sempurna.
Contoh: Mengumpulkan data gaji, prospek kerja, lalu memilih jurusan kuliah.
- b. Bounded Rationality (Simon, 1955)
Keterbatasan waktu, memori, dan informasi → keputusan “cukup baik” bukan optimal (satisficing).
Contoh: Memilih pekerjaan terdekat meski bukan yang paling ideal.
- c. Prospect Theory (Kahneman & Tversky, 1979)
Orang lebih takut kehilangan daripada tertarik pada keuntungan yang sama nilainya.
Contoh: Lebih memilih menyimpan uang daripada berinvestasi karena takut rugi.

5.8 Bias dan Heuristik dalam Pengambilan Keputusan

- a. Anchoring Bias
Terpengaruh informasi pertama.

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

Contoh: Melihat harga awal tinggi membuat diskon terlihat lebih besar.

b. Availability Heuristic

Keputusan berdasarkan informasi yang mudah diingat, bukan yang paling relevan.

Contoh: Takut naik pesawat karena berita kecelakaan, padahal statistik aman.

c. Confirmation Bias

Hanya mencari dan mempercayai informasi yang mendukung pandangan sendiri.

Contoh: Hanya baca berita dari sumber yang pro terhadap pilihan politik kita.

d. Hindsight Bias

Menganggap hasil sudah bisa diprediksi sejak awal.

Contoh: "Aku sudah tahu skripsinya bakal ditolak."

5.9 Faktor yang Mempengaruhi Keputusan

a. Faktor Kognitif

→ Kapasitas memori, perhatian, pengetahuan.

b. Faktor Emosional

→ Emosi, stres, suasana hati.

c. Faktor Sosial

→ Norma budaya, tekanan teman sebaya.

d. Faktor Situasional

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

→ Deadline, keterbatasan sumber daya.

Contoh: Saat terburu-buru, seseorang cenderung memilih opsi tercepat, bukan terbaik.

5.10 Pengambilan Keputusan dalam Konteks Sosial

a. Groupthink

Kecenderungan kelompok untuk menghindari konflik → keputusan buruk.

Contoh: Tim proyek setuju saja dengan ide atasan walau merasa kurang efektif.

b. Conformity

Mengikuti mayoritas untuk diterima.

Contoh: Memilih topik skripsi karena semua teman mengambilnya, meski tidak minat.

5.11 Studi Kasus Aplikatif

Situasi:

Seorang lulusan baru ditawarkan dua pekerjaan:

- a. Gaji besar, tidak sesuai minat
- b. Sesuai minat, gaji kecil

Tugas Mahasiswa:

1. Identifikasi jenis masalah

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

2. Gunakan strategi pemecahan masalah → representasi + analisis alternatif
3. Gunakan Prospect Theory untuk memahami pilihan
4. Evaluasi bias → anchoring (gaji tinggi) atau confirmation bias (memilih minat tanpa pertimbangan lain)

5.12 Latihan Reflektif

“Tuliskan pengalaman Anda ketika mengambil keputusan penting.

- a) Apa alternatifnya?
- b) Faktor apa yang memengaruhi Anda?
- c) Apakah hasilnya memuaskan?
- d) Jika tidak, apa yang bisa Anda lakukan lebih baik?”

Penutup

Pemecahan masalah dan pengambilan keputusan adalah kemampuan penting dalam kehidupan sehari-hari dan dunia kerja. Meningkatkan kesadaran akan strategi, hambatan, serta bias kognitif akan membuat individu lebih bijaksana dalam berpikir dan bertindak.

DAFTAR PUSTAKA

- Baron, J. (2008). *Thinking and Deciding*. Cambridge University Press.
- Eysenck, M. W., & Keane, M. T. (2015). *Cognitive Psychology: A Student's Handbook*.
- Kahneman, D. (2011). *Thinking, Fast and Slow*.
- Kahneman, D., & Tversky, A. (1979). *Prospect Theory*.
- Mayer, R. E. (1992). *Thinking, Problem Solving, Cognition*.
- Mayer, R. E. (2010). *Learning and Instruction*. Pearson.
- Newell, A., & Simon, H. A. (1972). *Human Problem Solving*. Prentice Hall.
- Simon, H. A. (1955). *A Behavioral Model of Rational Choice*.
- Sternberg, R. J. (2009). *Cognitive Psychology*.

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

BAB 6

BAHASA DAN KOGNISI

Oleh Yulianti

Relasi Simbiotik antara Sistem Linguistik dan Proses Mental Manusia

Bahasa dan kognisi merupakan dua aspek esensial dalam proses berpikir, belajar, dan berinteraksi sosial. Bahasa berfungsi sebagai instrumen untuk mengkomunikasikan pikiran, membentuk konsep, dan menyusun makna. Sementara itu, kognisi meliputi berbagai proses mental seperti atensi, persepsi, memori, penalaran, dan pemecahan masalah. Hubungan antara bahasa dan kognisi bersifat timbal balik dan kompleks: bahasa memungkinkan ekspresi pemikiran, sekaligus membentuk struktur kognitif yang lebih tinggi. Dalam bab ini, dibahas secara mendalam bagaimana hubungan keduanya dikaji melalui perspektif psikologi perkembangan, linguistik kognitif, dan neurosains, serta dampaknya dalam pendidikan dan intervensi perkembangan anak.

6.1 Pengertian dan Ruang Lingkup Bahasa dan Kognisi

Bahasa, secara umum, didefinisikan sebagai sistem simbol yang digunakan manusia untuk menyampaikan informasi, perasaan, ide, dan instruksi (Tomasello, 2003). Bahasa terdiri dari aspek fonologis, morfologis, sintaksis, semantik, dan pragmatik. Sebaliknya, kognisi merujuk pada proses mental yang memungkinkan individu untuk memperoleh, menyimpan, dan menggunakan pengetahuan.

Kognisi mencakup:

- Persepsi sensorik,
- Memori jangka pendek dan panjang,
- Atensi selektif,
- Penalaran dan inferensi logis,
- Pembuatan keputusan,
- Imajinasi dan kreativitas.

Dengan demikian, bahasa bukan hanya media komunikasi, tetapi juga merupakan salah satu bentuk representasi dari aktivitas kognitif.

6.2. Bahasa sebagai Produk dan Instrumen Kognisi

Teori-teori awal seperti modularitas Fodor (1983) menyebutkan bahwa bahasa merupakan sistem khusus dalam

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

otak yang bekerja secara terpisah dari proses kognitif lain. Namun pendekatan modern menolak pemisahan mutlak tersebut dan mengakui adanya hubungan interaktif. Dalam pendekatan *usage-based* oleh Tomasello (2003), bahasa berkembang dari interaksi sosial dan kemampuan kognitif dasar seperti pengenalan pola, perhatian bersama (*joint attention*), dan inferensi intensi.

Contoh praktis dari peran kognisi dalam bahasa adalah kemampuan anak untuk menyusun kalimat baru dari struktur yang telah mereka pelajari. Hal ini mencerminkan kerja memori kerja (*working memory*) dan kemampuan kognitif lainnya.

6.3 Bahasa Membentuk Pikiran: Hipotesis Relativitas Linguistik

Hipotesis Sapir-Whorf menyatakan bahwa bahasa memengaruhi struktur berpikir dan persepsi manusia. Studi-studi modern memperkuat sebagian dari klaim ini. Boroditsky (2011) menunjukkan bahwa penutur berbagai bahasa memiliki cara yang berbeda dalam memandang konsep waktu, ruang, dan warna. Penutur bahasa Mandarin, misalnya, cenderung memahami waktu secara vertikal (“naik ke masa depan”), sementara penutur bahasa Inggris memaknainya secara horizontal.

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

Temuan ini memperlihatkan bahwa bahasa tidak hanya mencerminkan pikiran, tetapi juga dapat mengarahkan cara seseorang menginterpretasi dunia.

6.4 Perkembangan Bahasa dan Kognisi pada Anak

Dalam konteks perkembangan, dua teori utama sering dibandingkan:

- **Piaget** mengemukakan bahwa perkembangan kognitif mendahului perkembangan bahasa. Anak harus memahami konsep “objek tetap ada” sebelum dapat menyebutkannya.
- **Vygotsky** menegaskan bahwa interaksi sosial, terutama dalam bentuk bahasa, membentuk kemampuan berpikir anak.

Menurut Vygotsky (1978), bahasa eksternal yang digunakan saat berbicara dengan orang dewasa secara bertahap diinternalisasi menjadi bahasa internal yang mendukung berpikir reflektif. Proses ini disebut sebagai *private speech* yang menjadi fondasi bagi *inner speech*.

6.5 Perspektif Neurosains: Otak, Bahasa, dan Kognisi

Penelitian neurosains menunjukkan bahwa proses bahasa dan kognitif terjadi pada area otak yang saling terkait.

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

Area Broca terlibat dalam produksi bahasa dan struktur sintaksis, sedangkan area Wernicke berperan dalam pemahaman semantik. Keduanya berkomunikasi melalui serabut saraf *arcuate fasciculus*.

Studi oleh Friederici (2011) menunjukkan bahwa aktivitas otak dalam memproses bahasa juga berhubungan dengan pemrosesan kognitif seperti prediksi, pengambilan keputusan, dan integrasi informasi.

Dengan kata lain, sistem linguistik tidak berdiri sendiri, melainkan terintegrasi dalam jaringan kognitif yang lebih luas.

6.6 Gangguan Bahasa dan Dampaknya terhadap Kognisi

Ketika sistem bahasa mengalami gangguan, fungsi kognitif tertentu juga dapat terdampak. Beberapa contoh:

- **Afasia:** Kerusakan pada area Broca atau Wernicke dapat menyebabkan gangguan dalam berbicara atau memahami bahasa, dan berdampak pada kemampuan berpikir verbal.
- **Specific Language Impairment (SLI):** Gangguan ini menyebabkan keterlambatan bahasa meskipun kemampuan kognitif lainnya tampak normal, menunjukkan bahwa meski saling berkaitan, bahasa dan kognisi dapat berkembang secara asinkron.

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

- **Disleksia:** Kesulitan dalam menghubungkan simbol bahasa dengan suara yang sesuai memengaruhi pemrosesan fonologis dan memori kerja.

Pemahaman atas gangguan ini penting untuk menyusun strategi pendidikan inklusif dan terapi individual.

6.7 Implikasi dalam Pendidikan dan Pengembangan Anak

Dalam dunia pendidikan, hubungan bahasa dan kognisi digunakan untuk mendesain pendekatan pembelajaran yang menstimulasi kedua aspek ini. Beberapa pendekatan yang terbukti efektif antara lain:

- **Scaffolding verbal:** Dukungan dari guru dalam bentuk pertanyaan, klarifikasi, dan umpan balik untuk membimbing proses berpikir siswa.
- **Dialog reflektif:** Diskusi yang mendorong siswa mengeksplorasi alasan di balik jawaban mereka, memperkuat koneksi antara bahasa dan logika.
- **Literasi awal:** Paparan terhadap bahasa sejak dini ((melalui buku cerita, percakapan, dan permainan simbolik) mendorong perkembangan kognitif yang lebih cepat.

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

Guru juga perlu memahami bahwa kemampuan berbahasa siswa memengaruhi performa mereka dalam mata pelajaran lain, termasuk matematika dan sains.

Penutup

Bahasa dan kognisi merupakan dua elemen integral dalam proses belajar dan perkembangan manusia. Keduanya membentuk relasi yang saling memperkuat dan membentuk dasar bagi kemampuan berpikir abstrak, belajar sosial, serta pembentukan identitas diri. Memahami interaksi ini sangat penting bagi pendidik, psikolog, dan praktisi intervensi perkembangan agar mampu merancang strategi pembelajaran dan layanan yang inklusif dan berbasis pada ilmu.

DAFTAR PUSTAKA

- Boroditsky, L., 2011. *How language shapes thought*. Scientific American, 304(2), pp.62–65. Available at: <https://doi.org/10.1038/scientificamerican0211-62>.
- Friederici, A.D., 2011. *The brain basis of language processing: From structure to function*. Physiological Reviews, 91(4), pp.1357–1392. Available at: <https://doi.org/10.1152/physrev.00006.2011>.
- Piaget, J., 1959. *The Language and Thought of the Child*. 3rd ed. London: Routledge.
- Tomasello, M., 2003. *Constructing a Language: A Usage-Based Theory of Language Acquisition*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Harvard University Press.

BAB 7

KOGNISI SOSIAL: INTERAKSI DAN PERSEPSI SOSIAL

Oleh Suci Nora Julina Putri

Bab 7 ini membahas *Kognisi Sosial* dalam konteks relasi sosial, yang menyentuh berbagai aspek penting tentang bagaimana kita memproses dan merespons informasi sosial. Berikut adalah uraian tentang setiap bagian yang terdapat dalam bab ini:

7.1 Pengantar Kognisi Sosial dalam Konteks Relasi Sosial

Kognisi sosial merupakan proses mental yang digunakan individu untuk memahami, menginterpretasi, mengevaluasi, dan merespons informasi sosial yang mereka peroleh dari lingkungan sekitar. Proses ini menjadi landasan penting dalam cara seseorang menilai niat, emosi, perilaku, serta identitas sosial orang lain. Tidak hanya melibatkan proses berpikir rasional, kognisi sosial juga mencakup aspek perseptual, emosional, dan intuitif yang bekerja secara terpadu dalam menavigasi situasi sosial yang kompleks.

Dalam kerangka psikologi sosial, kognisi sosial berfungsi sebagai mekanisme internal yang membentuk pemahaman

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

individu terhadap dunia sosial. Melalui proses ini, individu membangun makna dari tindakan orang lain, mengidentifikasi dinamika relasi interpersonal, dan merumuskan strategi perilaku yang sesuai dengan konteks. Kognisi sosial bersifat dinamis dan kontekstual, artinya ia terus berkembang dan dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal seperti pengalaman pribadi, dan faktor eksternal seperti norma budaya serta tekanan situasional.

Tiga komponen utama dalam kognisi sosial yang memainkan peran penting dalam interaksi sehari-hari antara lain:

1) Penilaian terhadap Niat dan Emosi

Kognisi sosial memungkinkan individu untuk mengevaluasi apakah orang lain memiliki niat yang mendukung atau mengancam, serta bagaimana ekspresi emosional mereka baik verbal maupun nonverbal memberi sinyal mengenai keadaan internal mereka. Kemampuan ini sangat krusial untuk menyesuaikan tindakan secara adaptif, terutama dalam konteks sosial yang menuntut empati dan respons cepat.

2) Identitas Sosial dan Kategori Kelompok

Proses kognitif juga melibatkan pengenalan terhadap identitas sosial orang lain, seperti keanggotaan kelompok (ingroup vs. outgroup), latar belakang budaya, dan nilai-nilai yang mereka anut. Persepsi terhadap identitas ini berkontribusi pada pembentukan stereotip, preferensi

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

kelompok sendiri (ingroup favoritism), dan bahkan bias sosial, yang semuanya memengaruhi cara individu berperilaku dalam relasi sosial.

3) **Pengaturan Respons**

Setelah menilai situasi sosial dan memahami karakteristik individu lain, kognisi sosial membantu dalam menyusun respons yang disesuaikan dengan tujuan sosial. Misalnya, individu dapat memilih untuk bersikap akomodatif dalam konflik, menunjukkan kehangatan untuk membangun kepercayaan, atau menahan respons emosional demi menjaga harmoni kelompok.

Perlu digarisbawahi, *kognisi sosial tidak hanya mencerminkan penilaian kognitif*, tetapi juga sangat terhubung dengan **dimensi emosional**. Misalnya, saat seseorang menunjukkan empati atau memahami ekspresi sedih dari orang lain, ia tidak hanya menggunakan logika tetapi juga mengaktifkan proses afektif yang membuatnya mampu merasakan emosi tersebut secara mendalam. Inilah yang memungkinkan manusia untuk **mengantisipasi reaksi orang lain**, memprediksi dinamika hubungan, dan membentuk interaksi sosial yang lebih bermakna.

7.2 Interaksi Sosial sebagai Manifestasi Kognisi

Interaksi sosial merupakan bentuk nyata dari penerapan kognisi sosial. Ketika dua individu berinteraksi,

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

mereka secara tidak sadar menjalankan penilaian sosial yang menginterpretasi ekspresi wajah, gerakan tubuh, hingga nada suara lawan bicara. Proses ini memungkinkan seseorang untuk memahami emosi, maksud, serta reaksi orang lain, dan menyesuaikan responsnya secara tepat. Dengan demikian, kognisi sosial berperan penting dalam membangun empati, menjaga keharmonisan, dan mencegah terjadinya kesalahpahaman dalam komunikasi. Dalam kehidupan sehari-hari, kemampuan ini menjadi fondasi dalam berbagai konteks sosial, mulai dari kerja tim, negosiasi, hingga hubungan interpersonal yang lebih intim. Tanpa kognisi sosial yang berkembang, individu cenderung kesulitan dalam menjalin hubungan yang sehat dan adaptif dengan lingkungannya.

Salah satu teori penting dalam memahami interaksi sosial adalah *Theory of Mind* (ToM), yang pertama kali dikemukakan oleh Premack & Woodruff (1978). *Theory of Mind* menjelaskan kemampuan kita untuk memahami bahwa orang lain memiliki pikiran, keyakinan, dan perasaan yang berbeda dari kita. Ini memberikan kita kemampuan untuk memprediksi bagaimana orang lain mungkin bertindak dalam situasi tertentu. Dalam konteks ini, kognisi sosial memungkinkan kita untuk menyesuaikan respons kita terhadap orang lain berdasarkan pemahaman kita tentang keadaan mental mereka.

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

Contoh praktis dalam konteks ini adalah seorang guru yang mengetahui bahwa seorang siswa sedang merasa cemas. Guru ini akan lebih berhati-hati dalam menyampaikan informasi dan akan mengurangi tekanan pada siswa tersebut, memberikan dukungan yang lebih emosional. Dalam situasi ini, *Theory of Mind* membantu guru tersebut mengantisipasi dan merespons keadaan mental siswa, yang meningkatkan kualitas hubungan mereka. Pemrosesan sosial yang melibatkan pemahaman pikiran dan perasaan orang lain melibatkan area otak tertentu, seperti *medial prefrontal cortex*, yang sangat aktif ketika kita mencoba untuk "membaca" keadaan mental orang lain. Aktivitas otak ini penting dalam pengambilan perspektif sosial, memungkinkan kita untuk memahami situasi dari sudut pandang orang lain.

7.3 Persepsi Sosial: Konstruksi dan Pengaruhnya

Persepsi sosial adalah proses membentuk kesan terhadap orang lain berdasarkan informasi yang kita terima. Persepsi sosial ini berlangsung sangat cepat dalam hitungan detik dan sering kali sangat menentukan bagaimana kita berinteraksi dengan individu tersebut. Seperti pada saat pertama kali bertemu seseorang, kita cenderung membentuk persepsi berdasarkan informasi pertama yang kita terima, yang seringkali merupakan informasi yang paling mencolok.

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

Informasi pertama ini kemudian kita susun dalam skema atau kerangka yang membentuk penilaian kita terhadap orang tersebut. Inilah yang menjelaskan mengapa kesan pertama sangat kuat dalam membentuk hubungan sosial.

Misalnya, seorang pewawancara yang melihat kandidat wawancara berpakaian rapi dan percaya diri mungkin secara tidak sadar akan memberikan penilaian yang lebih positif terhadap kemampuan kandidat tersebut, meskipun informasi lain belum tersedia. Penilaian seperti ini sering kali mengarah pada halo effect, yaitu kecenderungan untuk membuat penilaian yang lebih positif terhadap seseorang berdasarkan satu aspek yang menonjol, seperti penampilan atau sikap percaya diri.

Selain itu, konfirmasi bias Nickerson (1998) dapat terjadi dalam persepsi sosial. Ketika kita sudah memiliki pandangan tertentu tentang seseorang, kita cenderung mencari informasi yang mendukung pandangan tersebut dan mengabaikan informasi yang bertentangan. Sebagai contoh, seorang manajer yang percaya bahwa perempuan kurang kompeten dalam teknologi mungkin akan lebih mudah mengabaikan prestasi perempuan tersebut dalam pekerjaan teknologi, meskipun mereka sangat kompeten.

7.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kognisi Sosial

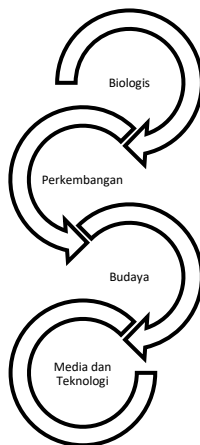
Beberapa variabel memengaruhi bagaimana seseorang memproses informasi sosial:

- 1) Faktor Biologis: Proses kognitif sosial dipengaruhi oleh struktur dan fungsi otak kita, seperti amygdala yang berperan dalam pemrosesan emosi, dan prefrontal cortex yang terlibat dalam pengambilan keputusan dan pengaturan perilaku sosial. Penelitian menunjukkan bahwa bagian otak ini berfungsi untuk menilai ancaman sosial dan memberikan respons yang sesuai.
- 2) Faktor Perkembangan: Kemampuan untuk memahami perspektif orang lain berkembang seiring dengan usia. Penelitian menunjukkan bahwa pada usia sekitar 4 hingga 5 tahun, anak-anak mulai mengembangkan kemampuan *Theory of Mind* yaitu kemampuan untuk memahami bahwa orang lain dapat memiliki pandangan yang berbeda dari mereka. Hal ini memungkinkan mereka untuk berinteraksi dengan orang lain secara lebih efektif dan empatik.
- 3) Faktor Budaya: Budaya memiliki pengaruh besar dalam membentuk cara kita memahami dan menilai informasi sosial. Budaya kolektivistik (misalnya, di Indonesia) cenderung menekankan harmoni sosial dan kesatuan kelompok, yang mempengaruhi cara kita membaca

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

ekspresi sosial dan interaksi antar individu. Sementara itu, budaya individualistik lebih menekankan kebebasan individu dan pencapaian pribadi, yang mempengaruhi bagaimana kita menilai perilaku orang lain.

- 4) Media dan Teknologi: Di era digital, kognisi sosial kita mengalami pergeseran. Misalnya, komunikasi melalui media sosial atau aplikasi pesan teks mengurangi konteks non-verbal (seperti ekspresi wajah dan nada suara) yang penting dalam interaksi sosial langsung. Hal ini sering kali mengarah pada penafsiran yang salah atau ketidaklengkapan dalam persepsi sosial, yang mempengaruhi kualitas komunikasi dan hubungan.



Gambar 7.1 Hubungan antar Faktor dari Kognisi Sosial

7.5 Implikasi *Counseling Modality* (CoModa) untuk Kognisi Sosial dalam Kehidupan Modern 5.0

Di era Kehidupan Modern 5.0, kita menghadapi dinamika sosial yang semakin kompleks, yang sangat dipengaruhi oleh perkembangan teknologi dan media digital. Kognisi sosial, yang mencakup pemahaman terhadap niat, perasaan, dan perilaku orang lain, menjadi semakin penting, terutama di dunia yang serba cepat dan terhubung seperti saat ini. Hadirnya *Counseling Modality* (CoModa) yang dikembangkan oleh Suci Nora Julina Putri sebagai pendekatan konseling yang beragam berperan penting dalam mengembangkan kognisi sosial, serta membantu individu maupun kelompok mengatasi tantangan dalam berinteraksi dan membangun hubungan sosial yang sehat. CoModa menekankan bahwa setiap individu memiliki keunikan tersendiri, sehingga proses konseling perlu dilakukan secara lentur dan disesuaikan dengan kebutuhan spesifik masing-masing konseli.

Pendekatan CoModa menjadi semakin relevan dalam konteks Kehidupan Modern 5.0, di mana interaksi manusia tidak lagi terbatas pada ruang fisik, melainkan juga meluas ke dunia virtual yang kompleks. Dengan memadukan berbagai teknik konseling seperti pendekatan kognitif, perilaku, humanistik, dan naratif CoModa memberikan ruang bagi konselor untuk merespons kebutuhan emosional dan sosial

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

klien secara holistik. Dalam kaitannya dengan kognisi sosial, CoModa tidak hanya membantu individu memahami emosi dan perspektif orang lain, tetapi juga melatih mereka dalam mengambil keputusan sosial yang tepat, meningkatkan empati, serta memperkuat koneksi interpersonal di tengah keterasingan digital.

Selain itu, fleksibilitas CoModa memungkinkan integrasi teknologi seperti aplikasi konseling daring, kecerdasan buatan (*artificial intelligence*), dan platform komunikasi virtual yang mendukung proses refleksi diri dan pembelajaran sosial secara lebih adaptif. Oleh karena itu, CoModa tidak hanya menjadi alat terapeutik, tetapi juga strategi transformatif untuk membentuk kecakapan sosial yang dibutuhkan masyarakat modern dalam menjalin relasi yang sehat, inklusif, dan bermakna. Berikut adalah implikasi CoModa untuk kognisi sosial dalam berbagai aspek kehidupan sehari-hari di era 5.0:

A. Pendidikan: Membangun Relasi Empatik di Kelas

Di dunia pendidikan, guru yang memahami bagaimana persepsi sosial berfungsi dalam pembentukan sikap dan perilaku siswa dapat menciptakan lingkungan kelas yang lebih inklusif dan mendukung perkembangan emosional serta akademik siswa. Kognisi sosial yang baik memungkinkan guru untuk:

- 1) Membaca tanda-tanda emosional siswa, seperti kecemasan, ketidaknyamanan, atau kepercayaan diri yang

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

rendah, dan menyesuaikan pendekatan mereka untuk menciptakan ruang yang lebih mendukung.

- 2) Membangun hubungan yang lebih empatik, dengan menunjukkan pemahaman terhadap perspektif dan kebutuhan emosional siswa.

Counseling Modality (CoModa) yang bisa diterapkan di bidang pendidikan untuk mengembangkan kognisi sosial di antaranya:

- 1) Membantu siswa untuk mengenali dan mengubah pola pikir negatif atau distorsi kognitif, yang mungkin menghalangi hubungan sosial yang sehat, seperti perasaan cemas berlebihan atau rasa tidak percaya diri.
- 2) Meningkatkan kemampuan siswa untuk mengidentifikasi dan mengelola emosi mereka, serta memahami emosi orang lain, yang sangat penting untuk membangun hubungan sosial yang baik di sekolah.

Dengan pendekatan ini, guru tidak hanya mendukung keberhasilan akademik siswa tetapi juga memfasilitasi perkembangan sosial dan emosional mereka, yang sangat penting dalam membentuk karakter mereka sebagai individu yang empatik dan berdaya.

B. Kesehatan Mental: Mengatasi Defisit Kognisi Sosial

Individu dengan gangguan spektrum autisme (ASD) atau skizofrenia sering kali mengalami defisit dalam kognisi sosial, seperti kesulitan dalam membaca ekspresi wajah, memahami

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

nuansa dalam komunikasi verbal, atau mengantisipasi reaksi orang lain dalam interaksi sosial. Hal ini dapat sangat menghambat kemampuan mereka untuk membentuk hubungan sosial yang sehat dan merespons dinamika sosial dengan cara yang konstruktif.

CoModa dalam konteks kesehatan mental dapat memberikan solusi dengan menyediakan intervensi yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan individu dalam memahami dan merespons tanda-tanda sosial. Pendekatan *Counseling Modality* (CoModa) memberikan sejumlah manfaat signifikan dalam membantu individu yang mengalami defisit kognisi sosial, seperti pada kasus autisme spektrum atau skizofrenia. Pendekatan ini dirancang untuk memperkuat kemampuan individu dalam memahami dan merespons lingkungan sosial secara lebih efektif. Beberapa manfaat utama dari penerapan CoModa meliputi:

- 1). Pelatihan Perspektif Sosial dan Pengembangan Empati.
Melalui penerapan teknik seperti terapi kognitif sosial dan terapi berbasis narasi, konselor membimbing individu untuk mengenali serta memahami pola pikir, niat, dan emosi orang lain. Proses ini tidak hanya meningkatkan kemampuan dalam membentuk interaksi sosial yang sehat, tetapi juga berkontribusi pada pengurangan kecemasan sosial dan penguatan empati

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

interpersonal, yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari.

- 2). Latihan Interaksi Sosial dalam Lingkungan yang Terstruktur dan Aman. CoModa menyediakan ruang latihan sosial yang terarah, aman, dan terkendali, di mana individu dapat secara aktif mempraktikkan keterampilan seperti membaca ekspresi wajah, menginterpretasikan bahasa tubuh, serta memberikan respons sosial yang sesuai. Lingkungan ini memungkinkan eksplorasi dan pembelajaran tanpa tekanan, sehingga mendukung perkembangan komunikasi yang lebih adaptif dan responsif terhadap dinamika sosial yang kompleks.

Dengan menggunakan CoModa, individu dengan gangguan sosial seperti ASD atau skizofrenia bisa diberdayakan untuk berinteraksi dengan lebih efektif, memahami perspektif orang lain, dan mengurangi isolasi sosial yang sering terjadi pada mereka.

C. Media Sosial: Mengelola Polarisasi Sosial di Dunia Digital

Di era media sosial, interaksi sering kali terjadi dalam bentuk yang terbatas secara emosional dan sosial, yang bisa mengarah pada polarisasi sosial dan memperburuk perbedaan pandangan. Algoritma media sosial yang memperkuat opini atau pandangan tertentu dapat menciptakan *echo chamber*, di mana individu hanya terpapar pada pandangan yang sejalan

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

dengan pandangan mereka sendiri. Hal ini dapat memperburuk kesenjangan sosial dan menghambat dialog yang konstruktif antara berbagai kelompok. *Counseling Modality* (CoModa) dapat membantu dengan:

- 1) Pelatihan *Mindfulness* dan Keterampilan Digital: Mengajarkan individu untuk mengelola emosi mereka dan tetap berpikiran terbuka terhadap perbedaan pandangan di dunia digital. Melalui *mindfulness*, individu dapat lebih sadar akan dampak dari bias kognitif dan emosi yang mungkin muncul selama interaksi *online*.
- 2) Intervensi Konseling Berbasis Empati: Menyediakan konseling yang membantu individu untuk lebih empatik terhadap pandangan orang lain yang berbeda dan meminimalisir potensi konflik yang muncul akibat perbedaan pendapat.

Dengan mengintegrasikan pendekatan ini, kita dapat menciptakan pengalaman media sosial yang lebih sehat, yang tidak hanya mengurangi polarisasi, tetapi juga mengembangkan dialog yang lebih inklusif dan konstruktif antar kelompok.

D. Peran CoModa dalam Era Kehidupan Modern 5.0

Counseling Modality (CoModa) menawarkan pendekatan yang penting dalam mengembangkan kognisi sosial di berbagai aspek kehidupan kita. Dalam dunia yang

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

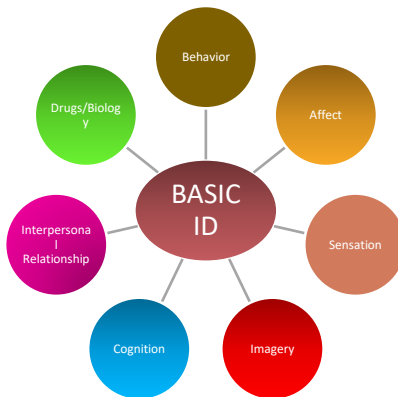
semakin terhubung dan kompleks seperti di era 5.0, pemahaman mendalam tentang kognisi sosial memungkinkan individu dan kelompok untuk berinteraksi dengan lebih sehat, empatik, dan efektif. Dengan mengintegrasikan berbagai modality konseling dalam pendidikan, kesehatan mental, organisasi, dan dunia digital, kita tidak hanya dapat memperbaiki kualitas hubungan sosial tetapi juga memperkaya kehidupan sosial kita dalam dunia yang semakin digital dan terhubung ini.

Pemahaman terhadap persepsi sosial, peningkatan empati, dan kemampuan untuk mengelola konflik serta perbedaan pandangan akan menjadi kunci dalam menciptakan masyarakat yang lebih inklusif dan harmonis di masa depan. Dalam dunia yang semakin plural dan terhubung secara global, kemampuan individu untuk memahami sudut pandang orang lain menjadi keterampilan sosial yang esensial. Empati memungkinkan seseorang menjalin hubungan interpersonal yang sehat dan saling menghargai, sekaligus mengurangi prasangka serta stereotip yang dapat memicu diskriminasi. Sementara itu, keterampilan dalam menyelesaikan konflik secara konstruktif memungkinkan perbedaan dipandang sebagai kekayaan, bukan ancaman. Ketika masyarakat dibekali dengan literasi sosial-emosional yang memadai, maka tercipta ruang yang lebih terbuka bagi dialog, kolaborasi lintas identitas, dan pembangunan sosial

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

yang berkelanjutan. Dengan demikian, investasi dalam pengembangan kognisi sosial bukan hanya penting bagi kesejahteraan individu, tetapi juga bagi terciptanya tatanan sosial yang damai dan berkeadilan.

Dalam konteks *Counseling Modality* (CoModa) sebagai alat untuk mengembangkan kognisi sosial individu dan kelompok di era 5.0, sebuah pendekatan yang holistik dan integratif dapat digunakan dengan merujuk pada 7 Elemen BASIC ID. Elemen-elemen ini adalah dasar dari identitas individu yang meliputi berbagai aspek yang membentuk cara seseorang berpikir, merasakan, dan bertindak dalam konteks sosial. Berikut adalah penjelasan tentang CoModa dengan 7 Elemen BASIC ID yang membantu dalam pengembangan kognisi sosial:



Gambar 7.2 Konsep BASIC ID dalam *Counseling Modality* (CoModa)

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

Adapun penjelasan mengenai BASIC IDE dalam Counseling Modality (CoModa) dan penerapannya dalam Kognisi Sosial yaitu sebagai berikut:

1. Behavior (Perilaku)

Perilaku individu adalah hasil dari kognisi sosial yang diterapkan dalam konteks sosial. Dalam CoModa, fokus pada perubahan perilaku mencakup pembelajaran keterampilan sosial yang positif dan perilaku yang mendukung hubungan sosial yang sehat.

Penerapannya:

CoModa berbasis keterampilan sosial atau pelatihan keterampilan interpersonal memungkinkan individu untuk berlatih dalam berbagai situasi sosial, seperti berkomunikasi secara jelas, menyelesaikan konflik secara efektif, dan bekerja dalam tim. Teknik ini berfokus pada perubahan perilaku yang membantu individu berinteraksi secara lebih produktif.

Melalui perubahan perilaku yang positif, individu dapat lebih mudah beradaptasi dengan dinamika sosial dan meningkatkan kolaborasi serta penyelesaian masalah dalam kelompok.

1) Affect (Perasaan/Emosi)

Affect mengacu pada perasaan atau emosi yang dimiliki individu dalam berbagai situasi sosial. Elemen ini sangat

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

penting dalam kognisi sosial karena emosi memengaruhi cara kita berinteraksi dengan orang lain.

Penerapannya:

Pendekatan konseling berbasis keterampilan regulasi emosi seperti Terapi Emosional (Emotion-Focused Therapy) membantu individu mengidentifikasi dan mengelola emosi mereka secara efektif, serta meningkatkan kemampuan untuk memahami perasaan orang lain.

Dengan pengelolaan emosi yang tepat, individu dapat menanggapi orang lain dengan empati dan menghindari reaksi berlebihan yang dapat merusak hubungan sosial.

2) Sensation (Sensasi/Pengalaman)

Sensasi merujuk pada persepsi fisik dan sensorik yang memengaruhi cara kita merespons dan berinteraksi dengan dunia sosial. Elemen ini melibatkan bagaimana tubuh kita merasakan dan beradaptasi dengan lingkungan sosial.

Penerapannya:

Pendekatan konseling yang melibatkan aspek sensorik, seperti teknik relaksasi dan mindfulness, dapat membantu individu mengelola reaksi fisiologis mereka dalam menghadapi situasi sosial yang penuh tekanan. Dengan kesadaran yang lebih besar terhadap sensasi fisik

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

yang dialami dalam interaksi sosial, individu dapat lebih mengontrol respons mereka dan merespons dengan cara yang lebih tenang dan rasional.

3) *Imagery* (Visualisasi/Gambaran mental)

Imagery mengacu pada gambaran mental atau visualisasi yang digunakan oleh individu untuk memahami dan merespons pengalaman sosial mereka. *Imagery* yang dimiliki konseli memengaruhi emosi dan perilaku mereka. CoModa memanfaatkan visualisasi positif untuk menggantikan gambaran negatif yang muncul akibat stres, trauma, atau paparan konten digital, dengan tujuan membentuk persepsi diri yang lebih sehat dan penuh harapan.

Penerapannya:

Dalam konseling, teknik *imagery* atau visualisasi dapat digunakan untuk membantu individu memproyeksikan dan merencanakan interaksi sosial mereka secara lebih efektif, serta untuk mengurangi kecemasan sosial.

Dengan menggunakan citra atau gambaran mental, individu dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk membayangkan berbagai kemungkinan hasil dari interaksi sosial, meningkatkan kesiapan mereka untuk merespons situasi dengan lebih baik.

4) **Cognition (Kognisi)**

Kognisi sosial mengacu pada cara kita menginterpretasi, memahami, dan mengantisipasi perilaku orang lain. Elemen ini berkaitan erat dengan *Theory of Mind*, yang menjelaskan kemampuan kita untuk mengerti bahwa orang lain memiliki pikiran, perasaan, dan perspektif yang berbeda. Kognisi dalam CoModa menitikberatkan pada cara berpikir dan keyakinan personal. Pikiran negatif yang muncul akibat perbandingan sosial di media digital perlu direstrukturisasi. CoModa menerapkan pendekatan kognitif untuk mendukung konseli dalam mengembangkan pola pikir yang lebih realistis dan positif demi mendukung kesehatan mental mereka.

Penerapannya:

Pendekatan CoModa melalui elemen Kognisi ini membantu individu untuk menyusun ulang pola pikir negatif atau distorsi kognitif yang memengaruhi cara mereka menilai orang lain. Dengan kemampuan untuk melihat situasi dari perspektif orang lain, individu dapat merespons lebih tepat dan empatik, meningkatkan kualitas hubungan sosial mereka.

5) Interpersonal Relationship (Hubungan Antar Pribadi)

Hubungan sosial mencakup kemampuan untuk membangun dan memelihara hubungan yang sehat, baik dalam kehidupan pribadi maupun profesional. Dalam CoModa, elemen ini berfokus pada pengembangan keterampilan yang diperlukan untuk mengelola dinamika hubungan. Elemen Interpersonal Relationship (I) dalam CoModa ini menyoroti pentingnya menjalin relasi, baik tatap muka maupun melalui media digital. Interaksi di media sosial turut berdampak pada kesejahteraan konseli. CoModa menerapkan teknik seperti komunikasi yang efektif dan pengelolaan konflik untuk meningkatkan kualitas hubungan dalam berbagai situasi.

Penerapannya:

Pendekatan CoModa dengan elemen Interpersonal Relationship (I) membantu individu mengembangkan keterampilan membangun hubungan yang sehat dengan orang lain, mengatasi masalah dalam hubungan, dan mengelola konflik. Meningkatnya kemampuan dalam membangun hubungan yang sehat memungkinkan individu untuk berinteraksi dengan lebih harmonis, mengurangi konflik sosial, dan memperkaya pengalaman sosial mereka.

6) Drugs/Biology (Zat/Pola Hidup)

Dalam CoModa, elemen Drugs/Biology (Penggunaan Zat/Obat, Pola Hidup, dan Pola Makan) menyoroti dampak teknologi, media sosial, pola makan, dan gaya hidup terhadap kondisi kesehatan mental, yang dapat sebanding dengan efek buruk penyalahgunaan zat. Gaya hidup yang tidak seimbang berpotensi mengganggu stabilitas emosi dan melemahkan kemampuan mengatasi stres. Oleh karena itu, CoModa merekomendasikan penerapan pola makan sehat, olahraga rutin, istirahat yang cukup, dan manajemen stres sebagai langkah penting untuk menjaga keseimbangan fisik dan mental. Elemen ini juga mencakup faktor biologis dan fisik, seperti peran neurotransmitter, hormon, serta konsumsi obat-obatan, yang semuanya dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis dan interaksi sosial individu.

Penerapannya:

CoModa dengan elemen Drugs/Biology yang memperhatikan faktor biologis, seperti penggunaan obat untuk mengelola kecemasan atau depresi, dapat membantu individu menyeimbangkan reaksi emosional dan fisiologis mereka. Pengenalan teknik relaksasi atau pengelolaan stres juga dapat berfokus pada pengaruh

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

biologi dalam respons sosial. Memahami pengaruh biologi dan obat-obatan pada perilaku sosial, individu dapat lebih baik mengelola perasaan dan reaksi mereka dalam interaksi sosial (Austin et al., 2025).

Dengan pendekatan CoModa yang merujuk pada 7 Elemen BASIC ID, kita dapat meningkatkan kognisi sosial secara holistik. Elemen-elemen ini mencakup berbagai aspek psikologis, sosial, dan biologis yang membantu individu berinteraksi lebih sehat, empatik, dan efektif dalam berbagai konteks sosial.

7.6 Kesimpulan

Kognisi sosial adalah aspek krusial dalam kehidupan manusia yang mempengaruhi bagaimana kita berinteraksi dan membentuk hubungan sosial. Pemahaman yang mendalam tentang kognisi sosial membantu kita memahami bagaimana orang lain berpikir (Netral & Putri, 2023; Putri, merasakan, dan bertindak). Namun, proses ini tidak selalu sempurna, karena banyak faktor yang dapat menyebabkan distorsi, seperti bias dan stereotip. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan literasi sosial dan kesadaran terhadap bias dalam interaksi sosial kita untuk menciptakan masyarakat yang lebih inklusif dan empatik. Dengan mempelajari kognisi sosial secara lebih mendalam, kita dapat lebih bijaksana dalam menjalani

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

kehidupan sosial kita dan memperbaiki kualitas hubungan antar individu dan antar kelompok.

DAFTAR PUSTAKA

- Austin, A., Anderson, A. G., Lee, J., Vander Steen, H., Savard, C., Bergmann, C., Singh, M., Devoe, D., Gorrell, S., Patten, S., Le Grange, D., & Dimitropoulos, G. (2025). Efficacy of Eating Disorder Focused Family Therapy for Adolescents With Anorexia Nervosa: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Eating Disorders*, *58*(1), 3–36. <https://doi.org/10.1002/eat.24252>
- Jacob, J. C., Anggreni, P., Irmawati, Putri, S. N. J., Lestariani, N., Ekawati, M., Judijanto, Ioso, Husain, H., Atmaja, J. R., Ayuningtyas, I. P. I., Mustofa, R. M., Jamil, M. A., & Mayasari, A. S. T. (2024). Pintu Gerbang Pengetahuan: Pengantar Pendidikan untuk Perjalanan Pembelajaran yang Inspiratif. In Romindo & A. Putriana (Eds.), *Angewandte Chemie International Edition*, *6*(11), 951–952. (Vol. 1, Issue April). Yayasan Literasi Sains.
- Judijanto, L., Azmi, I. N., Putri, S. N. J., Irmawati, Firmansyah, M. B., Fadilah, N. N., Adika, D., Aziza, I. F., Kusumawati, D., Sunardi, Santioso, L. L., & Asman. (2024). *PENDIDIKAN KRITIS: Mengurai Dinamika Sosial dalam Pembelajaran*. Yayasan Literasi Sains.
- Lazarus, A. A. (1992). *Multimodal Therapy: technical eclecticism with minimal integration, dalam J.C. Norcross dan M.R.*

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

Goldfried (eds), Handbook of Psychotherapy Integration.
Basic Books.

Lazarus, A. A. (2005). *Multimodal Therapy* (Vol. 17). Handbook of psychotherapy integration.

Netral, L., & Putri, S. N. J. (2023). Konseling kelompok dengan Teknik Permainan Tradisional untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Siswa SMA. *Jurnal KOPASTA*, 2(10), 131–140.

<https://doi.org/https://doi.org/10.33373/kop.v10i2.5701>

Nickerson, R. S. (1998). Confirmation Bias: A Ubiquitous Phenomenon in Many Guises. *Review of General Psychology*, 2(2), 175–220.

Patel, S. V., Hart, L., Booth, G., Rotunda, W., Kugley, S., Pilar, M., Schwimmer, M., Voisin, C., Koesters, S., Viswanathan, M., & Gartlehner, G. (2025). Implementing Screening and Counseling for Adolescent Mental Health and Substance Use. *Pediatrics*. <https://doi.org/10.1542/peds.2024-070314>

Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2007). *Expressive writing: Connections to mental and physical health* (Oxford Handbook of Health Psychology, Ed.).

Premack, D., & Woodruff, G. (1978). Does the chimpanzee have a theory of mind? *Behavior and Brain Sciences*, 1(4), 515–526.

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

- Putri, S. N. J. (2022). Permainan Domikado untuk Pengenalan AKADS (Afeksi belajar, Kognisi/Pemikiran, Aksi dan Akuisi, Daya tarik tujuan, dan Strategi belajar) dalam Konseling KIPAS pada Siswa SD. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Universitas Negeri Malang*, 399–413.
- Putri, S. N. J. (2023). The Value of traditional Seloko Jambi as a KIPAS Counseling Technique in Developing Social Skills of senior High School Students. *Proceedings Series of Educational Studies*, 219–226.
- Putri, S. N. J. (2025). Kedudukan dan Ragam Bimbingan dan Konseling. In W. Yuliani (Ed.), *Bimbingan dan Konseling* (Cetakan Pertama, Vol. 7, pp. 53–76). LITERASI LANGSUNG TERBIT .
- Putri, S. N. J., Mappiare-AT, A., & Radjah, C. L. (2021). Pengembangan Permainan Domikado sebagai Teknik Konseling KIPAS untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 6(8).
- Putri, S. N. J., Sudirman, M. Y., & Hidayah, K. K. (2021). Optimization of Cybercounseling based on Microsoft Kaizala as an Interactive Media during the Covid-19 Pandemic. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan: Optimalisasi Aplikasi Cybercounseling Di Era Tatanan Baru: Solusi Cerdas Konselor Milenial*.

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

Spence, Susan, H. (2003). Social Skills Training with Children and Young People: Theory, Evidence and Practice. *Child and Adolescent Mental Health*, 8(2), 84–96. <http://espace.library.uq.edu.au/eserv.php?pid=UQ%3A11076&dsID=camh03.pdf>

Suci Nora Julina Putri, Punaji Setyosari, Nur Hidayah, & M. Ramli. (2023). *Model Counseling Panduan Counseling Modality (CoModa) bermuatan nilai tale Kerinci untuk Pemenuhan Kemampuan Pemaknaan Hidup siswa SMA*. Direktorat Jenderal Kekayaan Intelektual, Kementerian Hukum dan HAM RI.

Watson, J. B. (2017). *Behaviorism*. Routledge.

BAB 8

KOGNISI DALAM KONTEKS

Oleh Nanda Alfian Kurniawan

8.1 Kekuatan Pikiran itu Nyata dan Bisa Dilatih

Pikiran manusia bukan sekadar ruang kosong yang bereaksi pasif terhadap lingkungan, melainkan kekuatan aktif yang membentuk realitas individu. Dalam psikologi kognitif, pikiran dipahami sebagai sistem kompleks yang memproses informasi, membuat keputusan, dan memprediksi hasil. Kognisi bukan hanya terjadi di dalam otak, tetapi juga dibentuk oleh pengalaman, budaya, dan konteks sosial. Menurut Neisser (1967), kognisi mencakup semua proses dengan mana input sensorik diubah, direduksi, disimpan, dipanggil kembali, dan digunakan. Maka, kekuatan pikiran bukanlah mitos, melainkan hasil kerja sistem kognitif yang terus berkembang dan telah dibuktikan secara ilmiah melalui literatur-literatur yang ditulis dalam skala nasional maupun internasional.

Penelitian-penelitian modern membuktikan bahwa pikiran dapat dilatih layaknya otot. Neuroplastisitas adalah kemampuan otak untuk berubah dan beradaptasi melalui pengalaman dan latihan mental. Doidge (2007) dalam *The Brain That Changes Itself* menunjukkan bahwa bahkan

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

kebiasaan berpikir negatif bisa diubah melalui pola pikir baru yang dibangun secara konsisten. Hal ini membuka peluang besar dalam konteks pendidikan dan kesehatan mental, di mana pelatihan kognitif dapat membantu meningkatkan daya ingat, konsentrasi, dan ketahanan emosional seseorang hingga pada akhirnya individu dapat mencapai aktualisasi diri dan kesejahteraan psikologis dengan sempurna.

Dalam konteks budaya Indonesia, konsep seperti "*manunggaling kawula gusti*" atau "*sugesti*" dalam pengobatan tradisional menunjukkan bahwa kekuatan pikiran telah lama diakui dalam kebudayaan lokal. Meskipun tidak selalu menggunakan terminologi ilmiah, pemahaman lokal ini sejalan dengan prinsip psikologi kognitif bahwa pikiran dapat membentuk persepsi, pengalaman spiritual, bahkan kesembuhan. Sebagaimana disampaikan oleh Jalaluddin (2013), kekuatan mental dan spiritual seringkali menjadi dasar utama dalam proses penyembuhan dan pengembangan diri di banyak budaya timur.

Kognisi dalam konteks sosial juga memperlihatkan bahwa pikiran tidak berdiri sendiri, melainkan dipengaruhi oleh interaksi antarindividu. Vygotsky (1978) menekankan pentingnya konteks sosial dalam perkembangan kognitif. Ia memperkenalkan konsep zona perkembangan proksimal (ZPD) yang menunjukkan bahwa pembelajaran optimal terjadi ketika seseorang dibantu oleh orang lain yang lebih

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

berpengalaman. Hal ini menguatkan argumen bahwa kekuatan pikiran dapat dimaksimalkan dalam lingkungan yang mendukung dan kolaboratif.

Psikologi kognitif kontemporer juga mendalami hubungan antara pikiran dan emosi. Pikiran yang terlatih cenderung lebih mampu mengelola emosi dan tekanan. Beck (1976) dalam terapi kognitif menunjukkan bahwa distorsi kognitif, seperti berpikir hitam-putih atau menggeneralisasi secara berlebihan, berperan dalam timbulnya gangguan psikologis. Maka, melatih pikiran untuk berpikir rasional dan fleksibel dapat menjadi strategi ampuh dalam meningkatkan kesehatan mental. Ini membuktikan bahwa kekuatan pikiran bisa menjadi pelindung diri, bukan sekadar fungsi otomatis.

Berpikir positif bukan hanya kata-kata motivasi, tetapi juga strategi kognitif yang berdampak nyata pada fisiologi dan perilaku. Penelitian Fredrickson (2001) menunjukkan bahwa emosi positif memperluas rentang perhatian dan pemikiran seseorang, yang dikenal sebagai teori *broaden-and-build*. Dengan kata lain, pikiran yang dilatih untuk mencari makna positif dalam hidup akan cenderung memiliki pandangan luas dan kemampuan adaptasi tinggi. Ini penting dalam konteks pendidikan, karir, dan kehidupan sosial.

Kekuatan pikiran juga berperan besar dalam membentuk persepsi terhadap masa depan, harapan, dan identitas diri. Teori *possible selves* oleh Markus & Nurius (1986) menjelaskan

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

bahwa individu memproyeksikan masa depan dirinya melalui bayangan mental yang disebut "diri yang mungkin". Dengan membayangkan diri yang sukses, sehat, atau bahagia, individu termotivasi untuk bekerja ke arah tersebut. Proses ini adalah bentuk latihan pikiran yang mendalam, menghubungkan tujuan hidup dengan tindakan nyata.

Dalam dunia pendidikan, latihan kognitif telah digunakan untuk meningkatkan hasil belajar siswa. Strategi seperti *mindfulness*, *self-instruction*, dan *cognitive rehearsal* membantu siswa dalam mengelola konsentrasi dan emosi saat belajar. Slameto (2010) mencatat bahwa pembelajaran yang efektif bukan hanya soal materi, tetapi juga kesiapan mental siswa dalam menghadapi tantangan belajar. Oleh karena itu, guru dan fasilitator pendidikan perlu memasukkan aspek pelatihan mental dalam kurikulum.

Konsep kekuatan pikiran sangat relevan dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam mengambil keputusan, menyelesaikan masalah, dan membangun relasi. Menurut Kahneman (2011), pikiran manusia bekerja dalam dua sistem: System 1 yang cepat dan intuitif, serta System 2 yang lambat dan analitis. Dengan melatih kesadaran terhadap kedua sistem ini, kita dapat menghindari bias kognitif dan meningkatkan kualitas keputusan. Pikiran yang dilatih untuk reflektif akan lebih bijak dan bertanggung jawab. Sementara pikiran yang kurang dilatih akan cenderung menghambat individu dalam

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

memproses informasi dan tidak jarang dapat mengalami disonansi kognitif (kebingungan pikiran) pada banyak aktivitas.

Latihan pikiran juga melibatkan kemampuan metakognitif, yaitu kemampuan untuk menyadari dan mengatur proses berpikir sendiri. Flavell (1979) menyebut metakognisi sebagai kemampuan yang membedakan pembelajar yang efektif dari yang tidak. Dalam dunia kerja maupun pendidikan tinggi, individu yang memiliki kesadaran metakognitif dapat lebih adaptif dan strategis dalam menghadapi perubahan. Ini menunjukkan bahwa kekuatan pikiran tidak hanya bisa dilatih, tetapi juga terus dikembangkan seumur hidup, serta “dipelihara” dari gangguan-gangguan yang berpotensi mengusik dan tidak membantu individu.

Di era digital ini, tantangan terhadap kekuatan pikiran semakin besar. Informasi yang berlimpah sering kali menyebabkan kelelahan kognitif (*cognitive overload*). Namun, ini bisa diatasi dengan melatih keterampilan kognitif seperti fokus selektif dan manajemen perhatian. Menurut Goleman (2013), kemampuan untuk fokus adalah bentuk kekuatan pikiran yang kini sangat krusial dalam menghadapi dunia yang penuh distraksi. Melatih pikiran agar tetap tenang dan jernih menjadi kompetensi utama di era teknologi.

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

Konteks budaya dan spiritual juga membentuk cara seseorang melatih pikirannya. Dalam Islam, konsep *tafakkur* (merenung) dan dzikir (mengulang ingatan akan Tuhan) adalah bentuk latihan pikiran yang mendalam. Latihan ini tidak hanya memperkuat kesadaran spiritual, tetapi juga mengarahkan pikiran pada kedamaian dan pengendalian diri. Menurut Nurcholish Madjid (1992), kekuatan spiritual dan rasionalitas adalah dua sisi yang saling melengkapi dalam proses pencarian makna hidup.

Latihan mental juga terbukti efektif dalam dunia olahraga dan performa tinggi. Teknik visualisasi dan mental *imagery* digunakan atlet untuk membayangkan kemenangan dan mempersiapkan diri secara psikologis sebelum bertanding. Vealey & Greenleaf (2010) menekankan bahwa latihan mental memberikan rasa percaya diri dan kesiapan emosional yang mendukung performa maksimal. Ini adalah bukti kuat bahwa kekuatan pikiran dapat dibentuk secara sistematis melalui strategi kognitif yang terstruktur.

Dalam kehidupan pribadi, melatih pikiran bisa dimulai dari kebiasaan sehari-hari seperti jurnal reflektif, membaca buku bermakna, atau berdialog dengan diri sendiri. Menurut Ariely (2008), kebiasaan berpikir kritis membantu seseorang menilai kembali asumsinya, memperbaiki kesalahan berpikir, dan membangun kehidupan yang lebih sadar. Dengan latihan

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

terus-menerus, pikiran bisa menjadi alat pengambil keputusan aktif bukan sekadar alat penerima informasi pasif.

Kesimpulannya, kekuatan pikiran bukan sekadar konsep motivasional, tetapi realitas ilmiah yang dapat ditelusuri melalui teori dan penelitian psikologi kognitif. Pikiran bisa dilatih melalui kebiasaan berpikir yang sehat, konteks sosial yang mendukung, serta kesadaran terhadap proses mental yang berlangsung. Baik dalam konteks pendidikan, pekerjaan, maupun kehidupan spiritual, kekuatan pikiran menjadi modal utama dalam membentuk masa depan. Dalam dunia yang penuh tantangan, melatih pikiran adalah investasi terbaik bagi kesejahteraan diri dan masyarakat.

8.2 Kognisi Tidak Netral, Melainkan di Pengaruhi oleh Usia, Budaya dan Sosial

Kognisi bukanlah proses yang steril dari konteks, melainkan sangat dipengaruhi oleh usia, budaya, dan kondisi sosial seseorang. Setiap individu membentuk cara berpikir dan merespons lingkungan berdasarkan pengalaman hidupnya. Dalam psikologi perkembangan, Piaget (1952) menjelaskan bahwa proses berpikir anak-anak berkembang melalui tahapan-tahapan berbeda seiring bertambahnya usia. Oleh karena itu, persepsi anak tentang dunia tidak bisa disamakan dengan orang dewasa. Ini menunjukkan bahwa usia berperan dalam membentuk pola pikir dan struktur kognitif.

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

Pada lansia, proses kognitif mengalami perubahan seiring menurunnya fungsi-fungsi eksekutif seperti daya ingat kerja, fleksibilitas kognitif, dan kecepatan pemrosesan informasi. Namun, penelitian juga menunjukkan bahwa pengalaman hidup yang kaya dapat memperkuat kebijaksanaan dan pemrosesan emosional. Baltes & Staudinger (2000) memperkenalkan konsep *wisdom-related knowledge*, yakni pengetahuan yang berkembang dari refleksi panjang dan interaksi sosial. Maka, kognisi pada usia lanjut tidak serta-merta menurun, tetapi mengalami pergeseran fokus.

Budaya mempengaruhi kognisi dengan membentuk kerangka berpikir, nilai, dan prioritas seseorang. Studi oleh Nisbett et al. (2001) menunjukkan bahwa individu dari budaya Timur (kolektivistik) cenderung memiliki gaya berpikir holistik, sementara dari budaya Barat (individualistik) lebih analitis. Hal ini terlihat dari cara orang memecahkan masalah, mengelompokkan objek, dan menafsirkan peristiwa sosial. Dengan demikian, cara berpikir tidak bisa dilepaskan dari nilai-nilai budaya yang membentuknya sejak kecil.

Kognisi juga dipengaruhi oleh struktur sosial di mana seseorang diasuh dan dibesarkan. Akses terhadap pendidikan, status ekonomi, dan hubungan sosial turut menentukan kualitas dan arah perkembangan kognitif. Dalam masyarakat marginal, misalnya, keterbatasan akses informasi dapat

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

memengaruhi perkembangan keterampilan berpikir kritis. Menurut Cole (1996), konteks sosial merupakan “lingkungan pengasuh” dari aktivitas berpikir. Artinya, sistem sosial tidak hanya sebagai latar, tetapi sebagai faktor aktif dalam mengarahkan dan membatasi kemampuan berpikir individu.

Dalam masyarakat Indonesia yang multikultural, perbedaan bahasa daerah dan nilai adat juga berkontribusi membentuk struktur kognisi. Anak-anak yang tumbuh dalam komunitas bilingual atau multibahasa misalnya, menunjukkan fleksibilitas kognitif yang lebih tinggi. Penelitian nasional oleh Santrock (2011, edisi Indonesia) mencatat bahwa keberagaman lingkungan sosial seperti keluarga besar, komunitas desa, dan sistem gotong royong membentuk pemrosesan informasi yang kolaboratif, bukan individualistik.

Kognisi anak-anak dari keluarga dengan gaya pengasuhan otoriter cenderung berkembang optimal karena dukungan emosional dan stimulasi intelektual yang seimbang. Baumrind (1991) menunjukkan bahwa pengasuhan demokratis menciptakan anak yang mandiri dalam berpikir dan mampu merefleksi tindakan. Sebaliknya, pengasuhan otoriter atau permisif cenderung membatasi atau melemahkan kontrol diri dan kemampuan pengambilan keputusan anak. Maka, interaksi sosial dalam keluarga adalah fondasi dari perkembangan kognitif awal.

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

Perubahan sosial yang cepat, seperti digitalisasi, juga mempengaruhi struktur dan beban kerja kognitif. Anak-anak generasi digital (*digital natives*) memiliki kemampuan multitasking yang tinggi, tetapi juga rentan mengalami gangguan atensi dan pengolahan informasi dangkal. Greenfield (2009) mencatat bahwa teknologi membentuk ulang struktur berpikir: dari linear menjadi spasial dan visual. Dalam konteks ini, pelatihan kognitif perlu disesuaikan dengan dinamika lingkungan digital agar pikiran tetap terlatih secara mendalam.

Penting untuk disadari bahwa konteks budaya tertentu bisa menghambat perkembangan kognitif, misalnya melalui stereotip atau ekspektasi sosial yang membatasi. Dalam budaya patriarkis, misalnya, anak perempuan mungkin tidak didorong untuk berpikir kritis atau eksploratif seperti anak laki-laki. Hal ini memperkuat pandangan dari Bronfenbrenner (1979) bahwa perkembangan kognitif sangat bergantung pada sistem sosial yang saling memengaruhi dari tingkat mikro (keluarga) hingga makro (budaya dan kebijakan).

Kognisi juga dapat menjadi alat untuk melawan struktur sosial yang membatasi, melalui proses kesadaran kritis (*critical consciousness*). Paulo Freire (1970) menekankan pentingnya pendidikan yang membebaskan, yaitu mengajarkan individu untuk berpikir kritis terhadap realitas sosial dan mengubahnya. Dalam konteks ini, latihan kognitif tidak hanya memperkuat

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

kemampuan akademik, tetapi juga membentuk kepekaan sosial dan empati dua hal yang sangat dibutuhkan dalam masyarakat plural seperti Indonesia.

Kesimpulannya, kognisi bukan entitas netral yang hidup dalam ruang hampa. Ia tumbuh dan berubah dalam konteks usia, budaya, dan sosial yang saling terhubung. Oleh karena itu, pengembangan pikiran manusia perlu mempertimbangkan faktor-faktor ini secara menyeluruh. Melatih kekuatan pikiran tidak cukup hanya dengan pendekatan biologis atau individual, tetapi juga melalui pendekatan kontekstual yang menghargai keberagaman latar belakang individu. Psikologi kognitif modern menekankan bahwa memahami pikiran adalah memahami manusia dalam seluruh kompleksitasnya.

8.3 Kognisi Membentuk Identitas, Relasi dan Masa Depan

Kognisi bukan sekadar proses berpikir pasif, melainkan kekuatan aktif yang secara mendalam membentuk identitas diri. Melalui proses berpikir, seseorang menilai siapa dirinya, bagaimana ia memaknai pengalaman, serta ke mana arah hidupnya. Markus & Wurf (1987) menjelaskan bahwa konsep diri terbentuk melalui skema kognitif struktur mental yang memproses dan menyimpan informasi tentang diri sendiri.

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

Dengan kata lain, cara seseorang berpikir tentang dirinya akan menentukan kepercayaan diri, motivasi, dan arah perilaku.

Identitas pribadi bukanlah sesuatu yang tetap, melainkan dibangun dan diperbaharui melalui pengalaman yang ditafsirkan secara kognitif. Ketika seseorang mengalami kegagalan, cara berpikirnya akan menentukan apakah ia menyerah atau bangkit. Bandura (1997) menyebut ini sebagai *self-efficacy*, yaitu keyakinan individu pada kemampuannya untuk mengatasi tantangan. Kognisi yang positif dan realistis akan memperkuat identitas sebagai pribadi tangguh, sementara distorsi kognitif justru dapat menciptakan identitas yang lemah atau negatif.

Selain membentuk identitas, proses kognitif juga memengaruhi bagaimana seseorang menjalin relasi sosial. Persepsi terhadap orang lain dibangun dari skema kognitif yang sudah ada, seperti stereotip, pengalaman masa lalu, dan nilai-nilai budaya. Menurut Fiske & Taylor (2013), individu membentuk kesan sosial melalui *social cognition* yaitu bagaimana orang menginterpretasikan, mengingat, dan menggunakan informasi sosial. Oleh karena itu, hubungan interpersonal yang sehat sangat bergantung pada kemampuan berpikir terbuka dan reflektif.

Kognisi yang matang akan membantu seseorang memahami perspektif orang lain, membentuk empati, dan memperkuat koneksi sosial. Hal ini penting dalam konteks

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

multikultural seperti Indonesia, di mana keberagaman etnis dan agama menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari. Menurut Eisenberg & Fabes (1998), empati bukan sekadar emosi, tetapi juga keterampilan kognitif untuk memahami pikiran dan perasaan orang lain. Kognisi yang inklusif memungkinkan terbangunnya relasi sosial yang saling menghargai dan mendukung.

Dalam hubungan keluarga, cara berpikir orang tua dan anak tentang satu sama lain dapat memperkuat atau merusak keintiman emosional. Penelitian oleh Olson & Gorall (2003) menunjukkan bahwa persepsi yang seimbang, terbuka, dan responsif menciptakan keharmonisan dalam sistem keluarga. Di sisi lain, kesalahan interpretasi, prasangka, atau pikiran negatif yang tidak diluruskan dapat menimbulkan konflik berkepanjangan. Maka, pengelolaan pikiran menjadi kunci untuk relasi yang sehat dan tahan terhadap tekanan dalam berbagai peranan kehidupan yang melekat didalam diri individu.

Kognisi juga memainkan peran penting dalam membayangkan masa depan. Setiap individu secara sadar atau tidak memiliki *future-oriented thinking*, yakni kemampuan untuk merencanakan, memproyeksikan, dan mengevaluasi kemungkinan yang akan datang. Seligman et al. (2013) menyebut ini sebagai *prospective cognition* dimensi berpikir yang menjadi fondasi dari pengambilan keputusan,

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

menetapkan tujuan, dan mempertahankan harapan. Tanpa proses kognitif ini, masa depan akan tampak kabur dan tidak terarah.

Kemampuan membayangkan masa depan tidak muncul begitu saja, tetapi dipengaruhi oleh pengalaman, pendidikan, dan narasi sosial yang diterima individu. Anak-anak yang dibesarkan dalam lingkungan yang mendorong eksplorasi dan refleksi cenderung memiliki harapan masa depan yang lebih jelas dan positif. Dalam konteks Indonesia, pembentukan visi hidup atau cita-cita dalam pendidikan dasar dan menengah adalah bentuk nyata dari penguatan fungsi kognitif dalam merancang masa depan.

Identitas masa depan, atau *possible selves*, adalah konsep penting yang menjelaskan bagaimana individu mengembangkan gambaran ideal tentang dirinya di masa mendatang. Markus & Nurius (1986) menekankan bahwa *possible selves* berfungsi sebagai penggerak motivasi. Kognisi yang sehat mampu menciptakan jembatan antara diri saat ini dan diri yang diinginkan, sehingga mendorong seseorang untuk terus belajar dan berproses. Tanpa konstruksi kognitif yang jelas, masa depan akan dipenuhi kebingungan dan ketidakpastian.

Kognisi juga berperan dalam resilien seseorang saat menghadapi hambatan hidup. Melalui cognitive reappraisal, individu dapat menafsirkan ulang peristiwa negatif sebagai

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

peluang pertumbuhan. Lazarus & Folkman (1984) menekankan pentingnya proses *coping cognition* dalam menghadapi stres. Orang dengan pola pikir tangguh cenderung memandang masalah sebagai tantangan, bukan ancaman. Dengan demikian, pikiran yang dilatih untuk berpikir adaptif akan memperkuat fondasi identitas yang optimis dan tahan banting.

Dalam dunia kerja dan karier, kognisi membentuk bagaimana seseorang melihat dirinya sebagai profesional. Teori *career construction* oleh Savickas (2005) menyatakan bahwa karier adalah narasi yang dibentuk oleh individu berdasarkan interpretasi hidupnya. Pemaknaan terhadap pengalaman kerja, hubungan sosial di tempat kerja, dan tujuan jangka panjang semuanya bergantung pada proses berpikir. Maka, pengembangan karier bukan hanya soal keterampilan teknis, tetapi juga soal cara berpikir tentang siapa diri kita di dunia kerja.

Kognisi yang baik memungkinkan seseorang menjalani kehidupan dengan kesadaran, refleksi, dan arah. Dalam konteks pendidikan tinggi, pelatihan berpikir kritis, reflektif, dan etis adalah investasi jangka panjang untuk membentuk generasi pemimpin yang visioner. Menurut Facione (2011), berpikir kritis mencakup kemampuan menganalisis, menilai, dan menyimpulkan secara logis dan bertanggung jawab. Maka, setiap lembaga pendidikan seharusnya tidak hanya

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

mentransfer pengetahuan, tetapi juga melatih kognisi yang membangun identitas, relasi, dan masa depan.

Sebagai kesimpulan, pikiran adalah kekuatan utama yang tidak hanya memroses informasi, tetapi juga membentuk siapa kita, bagaimana kita berinteraksi, dan ke mana kita akan melangkah. Kognisi membentuk fondasi identitas diri yang sehat, memperkaya relasi sosial yang bermakna, dan membuka jalan menuju masa depan yang lebih baik. Dalam dunia yang semakin kompleks, melatih pikiran bukan sekadar pilihan, melainkan kebutuhan utama. Psikologi kognitif telah memberi kita peta untuk memahami dan mengarahkan kekuatan luar biasa kognisi dalam berbagai konteks.

8.4 Indonesia Multikultural, Maka Kognisi Juga Multikultural

Indonesia adalah negara yang dibangun di atas keragaman: suku, agama, bahasa, dan adat istiadat. Dalam konteks ini, tidak mungkin mengabaikan fakta bahwa pikiran atau kognisi setiap individu di negeri ini terbentuk dalam lingkungan yang berbeda-beda. Kognisi bukanlah sistem universal yang netral dan seragam, melainkan refleksi dari lingkungan sosial dan budaya tempat seseorang tumbuh dan berinteraksi. Oleh karena itu, memahami psikologi kognitif di

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

Indonesia harus berangkat dari kenyataan bahwa kognisi di sini bersifat multikultural.

Setiap daerah di Indonesia memiliki sistem nilai dan pola pikir khas yang diwariskan secara turun-temurun. Misalnya, masyarakat Minangkabau yang matrilineal memiliki struktur berpikir sosial yang berbeda dari masyarakat Batak yang patriarkal. Cara anak belajar, menyerap otoritas, dan merespons konflik pun berbeda. Hal ini memperkuat teori Vygotsky (1978) bahwa perkembangan kognitif sangat dipengaruhi oleh budaya tempat individu berada disebut sebagai *cultural mediation*.

Dalam masyarakat Bali, konsep *Tri Hita Karana* menanamkan harmoni antara manusia, alam, dan Tuhan. Nilai ini secara tidak langsung membentuk struktur berpikir masyarakat Bali dalam mengelola konflik, keputusan, hingga perencanaan hidup. Sementara di budaya Bugis, etos siri na pacce mendorong tanggung jawab dan harga diri sebagai prinsip utama berpikir dan bertindak. Semua ini adalah bukti bahwa cara orang berpikir di Indonesia tidak bisa dipisahkan dari sistem nilai budaya mereka.

Bahasa juga memengaruhi cara berpikir. Seseorang yang tumbuh dengan dua atau lebih bahasa daerah cenderung memiliki fleksibilitas kognitif lebih tinggi. Bialystok (2001) menyebutkan bahwa bilingualisme membantu meningkatkan fungsi eksekutif seperti perhatian, inhibisi, dan peralihan tugas.

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

Dalam konteks Indonesia yang kaya bahasa daerah, ini menjadi keunggulan alami yang seharusnya didukung dalam sistem pendidikan. Artinya, kemajemukan bahasa bukan hambatan, tetapi modal dalam pengembangan kapasitas berpikir.

Multikulturalitas juga terlihat dalam cara masyarakat Indonesia menafsirkan waktu, ruang, dan relasi sosial. Misalnya, budaya Jawa sangat memperhatikan konteks dan kehalusan dalam komunikasi, sedangkan budaya Papua lebih ekspresif dan langsung. Hal ini mempengaruhi bagaimana individu merencanakan tindakan, memecahkan masalah, hingga membangun relasi sosial. Maka, pendekatan psikologi kognitif di Indonesia tidak bisa memakai satu model tunggal yang berasal dari Barat.

Dari sisi pendidikan, siswa di daerah-daerah seperti Nusa Tenggara Timur atau Kalimantan mungkin mengalami pembentukan kognisi yang berbeda dari siswa di kota besar seperti Jakarta. Akses informasi, metode pengajaran, dan interaksi guru-siswa sangat membentuk bagaimana cara berpikir berkembang. Menurut Cole (1996), perbedaan kontekstual ini harus dijadikan dasar dalam merancang strategi pembelajaran yang inklusif dan sensitif terhadap latar belakang budaya siswa.

Kognisi multikultural juga terlihat dalam cara masyarakat menafsirkan kesehatan dan penyakit. Dalam budaya Dayak,

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

penyakit bisa dilihat sebagai ketidakseimbangan energi spiritual, bukan sekadar masalah biologis. Ini menunjukkan bahwa proses berpikir masyarakat terhadap fenomena kehidupan sangat dipengaruhi oleh kerangka budaya. Pendekatan psikologi modern perlu mengakui keberadaan perspektif lokal ini agar tidak terjadi reduksi terhadap cara berpikir non-Barat.

Media sosial dan internet, yang kini menjangkau hingga pelosok Indonesia, menciptakan ruang kognitif baru yang melampaui batas budaya tradisional. Anak muda dari berbagai latar kini terhubung dalam ruang pikir virtual yang menampung nilai global dan lokal secara bersamaan. Ini menciptakan dinamika kognisi ganda di satu sisi menghargai budaya asal, di sisi lain terbuka pada pola pikir baru. Kognisi menjadi tempat pertemuan antara tradisi dan modernitas.

Namun, dinamika ini juga menimbulkan tantangan. Benturan nilai antarbudaya bisa menciptakan disonansi kognitif, yakni ketegangan mental akibat dua sistem nilai yang bertentangan. Festinger (1957) menyebut ini sebagai kondisi yang memicu perubahan dalam cara berpikir atau perilaku seseorang. Dalam konteks Indonesia, perbedaan antarbudaya harus dikelola secara bijak agar tidak menimbulkan konflik, melainkan menjadi sumber kreativitas dan refleksi kognitif yang sehat.

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

Di bidang konseling, pendekatan multikultural telah menjadi kebutuhan mutlak. Konselor yang bekerja di Aceh akan menghadapi struktur nilai yang berbeda dari konselor di Papua atau Bali. Menurut Sue et al. (2009), kompetensi multikultural dalam konseling mencakup pemahaman terhadap nilai budaya klien, cara berpikir khas komunitasnya, dan sensitivitas terhadap perbedaan tersebut. Dengan demikian, praktik profesional pun membutuhkan pemahaman kognisi dalam kerangka sosial-budaya.

Sekolah-sekolah inklusif di Indonesia juga menghadirkan tantangan dalam memahami keragaman kognisi. Anak-anak dari kelompok minoritas etnis atau agama bisa memiliki gaya belajar yang berbeda dan perlu diakomodasi secara khusus. Prinsip *differentiated instruction* menjadi relevan, yakni menyesuaikan strategi pembelajaran dengan kebutuhan dan latar belakang kognitif peserta didik. Ini menegaskan bahwa pendidikan yang efektif adalah pendidikan yang memahami kognisi sebagai sesuatu yang plural.

Multikulturalisme juga membentuk cara berpikir kolektif. Budaya komunal yang kuat di Indonesia menghasilkan pola pikir berbasis gotong royong, konsensus, dan harmoni. Nilai-nilai ini mempengaruhi pengambilan keputusan, peran dalam kelompok, serta pemaknaan terhadap konflik. Hofstede (2001) menyebut budaya kolektivistik cenderung menempatkan identitas kelompok di atas identitas individu, yang tentunya

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

berdampak pada pemrosesan informasi sosial dan motivasi internal.

Pendidikan karakter yang diterapkan di sekolah-sekolah Indonesia pun memiliki akar kuat dalam konteks multikultural. Nilai-nilai seperti toleransi, kerja sama, dan kejujuran sebenarnya adalah bentuk aplikasi dari struktur kognitif yang disesuaikan dengan nilai lokal. Oleh karena itu, kognisi tidak sekadar fungsi mental, tetapi juga alat pelestarian nilai budaya. Mendidik pikiran berarti sekaligus merawat kebudayaan bangsa.

Sayangnya, banyak pendekatan dalam pengukuran kemampuan kognitif di Indonesia masih mengandalkan alat-alat tes yang dikembangkan di luar konteks lokal. Tes IQ, misalnya, sering tidak mempertimbangkan latar belakang budaya peserta tes. Hal ini dapat menimbulkan bias kognitif dan ketidakadilan. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan instrumen-instrumen yang kontekstual dan sensitif terhadap keunikan budaya Indonesia. Kognisi yang multikultural harus diukur dengan cara yang juga multikultural.

Sebagai penutup dari seluruh pembahasan subtema Kognisi dalam Konteks, kita dapat menyimpulkan bahwa kognisi manusia bukan hanya produk otak, tetapi juga cerminan lingkungan tempat ia berkembang. Usia, budaya, struktur sosial, relasi interpersonal, bahkan masa depan,

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

semuanya berperan dalam membentuk cara seseorang berpikir, merasa, dan bertindak. Di Indonesia yang sangat beragam, pendekatan psikologi kognitif perlu meninggalkan pandangan tunggal dan mengadopsi pendekatan multikultural yang lebih inklusif, reflektif, dan adaptif terhadap konteks sosial-budaya. Hanya dengan cara itulah, kekuatan pikiran benar-benar dapat dibongkar dan dimaknai secara utuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariely, D. (2008). *Predictably Irrational: The Hidden Forces That Shape Our Decisions*. New York: HarperCollins.
- Baltes, P. B., & Staudinger, U. M. (2000). Wisdom: A metaheuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence. *American Psychologist*, 55(1), 122–136. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.122>
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman.
- Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *The Journal of Early Adolescence*, 11(1), 56–95. <https://doi.org/10.1177/02724316911111004>
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press.
- Bialystok, E. (2001). *Bilingualism in Development: Language, Literacy, and Cognition*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Cole, M. (1996). *Cultural Psychology: A Once and Future Discipline*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Doidge, N. (2007). *The Brain That Changes Itself: Stories of Personal Triumph from the Frontiers of Brain Science*. New York: Viking Penguin.
- Eisenberg, N., & Fabes, R. A. (1998). Prosocial development. In W. Damon & N. Eisenberg (Eds.), *Handbook of Child*

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

- Psychology: Social, Emotional, and Personality Development (5th ed., Vol. 3, pp. 701–778). New York: Wiley.
- Facione, P. A. (2011). *Critical Thinking: What It Is and Why It Counts* (6th ed.). Insight Assessment.
- Festinger, L. (1957). *A Theory of Cognitive Dissonance*. Stanford, CA: Stanford University Press.
- Fiske, S. T., & Taylor, S. E. (2013). *Social Cognition: From Brains to Culture* (2nd ed.). London: Sage Publications.
- Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive–developmental inquiry. *American Psychologist*, 34(10), 906–911. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.34.10.906>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Freire, P. (1970). *Pedagogy of the Oppressed*. New York: Continuum.
- Goleman, D. (2013). *Focus: The Hidden Driver of Excellence*. New York: HarperCollins.
- Greenfield, P. M. (2009). Technology and informal education: What is taught, what is learned. *Science*, 323(5910), 69–71. <https://doi.org/10.1126/science.1167190>
- Hofstede, G. (2001). *Culture's Consequences: Comparing Values, Behaviors, Institutions and Organizations Across Nations* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Jalaluddin, R. (2013). *Psikologi Agama*. Jakarta: Rajawali Pers.

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

- Kahneman, D. (2011). *Thinking, Fast and Slow*. New York: Farrar, Straus and Giroux.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Madjid, N. (1992). *Islam Doktrin dan Peradaban: Sebuah Telaah Kritis Tentang Masalah Keimanan*.
- Markus, H., & Nurius, P. (1986). Possible selves. *American Psychologist*, 41(9), 954–969.
- Markus, H., & Wurf, E. (1987). The dynamic self-concept: A social psychological perspective. *Annual Review of Psychology*, 38, 299–337. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.38.020187.001503>
- Nasution, S. (2000). *Berbagai Pendekatan dalam Proses Belajar dan Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara
- Nisbett, R. E., Peng, K., Choi, I., & Norenzayan, A. (2001). Culture and systems of thought: Holistic versus analytic cognition. *Psychological Review*, 108(2), 291–310. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.108.2.291>
- Olson, D. H., & Gorall, D. M. (2003). Circumplex model of marital and family systems. In F. Walsh (Ed.), *Normal Family Processes: Growing Diversity and Complexity* (3rd ed., pp. 514–547). New York: Guilford Press.
- Piaget, J. (1952). *The Origins of Intelligence in Children*. New York: International Universities Press.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development* (Edisi Indonesia). Jakarta: Erlangga.
- Savickas, M. L. (2005). The theory and practice of career construction. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), *Career*

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

Development and Counseling: Putting Theory and Research to Work (pp. 42–70). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.

Seligman, M. E. P., Railton, P., Baumeister, R. F., & Sripada, C. (2013). Navigating into the future or driven by the past. *Perspectives on Psychological Science*, 8(2), 119–141. <https://doi.org/10.1177/1745691612474317>

Sue, D. W., Sue, D., Neville, H. A., & Smith, L. (2009). *Counseling the Culturally Diverse: Theory and Practice* (5th ed.). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.

Tilaar, H. A. R. (2004). *Multikulturalisme: Tantangan-tantangan Global Masa Depan dalam Transformasi Pendidikan Nasional*. Jakarta: Grasindo.

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Zuchdi, D. (2008). Pendidikan berbasis budaya: Revitalisasi peran sekolah dalam pembentukan karakter. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 14(64), 1–10.

BAB 9

INTEGRASI EMOSI DALAM KOGNISI

Oleh Rusmiyati

9.1 Pengertian Emosi, Kognisi, dan Integrasi

Emosi kata yang akrab dan hampir setiap hari kita dengar, tetapi apakah emosi yang dimaksudkan dengan *common sense* sebagai marah itu sudah sesuai peruntukannya. Emosi menurut beberapa pendapat ahli ada berbagai ragam jenis dan spektrum emosi yang degradasinya cukup banyak untuk dipahami. Mengenali dan meregulasi emosi manusia menjadi salah satu penyumbang aspek keberhasilan dalam kehidupan manusia. Manusia yang memiliki kendali emosi diri yang baik maka dalam kehidupan akademik dan profesionalnya cenderung akan baik. Beberapa hasil penelitian menunjukkan bagaimana emosi menjadi perhatian dan keterampilan yang mutlak dikuasai oleh individu dalam melakukan aktifitas sehari-hari agar terbebas dari tingkat stres yang tinggi.

Manusia merupakan makhluk hidup istimewa dengan gaya penciptaan lengkap, tubuh proporsional yang kondisional, akal dengan segala kemampuannya, emosi dengan segala ekspresinya, dan segala kesesuaian yang lainnya. Emosi merupakan suatu kondisi khusus yang muncul

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

pada perasaan seseorang dengan keadaan tertentu yang terekspresikan melalui raut wajah, tindakan, dan nada bicara. Emosi yang keluar pada diri individu menunjukkan kesesuaian harapan dan persepsinya yang berbentuk rasa senang, takut, marah, dan yang lainnya (Anzani dan Insan, 2020).

Hubungan antara berpikir dan emosi berfokus pada dampak emosi terhadap proses kognitif dalam munculnya keadaan perasaan tertentu (keadaan emosi) dan sebaliknya. Dalam karya tentang efek emosi pada fungsi kognitif, "emosi" dapat dikaitkan dengan tiga tempat berbeda, yang pertama terkait dengan bahan yang digunakan. Kedua, perhatian dan memori untuk materi emosional berbeda dalam beberapa hal dari retensi memori untuk materi netral. Ketiga, pada individu "normal" yang tidak bersemangat secara emosional, efeknya seringkali sangat halus, seperti gejala populer yang dijelaskan oleh klien Smith dan Kaplan bahwa materi emosional mungkin kurang diingat ketika harus diingat kembali setelah waktu yang lama. (Ramadanti, Sary and Suarni, 2022).

Emosi merupakan perasaan kuat yang tercipta karena adanya suatu kondisi khusus yang kemudian tercermin dalam bentuk tindakan yang dilakukan oleh individu secara dominan aktif maupun pasif (Dewi, Neviyarni dan Irdamurni, 2020). Emosi merupakan kondisi bawaan yang ada semenjak manusia dilahirkan, berkembang, dan menjalani kehidupannya melalui pengekspresian tindakan, respon, bahasa, dan lainnya. Karena

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

emosi merupakan entitas bawaan yang digunakan oleh manusia dalam kesehariannya, maka emosi butuh dikontrol dan pengendalian yang ekstra agar manusia dapat bersosialisasi dengan stabil sesuai dengan keinginannya (Budiono dan Masing, 2022).

Peruntukan emosi agar sesuai dan dapat membuat hubungan yang baik dengan orang lain disekitarnya maka perlu memperhatikan hakikat emosi. Emosi merupakan suatu entitas bawaan yang kuat yang muncul ketika syaraf pada otak bekerja lebih keras yang menyebabkan terjadinya sekresi kelenjar pada otak sehingga muncul suatu dorongan untuk berekspresi sesuai dengan keinginan individu seperti tertawa, menangis, cinta, dan yang lainnya. Dimana emosi melibatkan seluruh tubuh dalam pengekspresianannya yang mampu menjadi mtoivator individu, atau bahkan mengganggu orang lain dari tindakan atau perilaku yang dilakukan oleh individu (Sukatin *et al.*, 2020). Emosi merupakan perilaku khusus yang timbul karena adanya alasan tertentu, hal ini berkaitan erat dengan aktivitas yang terjadi pada otak manusia terutama pada bagian kognisi. Emosi hadir dalam alam bawah sadar manusia juga dalam bentuk mimpi. Emosi-emosi tersebut memainkan peranan penting dalam kehidupan. Emosi mewarnai mimpi-mimpi, memori-memori dan persepsi-persepsi, dan pada saat emosi ini terganggu akan dapat

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

memberikan arti penting atau andil terjadinya gangguan-gangguan fisik atau psikologis lebih lanjut. (Pudjono, 1995)

Kognisi merupakan suatu proses yang dilakukan manusia untuk mengolah sesuatu yang dilihat, dilakukan, atau dirasakannya melalui pemrosesan, pemahaman, dan pemikiran yang terbentuk menjadi sebuah data di dalam otak dan belum terekspresi menjadi tindakan (Nasution *et al.*, 2025). Kognisi adalah proses berpikir yang dilakukan manusia untuk mengolah data secara eksplisit agar manusia bisa memberikan respon yang sesuai dengan maksud dan kejadian yang sedang dialaminya (Ardiansyah, Rozi dan Fitri, 2020). Kognisi merupakan langkah-langkah pemrosesan informasi yang diterima oleh tubuh individu melalui semua inderanya dan membutuhkan respon segera dengan tingkat kesadaran yang tinggi agar sesuai dengan peristiwa yang sedang berlaku (Widiastuti, 2022).

Kognisi merupakan proses kerja otak yang melibatkan pengetahuan, pemahaman, persepsi, perhatian, memori, bahasa, penalaran, pemecahan masalah dan pengambilan keputusan dalam menyesuaikan interaksi dengan emosi, perilaku tubuh, dan kondisi sosial untuk menghasilkan respon yang sesuai dan kondisional dengan keadaan sekitar. Penyesuaian pola kognisi dengan emosi membutuhkan tahapan yang jelas dan proporsional atau dikenal dengan istilah integrasi. Integrasi merupakan penyatuan atau

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

penggabungan sesuatu yang terpisah menjadi satu-kesatuan yang utuh dan sesuai (Ardiansyah, Rozi dan Fitri, 2020).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, jika digabungkan terkait emosi, kognisi dan integrasi maka didapatkan suatu kesimpulan bahwa integrasi emosi dalam kognisi merupakan penyatuan proses berpikir, penalaran, dan pengolahan informasi dengan perasaan yang kuat sehingga menciptakan respon yang adaptif, empatik, dan rasional. Integrasi emosi dalam kognisi menunjukkan bahwa emosi dan pikiran bekerja berbanding lurus, jika kognisi dalam keadaan maksimum secara maka emosi yang dimiliki dan dimunculkan juga setara. Begitu pula sebaliknya jika performa kognisi dalam keadaan kurang prima maka emosi yang dimunculkan akan terkena dampaknya.

9.2 Fungsi Emosi

Emosi merupakan respon yang memiliki maksud dan tujuannya tersendiri, berikut beberapa fungsi emosi (Sukatin *et al.*, 2020) :

1. Penilaian terhadap lingkungan, emosi digunakan oleh individu salah satunya sebagai penilaian terhadap lingkungan di sekitarnya yang ditunjukkan melalui ekspresi wajah misalnya terlihat nyaman dan tenang atau tidak nyaman dengan raut wajah yang malas dan jengkel, ditunjukkan dengan tindakan seperti tertawa atau

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

menangis, dan ditunjukkan dengan nada bicara seperti berteriak atau berbicara pelan.

2. Mempengaruhi terhadap interaksi sosial, emosi membutuhkan dikontrol dan pengendalian agar dalam cara mengekspresikannya baik dan sesuai dengan apa yang dimaksudkan karena emosi juga berpengaruh terhadap interaksi sosial, misalnya saat individu bermain dengan individu lainnya dan menampakkan wajah yang malas, jenuh, atau marah maka interaksi yang dijalin oleh individu tersebut menjadi lemah atau bahkan terputus. Sebaliknya saat individu bermain dengan individu lainnya dan menunjukkan emosi positif seperti senang dan tertawa maka interaksi yang terjalin antar individu akan semakin kuat dan erat.
3. Mempengaruhi iklim psikologis lingkungan, emosi seorang individu yang tidak terkontrol ataupun terkontrol dapat mempengaruhi kondisi suatu kelompok. Misalnya seorang yang pemarah berada dalam suatu kelompok maka anggota kelompok tersebut kemungkinan akan terpengaruh dan menjadi seorang yang pemarah.
4. Mempengaruhi kebiasaan, emosi yang terekspresikan menjadi suatu tindakan akan berulang dan ujungnya menjadi sebuah kebiasaan. Misalnya individu yang ramah dan suka menolong merasa senang dengan perilakunya

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

maka individu tersebut akan terus mengulanginya sampai menjadi sebuah kebiasaan.

5. Menghambat aktivitas motorik dan mental, ketegangan emosi juga dapat menghambat perkembangan motorik dan mentalnya karena ketika seorang individu mengalami stress atau ketakutan menghadapi suatu situasi maka hal tersebut mencegah individu untuk beraktivitas. Misalnya individu akan menolak bermain cat, mewarnai, dan bermain lumpur karena takut mengotori baju dan membuat marah orang tuanya. Padahal hal tersebut merupakan tindakan positif untuk melatih motorik halus dan indera peraba seorang individu.

9.3 Jenis Emosi

Emosi seseorang pada dasarnya terbagi menjadi dua yaitu gembira dan marah. Setiap manusia pasti mengalami dan mengenal perasaan bahagia yang pernah dirasakannya, hal ini bisa terekspresi dalam berbagai bentuk emosi seperti teriakan kesenangan, tersenyum puas, tertawa lepas, dan yang lainnya. Sedangkan marah dirasakan manusia ketika manusia merasa hal yang didapatkannya tidak sesuai dengan apa yang diinginkannya, hal ini ditunjukkan oleh beberapa ciri khusus seperti dahi berkerut, tatapan tajam kepada pembuat marah, bibir tertarik ke belakang dan gigi menggeram, kulit memerah, ketakutan, bahkan kesedihan (Sukatin *et al.*, 2020).

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

Pendapat yang lain juga membagi emosi menjadi 2 yaitu emosi primer dan emosi sekunder :

1. Emosi primer, merupakan emosi bawaan yang terbentuk semenjak awal kelahiran manusia, seperti emosi gembira, sedih, marah, dan takut.
2. Emosi sekunder, merupakan emosi yang lebih kompleks dan sesuai dengan keadaan yang dialami dengan kesadaran, evaluasi, dan kondisi kognitif seseorang, seperti malu, iri, dengki, sombong, angkuh, bangga, kagum, cinta, benci, terhina, sesal, dan yang lainnya.

Emosi yang beragam menunjukkan respon yang beragam pula pada tindakannya seperti pada saat individu mengalami emosi dasar (Dewi dan Yusri, 2023) :

1. Emosi cinta, pada saat individu mengalami emosi cinta atau kasih sayang maka individu akan cenderung mudah diatur dan bekerja sama karena reaksi seluruh tubuh yang merasa menyenangkan.
2. Emosi bahagia, pada saat individu merasa bahagia maka terdapat pengendalian penuh terhadap respon dan kejiwaan yang akan diekspresikan seperti memiliki perasaan yang tenang, menjauhkan pikiran negatif, meningkatkan kekuatan, mendorong tubuh meningkatkan semangat, dan membuat tubuh antusias dalam menghadapi tugas-tugas kehidupan yang baru.

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

3. Emosi sedih, pada saat individu mengalami kesedihan beberapa respon khusus mulai timbul yang menyesuaikan kondisi individu dengan kesedihannya, menurunkan semangat hidup, jika kesedihannya berlebihan maka bisa memperlambat metabolisme tubuh, dibarengi dengan introspeksi yang membuat individu sering melamun dan merenung memikirkan kehidupannya hingga wajah terlihat pucat dan darah terasa dingin.
4. Emosi takut, pada saat individu merasa takut timbul beberapa hormon khusus yang membuat individu menjadi waspada, awas, dan siap bertindak menghadapi hal yang akan terjadi.
5. Emosi marah, pada saat individu merasa marah maka detak jantung individu semakin meningkat semakin cepat, individu akan dibanjiri oleh hormon adrenalin yang begitu kuat dan mendorong individu untuk melakukan hal-hal luar biasa.
6. Emosi terkejut, pada saat individu merasa terkejut maka yang terjadi perasaan takut akan mendorong alis mata naik dengan respon mendadak berupa gerakan atau teriakan yang diiringi oleh retina mata yang melebar dan jantung yang berdetak kencang secara tiba-tiba.
7. Emosi cemas, pada saat individu merasa cemas maka akan timbul kekhawatiran luar biasa, meningkatkan kewaspadaan, dan membuat fokus tertuju pada suatu hal

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

yang yang diwaspadai, kepikiran terus-menerus, dan puncaknya mengabaikan hal lain yang tidak termasuk dalam fokus kewaspadaannya.

9.4 Karakteristik Perkembangan Emosi

Puncak perkembangan emosi terjadi pada saat usia dini atau pada masa kanak-kanak, karena pada saat usia dini emosi menjadi alasan seorang anak untuk bergerak dan beraktivitas sehingga perkembangan emosi begitu krisis dan perlu dilatih. Saat usia dini seorang anak akan merespon sesuatu dengan emosinya secara keseluruhan, karena reaksi emosi pada anak begitu kuat, reaksi emosi anak terkadang muncul secara tiba-tiba bersama dengan yang diinginkan atau tidak diinginkannya, dan reaksi emosi pada anak berlangsung secara individual.

Proses perkembangan emosi pada anak berbeda dengan orang dewasa oleh karenanya perkembangan emosi pada anak butuh arahan yang ekstra karena akan berdampak secara signifikan terhadap masa perkembangannya seperti cara anak dalam beradaptasi, anak yang emosinya sulit stabil dan cenderung menjadi pribadi yang gelisah, dan anak yang cenderung pasif dan pemalas karena membutuhkan stimulus yang ekstra agar menjadi pribadi dengan pengendalian emosi yang baik (Sukatin *et al.*, 2020).

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

Perkembangan emosi yang terstruktur akan mendukung proses pengendalian emosi dan pengendalian diri yang intens, sebaliknya ketika perkembangan emosi seorang individu terganggu muncul beberapa emosi yang dominan dan mengendalikan diri seorang individu (Sukatin *et al.*, 2020), seperti :

1. Penakut, seorang individu yang mengalami gangguan pada saat puncak perkembangan emosinya akan membuat individu merasa terguncang hebat dan cenderung menghindari hal-hal yang berkaitan dengan ketakutannya tersebut.
2. Kecemasan, individu yang merasa cemas akan mengalami kekhawatiran yang berlebihan membuatnya selalu gelisah dan tidak memiliki hati yang tenang. Kecemasan yang dimiliki secara berlebih berarti mudah cemas, yang disebabkan oleh 3 faktor utama yaitu rasa tidak aman, perasaan bersalah, dan rasa kecewa yang berlebihan.
3. Rendah diri, individu yang merasa rendah diri akan merasa tidak kompeten dan selalu merasa tidak mampu, membuatnya tidak percaya diri dan selalu membandingkan dirinya dengan orang lain yang jauh di atasnya.
4. Pemalu, individu yang pemalu akan cenderung menyendiri dan menjadi pendiam dikarenakan merasa hina, rendah diri, merasa kurang benar, dan yang lainnya. Hal ini

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

memicu perkembangan individu menjadi terhambat karena merasa segan beraktivitas, takut salah, takut dihina, dan ketakutan lainnya yang muncul dan itu hadir secara intensif dalam kehidupannya.

9.5 Permasalahan Emosi

Emosi yang tidak stabil cenderung mendorong individu memiliki gangguan khusus yang disebabkan oleh emosinya sendiri, beberapa bentuk permasalahan emosi yang terjadi (Sukatin *et al.*, 2020), seperti :

1. Kekurangan Afektif

Afektif merupakan perasaan kasih sayang, kehangatan, kenyamanan, dan persahabatan yang diekspresikan kepada orang lain. Kurangnya afektif pada individu akan membuat individu kesulitan menyesuaikan dirinya sendiri dengan lingkungan dan membuat perkembangan sosialnya terhambat, gangguan lain yang ditimbulkan dari kurangnya afeksi ini bisa berupa :

- a. Perkembangan fisik yang terhambat, menyebabkan depresi, keterlambatan metabolisme
- b. Gagap atau mengalami gangguan berbicara yang membuat individu menjadi terbata-bata ketika berbicara

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

- c. Gagal fokus dan mengalami kesulitan untuk melakukan konsentrasi dan mudah teralih perhatiannya
- d. Kesulitan mempelajari bagaimana membina hubunganyang baik dan bermakna dengan orang lain
- e. Agresif pribadi yang cenderung mencari perhatian kepada orang sekitar, tidak bisa mengantri, tidak disiplin dan suka menyerang orang lain secara verbal maupun non verbal.
- f. Kurangnya minat terhadap orang lain, menarik diri dari orang lain, egois , dan cenderung penuntut, dan
- g. Pada taraf yang berat bisa menyebabkan gangguan jiwa terhadap individu.

2. *Anxiety* (Cemas)

Cemas merupakan perasaan takut sesuatu yang tidak diharapkan terjadi, diiringi kegelisahan, kekhawatiran, dan pikiran negatif yang terus memicu ketakutan-ketakutan baru. Beberapa penyebab kecemasan seperti :

- a. Pengajaran oleh orang tua di rumah dan guru di sekolah yang tidak konsisten berdampak pada terciptanya ketakutan dalam beraktivitas atau melakukan hal lain.
- b. Orang tua yang menuntut kesempurnaan dan prestasi pada individu yang membuat individu merasa

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

- ketakutan dan tertekan ketika tidak sesuai dengan harapan orang tuanya
- c. Tidak Konsisten tidak adanya batasan atau aturan yang jelas dari orang tua mana yang boleh mana yang tidak, mana yang baik mana yang tidak, dapat menimbulkan kecemasan karena individu cenderung tidak bisa mengatur batasannya sendiri ketika dalam proses perkembangan
 - d. Kritik yang berlebihan dari orang tua, orang dewasa, atau teman sebaya yang membuat kondisi emosional tertekan sehingga merasa rendah dan takut melakukan tindakan baru atau beraktivitas ulang karena takut dikritik dan dicemooh ketika mengemukakan pendapatnya
 - e. Tanggung jawab secara berlebihan yang ditimpakan pada individu berdampak pada anak menjadi dewasa lebih dini sebelum waktunya, perkembangan anak pada saat usia dini sampai remaja hanya berisikan permainan dan sesuatu hal yang menyenangkan jangan sampai diberi peringatan yang begitu berlebihan yang membuat seorang anak takut menghadapi masa dewasa nanti
 - f. *Role Model* dari orang tua menjadi salah satu pemicu anak dalam mengekspresikan emosinya contoh dari orang tua juga berpengaruh terhadap poses tumbuh

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

dan berkembaang pada anak, ketika orang tua sering memperlihatkan kemarahannya maka anak akan cenderung menjadi pemarah, begitupun orang tua yang selalu memperlihatkan kecemasannya maka hal tersebut akan memicu anak mengalami kecemasan yang berlebihan karena melihat orang tuanya

- g. Frustrasi yang terus menerus menyebabkan anak selalu merasa ketakutan dan mengalami kecemasan yang berlebihan, frustrasi disebabkan oleh target yang terlalu tinggi dan rendahnya kepercayaan diri yang disebabkan oleh cemoohan dan hinaan dari orang lain yang dimasukkan dalam hati atau menjadi individu yang mudah terbawa perasaan.

3. Hipersensitivitas

Hipersensitivitas merupakan kepekaan emosional yang berlebihan dan tidak terkontrol yang menyebabkan individu gampang tersinggung dan tersakiti. Individu yang mengalami hipersensitivitas tidak akan menerima penilaian, komentar, kritik, maupun saran dari orang lain tanpa merasa sakit hati. Beberapa penyebab individu mengalami hipersensitivitas diantaranya karena merasa rendah dan tidak sama dengan orang lain, tidak pintar, tidak populer, dan tidak menarik seperti orang lain. Beberapa hal yang bisa dilakukan untuk mengobati individu yang mengalami hipersensitivitas seperti :

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

- a. Sikap *Overprotective* pada individu, hendaknya orang tua, orang dewasa di sekitar ataupun orang terdekat menguatkan individu terkait beragamnya karakter manusia dalam proses kehidupan
- b. Menghujani Kritikan secara berlebihan, individu perlu diperkenalkan dengan kritik dalam kadar wajar, agar anak bisa menerima kritikan dan tidak mudah tersinggung ketika di kritik. Oleh sebab itu sebaiknya kritik disampaikan sesuai dengan tahap perkembangan kognitif anak. Sehingga dalam melakukan tindakan mengkritisi terhadap kesalahan yang dilakukan anak dilakukan secara proporsional dan dalam kadar yang sewajarnya tanpa merendahkan bahkan melabeli anak dengan sebutan yang tidak baik.
- c. Hindari sikap *Narsis Personality Disorder* (NPD) gangguan Kepribadian Narsistik Orang tua ataupun orang dewasa dan orang terdekat individu hendaknya mengajarkan individu dalam memandang dirinya secara proporsional tidak melebih-lebihkan dirinya dan menganggap dirinya superior dan tidak memiliki empati terhadap orang lain.
- d. Perlunya membangun percaya diri sehingga tidak muncul tingkah laku tidak merendahkan dirinya sendiri agar individu bisa menjalani kehidupan secara

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

normal tanpa diiringi gangguan lain yang mengikutinya

- e. Perlunya mengajari cara pengambilan keputusan yang baik, orang tua maupun orang terdekat hendaknya mengajari individu dalam membuat keputusan untuk melakukan aktifitas sehari-hari agar berjalan lancar dan merancang masa depannya agar dapat mengatasi masalah yang dihadapinya.

4. Fobia

Fobia merupakan perasaan takut berlebihan yang tidak rasional terhadap sesuatu yang sebenarnya tidak berbahaya dan tidak menjeramkan. Fobia merupakan gangguan psikologis yang mencakup emosi dan tingkah laku individu yang harus cepat diatasi karena dapat mengganggu keberlangsungan kehidupan individu. Beberapa penyebab terjadinya fobia pada individu sebagai berikut :

- a. Latar belakang keluarga yang kasar, keluarga yang menggunakan cara-cara kasar dalam kesehariannya akan cenderung membuat individu merasa ketakutan dalam menjalin hubungan dengan orang lain dan puncaknya tidak memiliki ketertarikan dalam menjalin hubungan keluarga
- b. Kekerasan tertolak secara fisik dan emosional, individu yang merasakan kekerasan seperti ini cenderung tidak

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

- diinginkan kehadirannya oleh orang tua yang menjadikannya memiliki luka batin tersendiri
- c. Memiliki sikap Infantil dimana orang dewasa secara umur tetapi belum dewasa secara psikologis, misalnya pada individu yang belum siap mengasuh anak namun sudah berkeluarga dan memiliki anak. Ketidak siapan mengasuh anak membuatnya lebih cepat kesal, marah dan takut yang berlebihan.
 - d. Merasakan kehilangan terlalu dini, individu yang merasakan kehilangan terlalu dini akan cenderung takut menjalin kedekatan baru dengan orang lain karena takut merasakan kehilangan kembali
 - e. Tidak dicintai oleh orang tua, individu yang tidak dicintai oleh orang tuanya akan cenderung mencari perhatian lebih untuk mengobati luka batinnya
 - f. Perasaan cemburu yang berlebihan, ketika seorang individu merasa cemburu, tersisihkan dan terabaikan oleh orang terdekatnya hal tersebut membuatnya merasakan perasan tidak berharga.
 - g. Situasi dimana individu belum siap memiliki teman namun dipaksa terus berinteraksi sehingga membuatnya ketakutan ketika berinteraksi dengan orang lain

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

- h. Mendapat gertakan, cemoohan, gangguan, dan tindakan negatif karena kekurangan secara fisik atau karena sebab yang lain.

9.6 Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosi membutuhkan pelatihan atau didikan khusus dari orang-orang terdekat individu, karena kecerdasan emosi juga sejalan dengan perkembangan emosi. Apabila individu tidak dilatih mengendalikan emosinya maka individu akan cenderung labil dan hanya terikat dengan pikiran jangka pendek tanpa memperhatikan pikiran jangka panjangnya. Kecerdasan emosi membutuhkan satu pelatihan khusus agar respon tubuh yang terekspreasi sesuai dengan situasi dan kondisi yang terjadi, karena semakin tinggi kekuatan pengendalian emosi pada seorang individu maka akan semakin tinggi pula pengendaliannya terhadap dirinya.

Terdapat 5 unsur kecerdasan emosi yang membuat seseorang mampu mengatur dan mengendalikan emosinya, yaitu (Dewi dan Yusri, 2023) :

1. Mengetahui emosi diri, seorang individu yang mengetahui emosi dirinya akan cenderung berpikir dan mempertimbangkan terlebih dahulu terkait respon yang akan dimunculkan dalam wujud mengekspresikan tidaknya.

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

2. Mampu merugulasi emosi dengan baik, seorang individu yang mampu mengelola emosi dirinya akan cenderung mampu mengendalikan emosi dan respon yang sesuai dengan kejadian atau peristiwa yang dialaminya.
3. Memotivasi diri sendiri, seorang individu yang mampu mengendalikan dan mengontrol emosinya akan cenderung memperkuat dirinya sendiri menggunakan pikirannya sendiri yang berisi keyakinan dan semangat dalam menjalani kehidupan.
4. Memiliki Empati yang tinggi terhadap orang lain, dengan empati yang dimiliki maka individu cenderung akan mengenali emosi orang lain, seorang individu yang memperhatikan kondisi orang lain bukan hanya memperdulikan dirinya sendiri akan cenderung memahami dan mengenali kondisi emosi orang lain terlebih dahulu untuk menyesuaikan respon yang diekspresikan tubuh dengan kondisi emosi orang lain agar tidak menyinggung dan menyakiti perasaan orang lain.
5. Membina relasi pergaulan, seorang individu yang pintar mengatur dan mengendalikan emosinya akan cenderung memiliki relasi yang luas dan kuat karena dengan pengendalian emosi yang sesuai hal itu bisa menyebabkan orang lain merasa nyaman dan senang ketika bersama dengan individu.

9.7 Keterikatan Emosi dengan Kognisi

Keterikatan emosi dengan kognisi seperti kaki yang berjalan bersama, karena ketika salah satunya tidak dipedulikan atau tidak dipertimbangkan maka proses pengekspresian respon yang diberikan akan pincang, entah terlalu emosional atau terlalu masuk ke dalam ranah kognitifnya. Pengolahan emosi di dalam kognisi saling mempengaruhi karena keduanya tidak mampu berdiri sendiri namun sangat erat dalam kaitannya individu berpikir, belajar, dan mengambil keputusan. Beberapa bentuk emosi mempengaruhi kognisi seperti atensi (munculnya perasaan yang kuat), memori (informasi yang lebih mudah diingat), pengambilan keputusan (keputusan dipengaruhi perasaan bukan hanya logika), dan penilaian (emosi memberikan individu penilaian ekstra terhadap sesuatu). Adapun bentuk kognisi mempengaruhi emosi seperti cara kita mengerti dan memahami sesuatu (peristiwa yang muncul mempengaruhi emosi), regulasi emosi kognitif (penenangan diri dengan berpikir positif). Emosi memberinkan makna dan arah pikiran, sedangkan kognisi membantu individu memahami dan mengelola emosi, hal tersebut menciptakan kombinasi respon yang cerdas secara emosional dan rasional (Parnawi, 2021).

Individu dengan keselarasan antara emosi dan kognisinya maka mampu membuat keseimbangan dalam cara meregulasi emosinya, mengekspresikan emosinya dan juga

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

memiliki *perspective taking skills* yang baik. Kemampuan mengambil sudut pandang yang baik. Hari ini kita lebih mengenal dengan istilah *point of view* dengan keterampilan ini maka individu akan memunculkan ekspresi emosi dengan lebih bijak karena dapat menempatkan dirinya jika berada diposisi sebagai orang yang dimaksud. Dengan memiliki keterampilan yang disebutkan di atas maka pola integrasi antara emosi dan kognisi menjadi lebih seimbang dan dapat menumbuhkan kembangkan pada aksi nyata yang lebih bijak dan jauh dari kata mudah menyalahkan orang lain atas tindakan yang dilakukan oleh orang di sekitarnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anzani, R.W. dan Insan, I.K. (2020) "Perkembangan sosial emosi pada anak usia prasekolah," *Pandawa* [Preprint]. core.ac.uk. Tersedia pada: <https://core.ac.uk/download/pdf/327208702.pdf>.
- Ardiansyah, F., Rozi, P. dan Fitri, L.L. Al (2020) "Integrasi Konsep Religiusitas Islam Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengatasi Kecemasan," *Jurnal Psikologi, Universitas ...* [Preprint]. academia.edu. Tersedia pada: <https://www.academia.edu/download/86533177/13564.pdf>.
- Budiono, L.A. dan Masing, M. (2022) "Emosi Dalam Perspektif Lintas Budaya," *Innovative: Journal Of Social Science ...* [Preprint]. Tersedia pada: <http://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/228>.
- Dewi, M.P., Neviyarni, S. dan Irdamurni, I. (2020) "Perkembangan bahasa, emosi, dan sosial anak usia sekolah dasar," *Jurnal Ilmiah Pendidikan ...* [Preprint]. Tersedia pada: <https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/pendas/article/view/7369>.
- Dewi, S.R. dan Yusri, F. (2023) "Kecerdasan emosi pada remaja," *Educativo: Jurnal Pendidikan* [Preprint]. download.garuda.kemdikbud.go.id. Tersedia pada: <http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=3370812&val=29574&title=Kecerdasan Emosi Pada Remaja>.
- Nasution, C.A. *et al.* (2025) "Integrasi Teknologi Dalam

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

- Pembelajaran Paud: Dampaknya Terhadap Perkembangan Kognitif, Sosial, Dan Emosional Anak," *Jurnal Inovasi Penelitian ...* [Preprint]. Tersedia pada: <http://jipipi.org/index.php/jipipi/article/view/35>.
- Parnawi, A. (2021) *Psikologi perkembangan*. books.google.com. Tersedia pada: <https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=e-YTEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=integrasi+emosi+dalam+kognisi&ots=YRs70NnIOM&sig=CtyCM8M8gwbE7tuH1zFQdov8zoI>.
- Pudjono, M. (1995) 'Dasar-Dasar Fisiologi Emosi', pp. 41–48.
- Ramadanti, M., Sary, C.P. and Suarni, S. (2022) 'PSIKOLOGI KOGNITIF (Suatu Kajian Proses Mental dan Pikiran Manusia)', *Al-Din: Jurnal Dakwah dan Sosial Keagamaan*, 8(1), pp. 56–69. Available at: <https://d>
- Sukatin, S. *et al.* (2020) "Analisis perkembangan emosi anak usia dini," *Golden Age: Jurnal ...* [Preprint]. Tersedia pada: <https://ejournal.uin-suka.ac.id/tarbiyah/index.php/goldenage/article/view/3198>.
- Widiastuti, S. (2022) "Pembelajaran sosial emosional dalam domain Pendidikan: implementasi dan asesmen," *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala* [Preprint]. academia.edu. Tersedia pada: <https://www.academia.edu/download/102799207/3120.pdf>.

BAB 10

KESADARAN DAN METAKOGNISI

Oleh Muqarramah Fitri

10.1 Pengertian Kesadaran dalam Konteks Pendidikan

10.1.1 Definisi Kesadaran

Kesadaran adalah kemampuan individu untuk menyadari dirinya sendiri, lingkungan sekitar, serta proses mental yang sedang berlangsung dalam dirinya. Dalam konteks pendidikan, kesadaran sering kali dipahami sebagai pemahaman individu terhadap tugas dan tanggung jawabnya dalam proses pembelajaran. Dalam hal ini, kesadaran bukan hanya mencakup pengetahuan mengenai apa yang sedang dipelajari, tetapi juga bagaimana cara individu tersebut belajar, serta bagaimana ia menilai efektivitas metode pembelajaran yang diterapkan. Sejalan dengan itu, kesadaran juga mengandung elemen introspeksi, yakni kemampuan untuk merefleksikan pikiran, perasaan, dan tindakan sendiri.

Menurut Dewey (1916), kesadaran adalah proses aktif yang melibatkan refleksi terhadap pengalaman-pengalaman yang ada, yang nantinya akan memengaruhi bagaimana seseorang berinteraksi dengan dunia sekitar. Dalam pendidikan, kesadaran memiliki peran yang sangat penting,

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

karena seseorang yang sadar terhadap proses belajarnya akan cenderung lebih berhasil dalam memperoleh pengetahuan dan keterampilan. Kesadaran dalam pembelajaran juga melibatkan komponen motivasi dan tujuan, yang memungkinkan siswa untuk merencanakan dan mengevaluasi strategi yang digunakan untuk mencapai tujuan akademik mereka.

Kesadaran juga berhubungan erat dengan kemampuan untuk mengenali dan mengelola emosi serta stres yang terkait dengan proses belajar (Zeidner, 2014). Siswa yang memiliki kesadaran diri yang tinggi cenderung lebih mampu mengatasi tekanan akademik dan tetap fokus pada tujuan mereka meskipun menghadapi hambatan. Di dalam konteks ini, kesadaran membantu individu untuk mengenali kekuatan dan kelemahan dalam diri mereka, sehingga dapat membuat keputusan yang lebih baik dalam proses pembelajaran.

10.1.2 Peran Kesadaran dalam Pembelajaran

Kesadaran memiliki peran yang sangat besar dalam pembelajaran. Siswa yang memiliki kesadaran tinggi terhadap proses belajarnya akan lebih proaktif dalam mencari informasi, memahami materi, dan mengevaluasi strategi belajar mereka. Mereka tidak hanya terfokus pada hasil akhir dari pembelajaran, tetapi juga pada proses yang mereka jalani

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

untuk mencapai hasil tersebut. Kesadaran diri dalam konteks ini juga mencakup pemahaman tentang kekuatan dan kelemahan pribadi, serta bagaimana mengelola keduanya untuk mendukung pencapaian tujuan akademik.

Kesadaran diri dalam pembelajaran memungkinkan siswa untuk mengidentifikasi apa yang mereka butuhkan untuk berkembang. Misalnya, seorang siswa yang sadar bahwa ia kesulitan dalam memahami konsep tertentu, akan lebih terbuka untuk mencari bantuan, baik dari guru, teman, atau sumber belajar lainnya. Hal ini sangat penting, karena kesadaran ini mendorong mereka untuk bertindak secara mandiri dalam memperbaiki pemahaman mereka, sehingga mereka tidak hanya bergantung pada instruksi dari pengajar.

Lebih lanjut, kesadaran dalam pembelajaran juga memengaruhi bagaimana siswa merencanakan waktu mereka. Siswa yang memiliki kesadaran yang baik akan lebih mampu mengatur waktu dengan efisien, menghindari penundaan, dan memprioritaskan tugas-tugas yang lebih penting. Dalam penelitian oleh Zimmerman (2000), ditemukan bahwa siswa yang mengembangkan kesadaran metakognitif dan perencanaan waktu memiliki kinerja akademik yang lebih baik. Mereka mampu mengidentifikasi area yang memerlukan perhatian lebih dan mengalokasikan waktu dengan bijaksana untuk memperbaikinya.

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

Kesadaran juga memiliki peran penting dalam membangun motivasi intrinsik siswa. Siswa yang sadar akan nilai belajar mereka, bukan hanya karena tuntutan eksternal seperti ujian atau nilai, tetapi karena pemahaman pribadi terhadap pentingnya pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh, akan lebih bersemangat dalam proses belajar. Kesadaran ini juga memperkuat hubungan antara tujuan pribadi dan akademik, yang menjadi faktor pendorong yang kuat dalam pencapaian hasil pembelajaran yang lebih baik (Schunk, Pintrich, & Meece, 2008).

Satu aspek lain dari kesadaran dalam pendidikan adalah kemampuan untuk menerima umpan balik dan kritik dengan cara yang konstruktif. Siswa yang memiliki kesadaran diri akan lebih terbuka untuk menerima masukan tentang kinerja mereka, baik dalam bentuk evaluasi guru atau teman sejawat. Mereka akan menggunakan umpan balik tersebut untuk memperbaiki kekurangan dan meningkatkan kemampuan mereka, yang merupakan bagian integral dari proses belajar yang efektif.

Kesadaran sosial juga memainkan peran dalam pembelajaran, terutama dalam konteks pembelajaran kolaboratif. Siswa yang sadar akan kebutuhan dan perasaan orang lain cenderung lebih mampu bekerja sama dalam kelompok dan menyelesaikan tugas bersama-sama dengan lebih efisien. Dalam pendidikan, kesadaran sosial ini mengarah

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

pada pengembangan keterampilan komunikasi, empati, dan kemampuan untuk beradaptasi dengan berbagai situasi yang ada, yang semuanya mendukung pembelajaran yang lebih holistik dan komprehensif (Goleman, 2006).

Kesadaran dalam konteks pendidikan tidak hanya mencakup pemahaman siswa terhadap materi pelajaran, tetapi juga mencakup kemampuan untuk mengelola proses belajar itu sendiri. Kesadaran diri memungkinkan siswa untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan mereka, merencanakan waktu, dan mengambil tindakan yang tepat untuk mencapai tujuan akademik.

Kesadaran sosial juga mendukung kemampuan siswa untuk bekerja dalam kelompok dan beradaptasi dengan lingkungan belajar mereka. Pendidikan yang baik harus menciptakan lingkungan yang mendorong siswa untuk meningkatkan kesadaran diri mereka, baik dalam hal pemahaman materi, manajemen waktu, maupun dalam interaksi sosial di ruang kelas.

10.2 Konsep Metakognisi: Apa Itu dan Mengapa Penting?

10.2.1 Definisi Metakognisi

Metakognisi secara sederhana dapat didefinisikan sebagai "berpikir tentang berpikir." Konsep ini pertama kali

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

diperkenalkan oleh psikolog John Flavell pada awal 1970-an dan mengacu pada pemahaman individu tentang proses kognitif mereka sendiri. Metakognisi mencakup kesadaran dan pengendalian terhadap proses berpikir yang digunakan dalam memperoleh, memproses, dan mengingat informasi. Dalam konteks pendidikan, metakognisi sangat penting karena memungkinkan individu untuk mengenali dan mengatur cara mereka belajar, sehingga dapat meningkatkan pemahaman dan hasil pembelajaran mereka.

Secara lebih rinci, metakognisi terdiri dari dua komponen utama, yaitu pengetahuan metakognitif dan regulasi metakognitif. Pengetahuan metakognitif mencakup pemahaman seseorang tentang dirinya sendiri sebagai pembelajar, termasuk kesadaran tentang kekuatan dan kelemahan dalam strategi pembelajaran yang digunakan. Sedangkan regulasi metakognitif berkaitan dengan kemampuan untuk mengatur, memantau, dan menilai proses berpikir sendiri, seperti memilih strategi yang tepat untuk tugas tertentu dan mengevaluasi efektivitas strategi tersebut setelah selesai digunakan (Flavell, 1979).

Pengetahuan metakognitif terdiri dari tiga elemen utama: pengetahuan tentang diri sendiri sebagai pembelajar, pengetahuan tentang tugas yang sedang dikerjakan, dan pengetahuan tentang strategi-strategi yang dapat digunakan untuk menyelesaikan tugas tersebut. Dalam hal ini,

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

metakognisi memungkinkan seseorang untuk berpikir lebih kritis tentang cara mereka belajar dan membuat keputusan yang lebih baik terkait dengan strategi pembelajaran yang mereka pilih.

10.2.2 Perbedaan antara Kognisi dan Metakognisi

Untuk memahami lebih jauh konsep metakognisi, penting untuk terlebih dahulu mengetahui perbedaan antara kognisi dan metakognisi. Kognisi mengacu pada proses mental yang digunakan untuk memperoleh pengetahuan dan memahami dunia sekitar, seperti perhatian, persepsi, ingatan, dan pemecahan masalah. Dengan kata lain, kognisi adalah semua proses mental yang terlibat dalam pengolahan informasi yang terjadi dalam pikiran seseorang (Anderson, 2005). Proses-proses ini sangat penting dalam pembelajaran karena mereka memungkinkan kita untuk mengumpulkan dan mengolah informasi baru.

Kognisi saja tidak cukup untuk menjamin pembelajaran yang efektif. Di sinilah metakognisi berperan penting. Metakognisi berbeda dengan kognisi karena metakognisi tidak hanya mencakup pengolahan informasi itu sendiri, tetapi juga kemampuan untuk memantau dan mengelola proses pengolahan informasi tersebut. Dalam hal ini, seseorang yang mengembangkan keterampilan metakognitif akan lebih

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

mampu mengevaluasi dan memodifikasi cara mereka dalam memproses informasi untuk mencapai hasil yang lebih baik.

Contoh sederhana untuk membedakan antara kognisi dan metakognisi adalah ketika seorang siswa membaca teks untuk memahami materi. Kognisi berkaitan dengan kemampuan untuk memahami kata-kata dan kalimat dalam teks tersebut. Metakognisi, di sisi lain, berkaitan dengan kemampuan siswa untuk mengidentifikasi apakah mereka benar-benar memahami isi teks tersebut, atau apakah mereka perlu membaca kembali bagian tertentu atau menggunakan strategi lain untuk meningkatkan pemahaman mereka. Siswa yang memiliki keterampilan metakognitif yang baik akan lebih sering memonitor dan mengevaluasi apakah mereka memahami materi yang mereka baca, dan mereka akan lebih cenderung menggunakan strategi yang lebih efektif jika mereka merasa perlu (Schraw & Moshman, 1995).

Metakognisi juga berperan dalam pemecahan masalah. Dalam konteks ini, kognisi melibatkan proses identifikasi masalah, pengumpulan informasi, dan penggunaan strategi untuk menemukan solusi. Metakognisi mengharuskan individu untuk berpikir tentang cara mereka memilih dan menerapkan strategi-strategi tersebut. Individu yang memiliki keterampilan metakognitif yang baik akan lebih mampu mengatur langkah-langkah yang mereka ambil selama proses pemecahan

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

masalah, mengubah strategi bila perlu, dan mengevaluasi keberhasilan strategi yang mereka pilih.

10.2.3 Mengapa Metakognisi Itu Penting?

Metakognisi sangat penting karena dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran dan membantu individu menjadi pembelajar yang lebih mandiri. Pengembangan keterampilan metakognitif memungkinkan seseorang untuk lebih sadar terhadap proses berpikir mereka sendiri dan lebih mampu mengatur cara mereka belajar. Hal ini berkontribusi pada pemecahan masalah yang lebih efektif, peningkatan pemahaman materi, dan kemampuan untuk mengevaluasi kinerja belajar mereka.

Salah satu alasan mengapa metakognisi begitu penting adalah karena proses belajar yang lebih mandiri dan sadar diri dapat meningkatkan hasil akademik. Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang memiliki keterampilan metakognitif yang baik cenderung memiliki kinerja akademik yang lebih tinggi, karena mereka lebih mampu mengelola strategi belajar mereka dengan efektif. Mereka juga lebih mudah beradaptasi dengan berbagai jenis tugas dan pembelajaran, serta lebih mampu mengatasi tantangan yang mereka hadapi (Zimmerman, 2002).

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

Metakognisi mendukung pembelajaran sepanjang hayat. Di dunia yang terus berkembang ini, individu perlu terus belajar dan mengembangkan keterampilan baru untuk tetap relevan dan berdaya saing. Metakognisi memungkinkan individu untuk menjadi lebih proaktif dalam pembelajaran mereka, baik dalam konteks akademik maupun di luar pendidikan formal. Seseorang yang memiliki keterampilan metakognitif yang baik dapat mengidentifikasi area yang perlu diperbaiki, merencanakan langkah-langkah untuk belajar lebih baik, dan mengevaluasi kemajuan mereka untuk mencapai tujuan jangka panjang mereka.

Di dunia kerja, metakognisi juga memiliki peran yang sangat penting. Kemampuan untuk memantau dan mengatur proses berpikir sendiri memungkinkan individu untuk membuat keputusan yang lebih baik, menyelesaikan tugas dengan lebih efisien, dan beradaptasi dengan cepat terhadap perubahan. Keterampilan metakognitif ini sangat dihargai dalam berbagai profesi, di mana pemecahan masalah dan pengambilan keputusan yang cerdas adalah keterampilan yang dibutuhkan setiap hari.

10.2.4 Metakognisi dalam Pendidikan

Dalam pendidikan, metakognisi dapat digunakan untuk membantu siswa menjadi pembelajar yang lebih aktif dan

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

terlibat. Salah satu cara untuk mengembangkan keterampilan metakognitif siswa adalah dengan mengajarkan mereka bagaimana merencanakan, memonitor, dan mengevaluasi proses belajar mereka. Hal ini dapat dilakukan dengan memberikan kesempatan bagi siswa untuk merefleksikan cara mereka belajar dan memikirkan strategi-strategi yang lebih baik untuk mencapai tujuan akademik mereka.

Strategi seperti penggunaan jurnal reflektif, diskusi kelompok, dan perencanaan tugas dapat membantu siswa mengembangkan kesadaran metakognitif. Dalam praktiknya, metakognisi juga dapat diterapkan dalam berbagai aspek pembelajaran, seperti membaca, menulis, dan pemecahan masalah. Misalnya, saat membaca teks, siswa dapat dilatih untuk bertanya pada diri mereka sendiri tentang pemahaman mereka terhadap materi yang dibaca, mengevaluasi apakah mereka perlu membaca kembali bagian tertentu, dan menyesuaikan strategi mereka jika diperlukan.

Pengajaran metakognisi dapat meningkatkan kemampuan siswa untuk mengelola waktu dan tugas. Dengan keterampilan metakognitif yang baik, siswa akan lebih mampu mengidentifikasi bagian-bagian penting dari materi yang perlu dipelajari, serta merencanakan waktu yang tepat untuk menyelesaikan tugas-tugas mereka. Dengan demikian, metakognisi tidak hanya bermanfaat untuk pemahaman

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

materi, tetapi juga untuk manajemen diri yang lebih efektif dalam konteks akademik.

Metakognisi adalah keterampilan yang penting untuk pembelajaran yang efektif dan mandiri. Konsep ini mengajarkan individu untuk lebih sadar terhadap proses berpikir mereka sendiri dan bagaimana mereka dapat mengelola proses tersebut untuk mencapai hasil yang lebih baik. Dengan mengembangkan keterampilan metakognitif, individu tidak hanya dapat meningkatkan pemahaman mereka terhadap materi pelajaran, tetapi juga meningkatkan kemampuan untuk mengatasi tantangan dan mengambil keputusan yang lebih baik dalam kehidupan sehari-hari.

10.3 Komponen Metakognisi dalam Proses Pembelajaran

10.3.1 Perencanaan dan Pemantauan

Metakognisi berperan sangat penting dalam pembelajaran, dan dua komponen utama yang membentuk metakognisi adalah perencanaan dan pemantauan. Perencanaan adalah langkah pertama dalam proses metakognitif yang memungkinkan individu untuk merancang strategi pembelajaran yang efektif. Dalam konteks pembelajaran, perencanaan melibatkan identifikasi tujuan pembelajaran, pemilihan strategi yang tepat, dan penentuan

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

langkah-langkah yang harus diambil untuk mencapai tujuan tersebut (Schraw & Dennison, 1994).

Perencanaan dimulai dengan kesadaran tentang tugas yang dihadapi. Siswa yang memiliki kesadaran metakognitif yang baik dapat menentukan tingkat kesulitan materi yang akan dipelajari dan menetapkan waktu yang sesuai untuk menyelesaikan tugas tersebut. Mereka dapat memilih strategi yang paling tepat berdasarkan pengetahuan mereka tentang kekuatan dan kelemahan diri mereka sendiri, serta tuntutan dari tugas yang ada. Misalnya, seorang siswa yang tahu bahwa ia memiliki kesulitan dalam memahami teks panjang dapat memilih untuk membaca bagian-bagian penting terlebih dahulu atau menggunakan teknik pemetaan konsep untuk memecah materi yang kompleks (Zimmerman, 2000).

Pemantauan adalah komponen kedua dari proses metakognisi yang memungkinkan individu untuk memeriksa dan mengawasi kemajuan mereka saat belajar. Pemantauan melibatkan kesadaran berkelanjutan terhadap proses berpikir yang sedang berlangsung dan evaluasi apakah strategi yang diterapkan efektif.

Selama proses pembelajaran, siswa yang memiliki kemampuan pemantauan yang baik akan terus memantau pemahaman mereka terhadap materi yang sedang dipelajari dan menilai apakah mereka memerlukan perubahan dalam strategi belajar mereka. Mereka mungkin menyadari bahwa

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

metode yang digunakan tidak memberikan hasil yang diinginkan, dan dengan pemantauan yang cermat, mereka dapat segera menyesuaikan strategi mereka (Schraw, 1998).

Pemantauan efektif melibatkan dua aspek penting: penilaian diri dan penyesuaian strategi. Siswa yang memiliki kemampuan pemantauan yang baik akan secara teratur mengevaluasi apakah mereka memahami materi yang sedang dipelajari dan jika ada bagian yang belum dipahami sepenuhnya, mereka akan segera mencari cara untuk memperbaikinya.

Hal ini mencakup kemampuan untuk mengenali apakah mereka merasa kesulitan dalam memahami suatu konsep, serta mengambil tindakan untuk memecahkan masalah tersebut, misalnya dengan membaca ulang materi atau bertanya kepada guru atau teman (Flavell, 1979). Kemampuan untuk menilai pemahaman diri secara akurat merupakan keterampilan penting dalam metakognisi yang sangat berpengaruh terhadap keberhasilan pembelajaran.

10.3.2 Evaluasi dan Refleksi

Komponen ketiga dari metakognisi adalah evaluasi, yang sangat penting dalam memastikan bahwa proses belajar dapat ditingkatkan dan disesuaikan dengan kebutuhan individu. Evaluasi merupakan proses menilai efektivitas strategi yang

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

telah diterapkan dalam pembelajaran dan bagaimana hasil yang diperoleh sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya. Evaluasi ini tidak hanya terjadi di akhir proses pembelajaran, tetapi juga dapat dilakukan sepanjang jalannya pembelajaran (Pintrich, 2002). Evaluasi memungkinkan siswa untuk mengidentifikasi apakah mereka telah mencapai tujuan pembelajaran yang diinginkan dan seberapa efektif strategi yang telah digunakan.

Sebagai contoh, seorang siswa yang tengah mengerjakan tugas akhir akan melakukan evaluasi terhadap kemajuan mereka, seperti sejauh mana mereka telah memahami materi yang telah dipelajari, apakah mereka merasa kesulitan dalam memahami bagian-bagian tertentu, atau apakah strategi belajar yang mereka pilih telah membantu mereka mencapai tujuan. Jika siswa merasa tidak puas dengan hasil yang diperoleh, evaluasi ini mendorong mereka untuk mencari alternatif strategi yang lebih baik untuk menyelesaikan tugas tersebut. Hal ini tidak hanya berkaitan dengan pencapaian hasil belajar, tetapi juga dengan proses pembelajaran yang berlangsung, yang memberi umpan balik berharga untuk tindakan di masa depan.

Refleksi adalah langkah yang sangat penting dalam proses metakognisi karena memberikan kesempatan bagi individu untuk menilai pengalaman belajar mereka secara keseluruhan dan memahami apa yang telah berhasil dan apa

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

yang perlu diperbaiki. Refleksi memungkinkan siswa untuk merefleksikan apa yang telah mereka pelajari, bagaimana mereka belajar, dan mengapa strategi tertentu lebih efektif daripada yang lain. Dalam konteks pendidikan, refleksi membantu siswa untuk memperoleh wawasan tentang cara mereka belajar dan memperbaiki keterampilan pembelajaran mereka untuk pengalaman yang lebih baik di masa depan (Schraw & Moshman, 1995).

Proses refleksi melibatkan introspeksi diri yang mendalam, di mana individu berpikir tentang kekuatan dan kelemahan dalam proses pembelajaran mereka. Sebagai contoh, setelah menyelesaikan sebuah ujian, siswa yang reflektif akan mengevaluasi strategi belajar yang mereka terapkan, mempertimbangkan apakah mereka telah cukup mempersiapkan diri dan mengevaluasi apakah cara mereka mengatur waktu atau materi pelajaran sudah efektif. Refleksi ini memungkinkan siswa untuk memperbaiki strategi belajar mereka pada kesempatan berikutnya dan meningkatkan hasil yang mereka peroleh (Zimmerman, 2002).

Evaluasi dan refleksi memberikan dasar bagi siswa untuk terus mengembangkan keterampilan metakognitif mereka. Evaluasi mengarahkan individu untuk melihat kembali pencapaian mereka dan menilai keberhasilan atau kegagalan strategi yang digunakan, sementara refleksi memberikan kesempatan untuk belajar dari pengalaman tersebut dan

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

membuat perubahan yang diperlukan untuk mencapai hasil yang lebih baik di masa depan. Keduanya adalah elemen penting dalam pembelajaran yang mendalam dan berkelanjutan.

10.3.3 Pentingnya Perencanaan, Pemantauan, Evaluasi, dan Refleksi dalam Pembelajaran

Perencanaan, pemantauan, evaluasi, dan refleksi membentuk siklus metakognisi yang tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan pemahaman materi, tetapi juga untuk mengembangkan keterampilan belajar yang lebih efektif. Keterampilan ini penting tidak hanya dalam konteks pendidikan formal, tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari dan karier profesional. Pembelajaran yang didasarkan pada siklus metakognitif yang baik memungkinkan individu untuk lebih adaptif dan siap menghadapi berbagai tantangan.

Metakognisi memberikan dasar bagi pembelajaran yang lebih mandiri dan proaktif. Siswa yang mampu merencanakan strategi pembelajaran, memantau kemajuan mereka, serta mengevaluasi dan merefleksikan hasil pembelajaran mereka, akan lebih berhasil dalam mencapai tujuan mereka. Lebih lanjut, keterampilan ini dapat membantu mereka menjadi pembelajar seumur hidup yang dapat mengatasi berbagai tantangan dan mengoptimalkan potensi mereka secara maksimal. Dengan kata lain, metakognisi mengembangkan

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

kemampuan seseorang untuk belajar dengan cara yang lebih cerdas dan lebih terarah, yang penting dalam lingkungan pendidikan yang semakin kompleks dan kompetitif.

Komponen metakognisi dalam pembelajaran—perencanaan, pemantauan, evaluasi, dan refleksi—merupakan elemen-elemen penting yang memungkinkan individu untuk menjadi pembelajar yang lebih efektif. Masing-masing komponen berkontribusi pada pembelajaran yang lebih terorganisir dan mendalam, serta memberi kesempatan bagi individu untuk meningkatkan keterampilan belajar mereka.

Dengan keterampilan metakognitif yang baik, siswa tidak hanya dapat mencapai tujuan akademik mereka, tetapi juga mengembangkan kemampuan untuk belajar sepanjang hayat, yang sangat penting dalam dunia yang terus berubah dan penuh tantangan ini.

10.4 Hubungan Antara Kesadaran dan Metakognisi

10.4.1 Bagaimana Kesadaran Mempengaruhi Proses Metakognitif

Kesadaran memiliki peran yang sangat penting dalam mempengaruhi proses metakognitif seseorang, terutama dalam konteks pembelajaran. Kesadaran di sini tidak hanya mencakup kesadaran terhadap materi yang sedang dipelajari,

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

tetapi juga mencakup kesadaran diri, kesadaran terhadap tujuan, serta kesadaran terhadap strategi yang digunakan dalam proses pembelajaran. Seseorang yang memiliki tingkat kesadaran yang tinggi terhadap proses belajarnya akan lebih mampu memonitor, mengatur, dan mengevaluasi strategi yang digunakan, serta menyesuaikan cara mereka belajar sesuai dengan situasi yang dihadapi.

Proses metakognitif sendiri melibatkan dua elemen penting: pengetahuan metakognitif dan regulasi metakognitif. Pengetahuan metakognitif adalah pengetahuan individu tentang dirinya sendiri sebagai pembelajar, termasuk kesadaran tentang kekuatan dan kelemahan dalam strategi pembelajaran yang digunakan, sedangkan regulasi metakognitif berfokus pada kemampuan untuk memonitor, mengatur, dan menilai proses berpikir yang sedang berlangsung.

Kesadaran diri akan mempengaruhi kedua komponen ini secara langsung. Individu yang lebih sadar tentang cara mereka belajar cenderung lebih mampu memilih strategi yang sesuai dengan tugas yang ada, memantau kemajuan mereka, dan menyesuaikan pendekatan yang digunakan berdasarkan evaluasi diri yang lebih akurat.

Misalnya, dalam pembelajaran matematika, seorang siswa yang sadar bahwa mereka lebih cenderung kesulitan dalam hal penghitungan angka besar dapat memilih untuk

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

menggunakan alat bantu atau mengubah strategi belajar mereka, seperti menggunakan pemetaan konsep atau bekerja dalam kelompok. Tanpa kesadaran tersebut, siswa mungkin terus menggunakan metode yang tidak efektif tanpa menyadari bahwa mereka memerlukan pendekatan yang berbeda.

Penelitian oleh Schraw (1998) menunjukkan bahwa kesadaran akan proses belajar, baik dari segi pemahaman materi maupun strategi yang digunakan, memiliki dampak signifikan terhadap kemampuan individu untuk mengatur dan mengadaptasi proses pembelajaran mereka.

Kesadaran terhadap tujuan juga memainkan peran besar dalam mempengaruhi metakognisi. Tujuan yang jelas dan terstruktur memungkinkan individu untuk merencanakan strategi belajar dengan lebih efektif. Tanpa kesadaran akan tujuan pembelajaran, individu mungkin merasa terjebak dalam kebingungan tentang arah atau metode yang harus diambil. Dalam hal ini, kesadaran membantu seseorang untuk tetap terfokus pada tujuan dan memberikan gambaran yang lebih jelas tentang langkah-langkah yang perlu diambil untuk mencapainya (Zimmerman, 2000).

10.4.2 Pengaruh Kesadaran terhadap Keputusan Pembelajaran

Kesadaran sangat mempengaruhi keputusan pembelajaran seseorang, baik dalam hal pemilihan strategi belajar, pengelolaan waktu, maupun evaluasi terhadap progres pembelajaran. Kesadaran dalam hal ini mencakup kesadaran terhadap tujuan akademik, kekuatan dan kelemahan diri, serta faktor eksternal yang mempengaruhi proses belajar, seperti sumber daya yang tersedia atau lingkungan belajar. Keputusan yang dibuat oleh seorang individu dalam proses pembelajaran sangat bergantung pada tingkat kesadaran mereka terhadap berbagai faktor ini.

Sebagai contoh, seorang siswa yang sadar akan kecenderungannya untuk teralihkannya perhatiannya saat belajar di lingkungan yang bising mungkin akan membuat keputusan untuk memilih tempat yang lebih tenang atau menggunakan teknik pengelolaan waktu yang lebih ketat untuk menjaga konsentrasi. Di sisi lain, siswa yang kurang sadar terhadap faktor-faktor tersebut mungkin tidak akan merencanakan dengan baik dan akhirnya merasa kesulitan dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan. Hal ini menunjukkan bahwa kesadaran terhadap kondisi pribadi dan eksternal sangat mempengaruhi keputusan yang diambil dalam pembelajaran.

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

Kesadaran juga memainkan peran dalam memilih strategi pembelajaran yang tepat. Siswa yang memiliki kesadaran yang baik terhadap cara mereka belajar cenderung memilih strategi yang paling efektif bagi mereka, berdasarkan pengalaman atau evaluasi diri sebelumnya. Misalnya, seorang siswa yang sadar bahwa mereka belajar lebih efektif dengan metode visual mungkin akan lebih memilih untuk menggunakan diagram atau mind maps daripada metode pembelajaran berbasis teks. Dalam hal ini, kesadaran akan preferensi belajar dan cara kerja pribadi akan membantu individu untuk membuat keputusan yang lebih tepat terkait dengan strategi yang akan digunakan (Flavell, 1979).

Kesadaran dapat mempengaruhi pengelolaan waktu dalam pembelajaran. Individu yang memiliki kesadaran diri yang tinggi akan mampu mengenali kapan mereka merasa kelelahan atau kehilangan fokus, dan mereka akan membuat keputusan untuk beristirahat atau mengubah strategi belajar mereka. Sebaliknya, individu yang kurang sadar terhadap keadaan fisik atau mental mereka mungkin akan terus belajar tanpa henti, yang dapat menyebabkan kelelahan atau penurunan efektivitas belajar. Kesadaran ini membantu individu untuk lebih bijaksana dalam merencanakan waktu dan energi yang digunakan untuk kegiatan belajar (Zeidner, 2014).

Proses pengambilan keputusan dalam pembelajaran juga dipengaruhi oleh kesadaran terhadap kemajuan yang

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

telah dicapai. Seorang siswa yang sadar akan kemajuan mereka dalam belajar dapat mengevaluasi apakah mereka telah memenuhi tujuan jangka pendek atau masih perlu bekerja lebih keras.

Mereka mungkin memutuskan untuk memodifikasi metode belajar mereka jika merasa tidak puas dengan hasil yang diperoleh, atau mereka mungkin akan memilih untuk terus menggunakan metode yang sama jika merasa strategi tersebut berhasil. Ini menunjukkan bahwa kesadaran membantu individu untuk terus memperbaiki proses belajar mereka dengan melakukan evaluasi diri secara teratur (Schunk, Pintrich, & Meece, 2008).

10.4.3 Kesadaran dan Metakognisi dalam Pembelajaran Mandiri

Kesadaran berperan penting dalam mendukung pembelajaran mandiri atau pembelajaran yang diarahkan oleh siswa itu sendiri. Siswa yang memiliki kesadaran diri yang baik cenderung lebih mampu mengatur dan mengelola proses pembelajaran mereka dengan lebih efektif. Mereka tidak hanya mengikuti instruksi dari guru atau materi pembelajaran, tetapi juga memantau dan menilai kemajuan mereka sendiri. Pembelajaran mandiri yang dipandu oleh kesadaran memungkinkan siswa untuk mengidentifikasi apa yang perlu

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

dipelajari, bagaimana cara mereka belajar, dan kapan mereka perlu mengubah strategi untuk mencapai tujuan mereka.

Sebagai contoh, siswa yang sadar bahwa mereka cenderung kesulitan dalam memahami materi tertentu akan lebih proaktif dalam mencari sumber daya tambahan, seperti buku, video pembelajaran, atau tutorial online. Mereka akan merencanakan waktu mereka untuk fokus pada topik tersebut dan memilih strategi yang paling sesuai untuk memahaminya. Tanpa kesadaran tersebut, siswa mungkin akan merasa bingung dan terjebak dalam rutinitas pembelajaran yang tidak efektif. Penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran yang didorong oleh kesadaran diri memiliki dampak positif terhadap pencapaian akademik, karena siswa dapat mengontrol dan mengelola proses belajar mereka secara lebih mandiri (Zimmerman, 2002).

Kesadaran memainkan peran yang sangat penting dalam proses pembelajaran, terutama dalam mempengaruhi metakognisi dan keputusan yang diambil oleh individu selama proses tersebut. Kesadaran diri membantu individu untuk mengenali kekuatan dan kelemahan dalam diri mereka, memilih strategi yang tepat, memantau kemajuan mereka, dan mengevaluasi hasil pembelajaran mereka. Hal ini tidak hanya meningkatkan efektivitas pembelajaran, tetapi juga mempersiapkan individu untuk menjadi pembelajar yang lebih mandiri dan proaktif.

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

Dengan kesadaran yang lebih tinggi, siswa dapat lebih sadar terhadap tujuan mereka, kondisi pembelajaran mereka, dan strategi yang digunakan, yang semuanya mendukung pencapaian hasil pembelajaran yang lebih baik. Pengembangan kesadaran diri dalam konteks pendidikan sangat penting untuk membentuk pembelajar yang lebih efektif dan siap untuk menghadapi tantangan di dunia pendidikan dan kehidupan sehari-hari.

10.5 Metode Meningkatkan Kesadaran dan Metakognisi dalam Pembelajaran

10.5.1 Teknik-teknik Pembelajaran yang Mengasah Metakognisi

Metakognisi adalah keterampilan penting dalam pembelajaran yang melibatkan kesadaran diri, pengendalian, dan evaluasi proses berpikir yang digunakan dalam menyelesaikan tugas pembelajaran. Salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan kemampuan metakognitif adalah melalui penerapan teknik-teknik pembelajaran yang dapat mengasah kesadaran diri dan regulasi diri siswa dalam belajar. Teknik-teknik ini tidak hanya membantu siswa dalam memahami materi pelajaran, tetapi juga memungkinkan mereka untuk menjadi pembelajar yang lebih mandiri dan efisien.

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk meningkatkan metakognisi adalah **penetapan tujuan yang jelas dan spesifik**. Penelitian oleh Zimmerman (2000) menunjukkan bahwa penetapan tujuan yang terstruktur dan terukur dapat membantu siswa mengarahkan fokus mereka, memilih strategi yang sesuai, dan memantau kemajuan mereka dalam mencapai tujuan tersebut. Dengan tujuan yang jelas, siswa dapat lebih mudah mengevaluasi sejauh mana mereka telah berhasil dalam pembelajaran dan mengetahui area mana yang masih perlu diperbaiki. Teknik ini mendorong siswa untuk berpikir tentang langkah-langkah yang perlu diambil dan bagaimana cara mereka dapat mencapainya, yang merupakan inti dari keterampilan metakognitif.

Pemetaan konsep adalah teknik lain yang dapat membantu meningkatkan kesadaran metakognitif. Teknik ini melibatkan pembuatan diagram atau grafik yang menggambarkan hubungan antar konsep atau informasi yang sedang dipelajari. Pemetaan konsep memungkinkan siswa untuk melihat gambaran besar dari materi yang mereka pelajari dan mengidentifikasi keterkaitan antar ide.

Dengan demikian, siswa dapat lebih mudah memahami struktur informasi dan mengetahui bagaimana bagian-bagian informasi tersebut saling berhubungan. Penelitian yang dilakukan oleh Novak dan Gowin (1984) menunjukkan bahwa pemetaan konsep dapat meningkatkan pemahaman dan

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

retensi materi dengan memperjelas hubungan antara informasi yang baru dipelajari dan pengetahuan yang sudah ada.

Pembelajaran berbasis masalah juga merupakan teknik yang efektif dalam meningkatkan metakognisi. Dalam pembelajaran berbasis masalah, siswa diberikan masalah yang relevan dengan kehidupan nyata yang membutuhkan pemikiran kritis dan kreatif untuk menyelesaikannya. Teknik ini tidak hanya membantu siswa mengembangkan kemampuan untuk memecahkan masalah, tetapi juga meningkatkan kemampuan mereka untuk memonitor dan mengevaluasi strategi yang digunakan selama proses pemecahan masalah. Pembelajaran berbasis masalah mendorong siswa untuk berpikir tentang bagaimana mereka dapat mendekati masalah, memilih strategi yang paling tepat, dan memantau kemajuan mereka dalam menemukan solusi (Jonassen, 1999).

Teknik **pengajaran eksplisit tentang strategi metakognitif** juga dapat sangat bermanfaat. Teknik ini melibatkan pengajaran langsung kepada siswa tentang berbagai strategi metakognitif yang dapat mereka gunakan dalam belajar, seperti merencanakan cara belajar, memantau pemahaman mereka, dan merefleksikan hasil pembelajaran mereka. Penelitian oleh Schraw (1998) menunjukkan bahwa pengajaran eksplisit mengenai strategi metakognitif dapat meningkatkan kesadaran siswa terhadap proses berpikir

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

mereka dan membantu mereka dalam memilih dan menerapkan strategi belajar yang lebih efektif.

10.5.2 Penggunaan Strategi Refleksi untuk Peningkatan Kesadaran

Strategi refleksi adalah metode yang sangat penting dalam meningkatkan kesadaran diri siswa. Refleksi memungkinkan siswa untuk mengevaluasi proses belajar mereka, mengenali apa yang telah berhasil dan apa yang perlu diperbaiki, serta menentukan langkah-langkah yang dapat diambil untuk meningkatkan pemahaman mereka di masa depan. Refleksi berperan besar dalam pengembangan metakognisi karena membantu siswa untuk menganalisis cara mereka berpikir dan belajar, serta memperbaiki cara belajar mereka berdasarkan evaluasi tersebut.

Salah satu bentuk refleksi yang dapat diterapkan adalah **jurnal reflektif**. Dalam jurnal reflektif, siswa diminta untuk menuliskan pemikiran mereka setelah setiap sesi pembelajaran atau tugas. Mereka dapat merefleksikan hal-hal yang telah dipelajari, kendala yang dihadapi, dan bagaimana mereka menyelesaikan masalah atau tantangan dalam proses belajar tersebut.

Penelitian oleh Moon (2006) menunjukkan bahwa menulis jurnal reflektif dapat membantu siswa untuk lebih

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

sadar terhadap proses belajar mereka dan meningkatkan pemahaman mereka terhadap materi. Jurnal reflektif mendorong siswa untuk berpikir lebih mendalam tentang cara mereka belajar, mengidentifikasi area yang perlu diperbaiki, dan merencanakan langkah-langkah untuk meningkatkan proses belajar mereka ke depan.

Diskusi kelompok reflektif juga merupakan metode yang efektif untuk mendorong refleksi dalam pembelajaran. Dalam diskusi ini, siswa diajak untuk berbagi pengalaman mereka selama proses belajar, saling memberi umpan balik, dan bersama-sama menganalisis pendekatan yang mereka gunakan. Diskusi ini memberikan kesempatan bagi siswa untuk melihat masalah dari perspektif yang berbeda dan memperoleh wawasan tentang bagaimana mereka dapat memperbaiki strategi belajar mereka. Penelitian oleh Boud (2001) menunjukkan bahwa diskusi reflektif dalam kelompok dapat meningkatkan kesadaran diri dan keterampilan metakognitif karena siswa dapat belajar dari pengalaman dan pendekatan orang lain.

Metode **penilaian diri** juga sangat penting dalam meningkatkan refleksi dan kesadaran siswa. Dalam penilaian diri, siswa diminta untuk mengevaluasi kinerja mereka sendiri berdasarkan kriteria yang telah ditentukan sebelumnya, seperti tujuan pembelajaran atau standar kualitas tertentu.

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

Proses ini mendorong siswa untuk secara aktif memantau dan menilai kemajuan mereka, yang merupakan komponen penting dari metakognisi. Penilaian diri membantu siswa untuk menyadari area kekuatan mereka dan area yang perlu diperbaiki, serta memberikan mereka kesempatan untuk merencanakan strategi yang lebih efektif untuk tugas berikutnya (Andrade & Valtcheva, 2009).

Refleksi berbasis umpan balik adalah bentuk refleksi lainnya yang dapat membantu siswa dalam meningkatkan kesadaran mereka terhadap proses pembelajaran. Dalam strategi ini, siswa diberi umpan balik tentang kinerja mereka oleh guru atau teman sejawat, dan kemudian diminta untuk merefleksikan umpan balik tersebut.

Proses ini memungkinkan siswa untuk menilai diri mereka sendiri berdasarkan umpan balik yang diterima dan merencanakan perbaikan yang diperlukan. Penelitian oleh Hattie dan Timperley (2007) menunjukkan bahwa umpan balik yang diberikan dalam konteks refleksi dapat meningkatkan kesadaran siswa dan memperbaiki kualitas pembelajaran mereka karena siswa diberi kesempatan untuk belajar dari kekurangan mereka.

10.5.3 Pentingnya Penerapan Teknik dan Strategi Refleksi dalam Pendidikan

Penerapan teknik-teknik yang mengasah metakognisi dan strategi refleksi dalam pendidikan sangat penting karena membantu siswa untuk menjadi pembelajar yang lebih mandiri dan efektif. Dengan mengembangkan kemampuan metakognitif dan reflektif, siswa tidak hanya akan lebih memahami materi pelajaran, tetapi juga akan lebih siap untuk menghadapi tantangan akademik dan kehidupan secara umum. Teknik-teknik ini memberikan siswa kesempatan untuk mengatur proses pembelajaran mereka, mengevaluasi kemajuan yang telah dicapai, dan merencanakan langkah-langkah untuk perbaikan ke depan.

Teknik-teknik ini juga sangat bermanfaat dalam membangun pembelajaran yang lebih aktif dan terlibat. Pembelajaran yang melibatkan refleksi dan pengelolaan diri mendorong siswa untuk lebih bertanggung jawab atas proses belajar mereka dan lebih proaktif dalam mengidentifikasi dan mengatasi masalah yang dihadapi. Dalam jangka panjang, ini dapat membantu siswa untuk mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk belajar sepanjang hayat dan beradaptasi dengan tantangan yang ada di dunia profesional.

Kesadaran diri dan metakognisi adalah keterampilan yang sangat penting dalam pembelajaran yang efektif dan mandiri. Melalui penerapan teknik-teknik pembelajaran yang

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

mengasah metakognisi dan penggunaan strategi refleksi yang efektif, siswa dapat meningkatkan kesadaran mereka terhadap proses belajar mereka dan menjadi pembelajar yang lebih proaktif dan cerdas. Dengan cara ini, pendidikan tidak hanya mengajarkan pengetahuan, tetapi juga membentuk individu yang dapat belajar secara mandiri dan beradaptasi dengan perubahan yang terjadi di dunia sekitar mereka.

10.6 Peran Metakognisi dalam Pengambilan Keputusan

10.6.1 Metakognisi dalam Memecahkan Masalah

Metakognisi memainkan peran yang sangat penting dalam pengambilan keputusan, terutama dalam konteks pemecahan masalah. Pemecahan masalah adalah suatu proses yang melibatkan analisis, perencanaan, dan evaluasi untuk mencapai tujuan tertentu, dan dalam proses ini, metakognisi menjadi kunci untuk membuat keputusan yang lebih bijaksana dan efektif.

Metakognisi mengacu pada kesadaran dan pengendalian individu terhadap proses berpikir yang digunakan untuk menyelesaikan masalah atau mengambil keputusan. Dengan metakognisi, individu dapat memantau dan mengatur strategi pemecahan masalah yang mereka

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

gunakan, serta mengevaluasi kemajuan mereka dalam mencapai solusi yang diinginkan.

Dalam pemecahan masalah, salah satu aspek metakognisi yang terpenting adalah **kemampuan untuk merencanakan strategi pemecahan masalah**. Ketika seseorang dihadapkan pada masalah, mereka harus dapat merencanakan langkah-langkah yang akan diambil untuk mencari solusi. Proses ini memerlukan kesadaran terhadap tujuan yang ingin dicapai, serta pengetahuan tentang berbagai strategi yang dapat digunakan untuk memecahkan masalah tersebut. Individu dengan keterampilan metakognitif yang baik mampu memilih strategi yang paling efektif berdasarkan pengalaman sebelumnya dan pengetahuan yang dimiliki tentang masalah tersebut.

Sebagai contoh, dalam pemecahan masalah matematika, siswa yang sadar akan kesulitan yang mereka hadapi dalam konsep tertentu mungkin akan memilih untuk menggunakan diagram atau rumus yang lebih sederhana untuk membantu mereka memecahkan masalah (Zimmerman, 2002).

Metakognisi juga penting dalam **pemantauan kemajuan** selama pemecahan masalah. Seseorang yang memiliki keterampilan metakognitif yang baik akan terus memantau dan mengevaluasi proses berpikir mereka untuk memastikan bahwa mereka berada di jalur yang benar dalam mencari solusi. Jika mereka merasa bahwa strategi yang

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

mereka gunakan tidak berhasil, mereka dapat segera menyesuaikan pendekatan mereka.

Hal ini sangat penting karena pemecahan masalah sering kali memerlukan fleksibilitas dan kemampuan untuk mengubah strategi di tengah jalan jika diperlukan. Penelitian oleh Schraw (1998) menunjukkan bahwa individu yang terampil dalam memantau dan menyesuaikan strategi mereka memiliki tingkat keberhasilan yang lebih tinggi dalam pemecahan masalah.

Metakognisi juga berperan dalam **evaluasi solusi** yang telah ditemukan. Setelah menemukan solusi untuk masalah, individu dengan keterampilan metakognitif yang baik akan mengevaluasi apakah solusi tersebut benar-benar efektif dan sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Evaluasi ini membantu individu untuk belajar dari pengalaman mereka, mengenali kekuatan dan kelemahan dalam pendekatan yang digunakan, dan merencanakan langkah-langkah perbaikan untuk masalah serupa di masa depan (Flavell, 1979). Evaluasi solusi ini juga memungkinkan individu untuk mengidentifikasi apakah ada alternatif lain yang lebih baik, yang dapat meningkatkan hasil yang dicapai.

10.6.2 Metakognisi dan Pengambilan Keputusan yang Lebih Baik

Pengambilan keputusan adalah proses yang sangat kompleks, yang melibatkan pemilihan opsi terbaik dari sejumlah alternatif berdasarkan pertimbangan yang matang. Dalam pengambilan keputusan, metakognisi berperan penting karena memungkinkan individu untuk lebih sadar terhadap proses berpikir mereka dan bagaimana cara mereka membuat pilihan. Seseorang yang memiliki kesadaran metakognitif yang tinggi akan lebih mampu mengevaluasi informasi yang tersedia, mempertimbangkan berbagai kemungkinan hasil, dan memilih opsi yang paling sesuai dengan tujuan atau nilai yang dimilikinya.

Salah satu cara metakognisi membantu dalam pengambilan keputusan adalah melalui **pemantauan dan refleksi** terhadap proses pengambilan keputusan itu sendiri. Sebelum membuat keputusan, individu perlu merencanakan langkah-langkah yang akan diambil, mengevaluasi informasi yang tersedia, dan memikirkan konsekuensi dari setiap pilihan. Proses ini membutuhkan kesadaran terhadap tujuan yang ingin dicapai dan kemampuan untuk memilih strategi yang tepat untuk menganalisis dan menilai alternatif yang ada.

Selama proses pengambilan keputusan, individu dengan keterampilan metakognitif yang baik akan terus memantau apakah mereka sedang berpikir dengan cara yang logis dan

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

objektif, serta menyesuaikan pendekatan mereka jika diperlukan. Hal ini membantu mereka untuk menghindari pengambilan keputusan yang impulsif atau berdasarkan bias pribadi (Zeidner, 2014).

Metakognisi juga memainkan peran penting dalam **mengevaluasi risiko dan manfaat** dari setiap alternatif keputusan. Seseorang yang memiliki kesadaran metakognitif yang tinggi akan lebih cenderung untuk memikirkan konsekuensi jangka panjang dari setiap pilihan yang diambil. Mereka akan mempertimbangkan tidak hanya hasil langsung yang mungkin terjadi, tetapi juga dampak jangka panjang yang dapat mempengaruhi tujuan dan nilai-nilai mereka. Misalnya, dalam pengambilan keputusan bisnis, seorang pengusaha dengan keterampilan metakognitif yang baik akan mampu mengevaluasi risiko investasi dengan lebih cermat, mempertimbangkan baik potensi keuntungan maupun kerugian yang dapat terjadi.

Metakognisi juga membantu dalam **mengidentifikasi dan mengatasi bias kognitif** yang dapat mempengaruhi pengambilan keputusan. Bias kognitif adalah kecenderungan untuk membuat keputusan berdasarkan penilaian yang tidak objektif atau dipengaruhi oleh faktor emosional, sosial, atau pengalaman pribadi. Individu dengan keterampilan metakognitif yang baik dapat mengenali bias ini dan berusaha untuk membuat keputusan yang lebih rasional dan objektif.

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

Misalnya, mereka dapat mengenali jika mereka terlalu dipengaruhi oleh pengalaman negatif di masa lalu atau oleh pendapat orang lain yang tidak relevan, dan mereka akan berusaha untuk membuat keputusan berdasarkan fakta dan data yang ada (Schraw & Moshman, 1995).

10.6.3 Metakognisi dalam Keputusan yang Lebih Cerdas dan Adaptif

Salah satu keuntungan terbesar dari metakognisi dalam pengambilan keputusan adalah kemampuannya untuk membantu individu membuat keputusan yang lebih cerdas dan adaptif. Di dunia yang terus berubah ini, kemampuan untuk mengambil keputusan yang tepat dan cepat sangat penting, baik dalam konteks akademik, profesional, maupun kehidupan pribadi. Metakognisi memungkinkan individu untuk lebih fleksibel dalam merespons situasi yang dinamis dan beradaptasi dengan perubahan yang terjadi di sekitar mereka.

Dengan keterampilan metakognitif, individu dapat membuat keputusan yang lebih baik dalam situasi yang penuh ketidakpastian dan kompleksitas. Mereka akan lebih cenderung untuk mempertimbangkan berbagai perspektif, mengevaluasi informasi secara lebih kritis, dan memilih opsi yang paling sesuai dengan kebutuhan mereka. Metakognisi juga membantu dalam mengelola emosi dan stres yang dapat

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

mempengaruhi pengambilan keputusan, memungkinkan individu untuk tetap tenang dan fokus pada tujuan mereka (Zimmerman, 2002).

Proses pengambilan keputusan yang melibatkan metakognisi juga mendorong individu untuk lebih proaktif dalam memantau dan mengevaluasi keputusan yang telah dibuat, serta memperbaiki pendekatan mereka jika hasilnya tidak sesuai dengan harapan. Dalam jangka panjang, ini membantu individu untuk menjadi lebih mandiri dalam pengambilan keputusan, mengurangi ketergantungan pada nasihat eksternal, dan meningkatkan kemampuan untuk mengatasi tantangan dengan cara yang lebih efektif dan terencana.

Metakognisi memiliki peran yang sangat penting dalam proses pengambilan keputusan, terutama dalam konteks pemecahan masalah dan pengambilan keputusan yang lebih rasional. Dengan keterampilan metakognitif yang baik, individu dapat merencanakan, memantau, mengevaluasi, dan merefleksikan keputusan mereka dengan lebih efektif, yang memungkinkan mereka untuk membuat keputusan yang lebih cerdas, adaptif, dan bebas dari bias.

Metakognisi juga berperan dalam membantu individu untuk mengelola risiko, mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang, dan membuat pilihan yang lebih tepat sesuai dengan tujuan dan nilai-nilai mereka. Pengembangan

keterampilan metakognitif sangat penting dalam membantu individu menjadi pembuat keputusan yang lebih baik dan lebih sukses dalam berbagai aspek kehidupan mereka.

10.7 Kesadaran Diri dan Metakognisi dalam Peningkatan Kinerja Akademik

10.7.1 Hubungan antara Kesadaran Diri dan Hasil Pembelajaran

Kesadaran diri merupakan salah satu komponen penting dalam pengembangan metakognisi yang berperan besar dalam menentukan hasil pembelajaran. Kesadaran diri dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengenali dan memahami diri sendiri, termasuk kelebihan, kelemahan, perasaan, dan pola berpikir.

Dalam konteks akademik, kesadaran diri membantu siswa untuk memahami bagaimana mereka belajar, apa yang memotivasi mereka, serta bagaimana mereka dapat mengelola tantangan yang muncul selama proses belajar. Siswa yang memiliki kesadaran diri yang baik cenderung lebih mampu mengidentifikasi kebutuhan dan strategi yang tepat untuk meningkatkan hasil pembelajaran mereka (Goleman, 2006).

Penelitian menunjukkan bahwa kesadaran diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keberhasilan akademik.

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

Individu yang memiliki kesadaran diri yang tinggi akan lebih mudah mengenali kekuatan dan kelemahan dalam proses belajar mereka, sehingga mereka dapat memilih strategi pembelajaran yang lebih sesuai.

Mereka juga lebih mampu mengatur emosi dan stres yang terkait dengan tugas akademik, yang dapat meningkatkan fokus dan konsentrasi mereka dalam belajar (Zeidner, 2014). Misalnya, seorang siswa yang sadar bahwa mereka cenderung stres menjelang ujian akan lebih cenderung mengatur waktu belajar mereka dengan lebih baik, menggunakan teknik relaksasi, atau mencari dukungan dari teman dan pengajar untuk mengurangi kecemasan.

Kesadaran diri juga berkaitan erat dengan **penilaian diri yang akurat**. Siswa yang sadar akan kemampuan mereka akan lebih cenderung untuk menilai dengan jujur apakah mereka memahami materi yang sedang dipelajari atau tidak. Hal ini memungkinkan mereka untuk segera mencari bantuan atau menggunakan strategi alternatif untuk memperbaiki pemahaman mereka, daripada hanya mengandalkan pemahaman yang mungkin kurang akurat. Dalam hal ini, kesadaran diri berperan sebagai penggerak untuk refleksi diri dan perbaikan berkelanjutan dalam pembelajaran, yang pada akhirnya dapat meningkatkan hasil akademik (Schunk, Pintrich, & Meece, 2008).

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

Siswa yang sadar diri juga lebih mampu **memantau kemajuan mereka** dalam proses belajar. Dengan memiliki pemahaman yang jelas tentang tujuan mereka, mereka dapat mengukur sejauh mana pencapaian tersebut telah tercapai. Pemantauan diri ini memungkinkan siswa untuk mengidentifikasi apakah mereka sudah berada pada jalur yang benar atau jika mereka perlu melakukan penyesuaian dalam pendekatan mereka terhadap materi. Hal ini sangat penting dalam mencapai hasil belajar yang optimal karena memberi siswa kesempatan untuk mengatasi hambatan secara proaktif, sebelum masalah menjadi terlalu besar atau menghambat kemajuan mereka.

10.7.2 Meningkatkan Kinerja Akademik Melalui Strategi Metakognitif

Metakognisi berperan penting dalam meningkatkan kinerja akademik karena memungkinkan siswa untuk lebih mengontrol dan mengatur proses belajar mereka. Strategi metakognitif melibatkan dua aspek utama: pengetahuan metakognitif dan regulasi metakognitif. Pengetahuan metakognitif berkaitan dengan pemahaman siswa tentang bagaimana mereka belajar, sementara regulasi metakognitif berfokus pada kemampuan mereka untuk merencanakan, memantau, dan mengevaluasi proses pembelajaran yang sedang berlangsung. Dengan mengembangkan keterampilan

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

metakognitif yang baik, siswa dapat membuat keputusan yang lebih cerdas terkait dengan strategi yang mereka pilih, waktu yang mereka alokasikan untuk belajar, dan cara mereka mengevaluasi hasil yang diperoleh.

Perencanaan belajar adalah salah satu strategi metakognitif utama yang dapat digunakan untuk meningkatkan kinerja akademik. Siswa yang mampu merencanakan proses belajar mereka dengan baik cenderung lebih berhasil dalam mencapai tujuan akademik mereka. Perencanaan ini mencakup pengaturan waktu untuk setiap tugas, pemilihan sumber belajar yang tepat, serta pengaturan prioritas materi yang akan dipelajari. Penelitian oleh Zimmerman (2002) menunjukkan bahwa siswa yang merencanakan tugas-tugas mereka dengan cermat memiliki tingkat keberhasilan yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang belajar secara asal-asalan tanpa perencanaan yang jelas.

Selain perencanaan, **pemantauan kemajuan** juga sangat penting dalam strategi metakognitif. Pemantauan melibatkan kesadaran terhadap sejauh mana siswa memahami materi yang dipelajari, serta kemampuan untuk mengevaluasi apakah strategi yang digunakan efektif. Siswa yang mengembangkan keterampilan pemantauan yang baik akan lebih cenderung untuk mendeteksi kesalahan atau kekurangan dalam pemahaman mereka dan segera mengambil tindakan

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

yang diperlukan untuk memperbaikinya. Misalnya, seorang siswa yang merasa tidak memahami topik tertentu dapat memilih untuk membaca ulang materi tersebut, bertanya kepada teman atau pengajar, atau mencari sumber belajar tambahan untuk memperjelas pemahaman mereka.

Refleksi adalah komponen penting lain dalam strategi metakognitif yang berkontribusi pada peningkatan kinerja akademik. Setelah menyelesaikan tugas atau ujian, refleksi memungkinkan siswa untuk mengevaluasi bagaimana mereka belajar dan apa yang berhasil atau tidak berhasil selama proses tersebut. Melalui refleksi, siswa dapat mengenali kesalahan atau kekurangan dalam pendekatan mereka, serta merencanakan perbaikan untuk tugas berikutnya. Penelitian oleh Moon (2006) menunjukkan bahwa refleksi dapat meningkatkan kesadaran diri dan metakognisi, yang pada gilirannya meningkatkan kinerja akademik karena siswa dapat memperbaiki strategi belajar mereka untuk pencapaian yang lebih baik di masa depan.

Metakognisi juga membantu siswa untuk **mengembangkan strategi pemecahan masalah yang lebih efektif**. Dalam banyak tugas akademik, siswa diharuskan untuk memecahkan masalah atau menjawab pertanyaan kompleks yang memerlukan pemikiran kritis. Siswa yang memiliki keterampilan metakognitif yang baik dapat merencanakan langkah-langkah yang akan diambil untuk

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

menyelesaikan masalah, memantau kemajuan mereka, dan mengevaluasi solusi yang ditemukan. Mereka juga akan lebih terbuka untuk mencoba berbagai pendekatan untuk menyelesaikan masalah jika pendekatan pertama yang digunakan tidak berhasil. Hal ini dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk menyelesaikan masalah secara lebih efektif dan efisien (Schraw, 1998).

Pengelolaan waktu yang efektif juga merupakan bagian penting dari strategi metakognitif yang dapat meningkatkan kinerja akademik. Siswa yang memiliki keterampilan metakognitif yang baik cenderung lebih mampu mengatur waktu mereka dengan bijaksana. Mereka tahu kapan mereka perlu beristirahat, kapan mereka harus fokus pada tugas tertentu, dan bagaimana cara mengalokasikan waktu untuk mempersiapkan ujian atau menyelesaikan proyek-proyek besar. Pengelolaan waktu yang efektif memungkinkan siswa untuk mengurangi stres, meningkatkan konsentrasi, dan akhirnya meningkatkan hasil pembelajaran mereka.

10.7.3 Kesadaran Diri dan Metakognisi dalam Pencapaian Tujuan Akademik

Kesadaran diri dan metakognisi bekerja sama dalam mencapai tujuan akademik yang lebih tinggi. Siswa yang memiliki kesadaran diri yang tinggi akan lebih mampu untuk

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

mengenali tujuan akademik mereka, memahami pentingnya tujuan tersebut, dan merencanakan langkah-langkah yang diperlukan untuk mencapainya. Siswa yang memiliki kesadaran diri yang baik juga lebih mampu untuk mengelola hambatan emosional dan psikologis yang mungkin muncul selama proses belajar, seperti stres atau rasa cemas terhadap ujian. Kesadaran diri ini memberi mereka kekuatan untuk tetap fokus pada tujuan dan mengambil tindakan yang diperlukan untuk mencapainya, meskipun menghadapi tantangan (Goleman, 2006).

Metakognisi mendukung kesadaran diri dengan memberi siswa alat untuk mengelola dan mengevaluasi proses pembelajaran mereka. Dengan memantau dan mengevaluasi strategi yang mereka gunakan, siswa dapat memperbaiki cara mereka belajar dan mencapai tujuan akademik dengan lebih efektif. Integrasi antara kesadaran diri dan metakognisi sangat penting dalam proses belajar yang berhasil, karena keduanya memberikan siswa kemampuan untuk menjadi lebih reflektif, proaktif, dan mandiri dalam belajar (Zeidner, 2014).

Kesadaran diri dan metakognisi adalah dua elemen yang saling melengkapi dalam peningkatan kinerja akademik. Dengan kesadaran diri, siswa dapat mengenali kekuatan dan kelemahan mereka, serta memahami bagaimana cara terbaik untuk belajar. Metakognisi memberikan siswa alat untuk merencanakan, memantau, dan mengevaluasi proses

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

pembelajaran mereka, yang memungkinkan mereka untuk menjadi pembelajar yang lebih efektif dan mandiri.

Melalui strategi metakognitif seperti perencanaan, pemantauan, dan refleksi, siswa dapat meningkatkan pemahaman mereka, mengelola waktu dan stres dengan lebih baik, dan akhirnya mencapai tujuan akademik yang lebih tinggi. Pengembangan kesadaran diri dan keterampilan metakognitif sangat penting dalam membentuk siswa yang dapat belajar secara mandiri dan mencapai kinerja akademik yang optimal.

10.8 Penerapan Metakognisi dalam Kehidupan Sehari-hari

10.8.1 Metakognisi dalam Pengambilan Keputusan Sehari-hari

Metakognisi, yang pada dasarnya adalah kemampuan untuk berpikir tentang proses berpikir, dapat diterapkan dalam banyak aspek kehidupan, termasuk dalam pengambilan keputusan sehari-hari. Keputusan yang kita buat setiap hari, baik yang sederhana maupun yang kompleks, sangat dipengaruhi oleh bagaimana kita memahami dan mengelola proses berpikir kita. Dalam pengambilan keputusan sehari-hari, metakognisi membantu individu untuk lebih sadar terhadap cara mereka mengevaluasi pilihan, menimbang opsi

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

yang tersedia, dan memutuskan langkah-langkah yang akan diambil.

Salah satu penerapan metakognisi dalam pengambilan keputusan sehari-hari adalah dengan meningkatkan **kesadaran tentang preferensi dan bias pribadi**. Seringkali, keputusan yang kita buat dipengaruhi oleh pengalaman atau keyakinan yang telah terbentuk sebelumnya, yang dapat menghasilkan bias dalam penilaian kita.

Dengan mengembangkan kesadaran metakognitif, kita bisa mulai mengidentifikasi bias tersebut dan berusaha untuk membuat keputusan yang lebih objektif dan rasional. Misalnya, ketika memilih makanan sehat, seseorang yang memiliki kesadaran metakognitif akan menyadari bahwa mereka cenderung memilih makanan yang lebih enak atau lebih nyaman, tetapi mereka akan mencoba untuk berpikir secara kritis tentang dampak jangka panjang dari pilihan mereka terhadap kesehatan (Zeidner, 2014).

Dalam keputusan yang melibatkan banyak opsi atau informasi yang kompleks, metakognisi memungkinkan individu untuk **memantau dan mengevaluasi proses berpikir mereka**. Ketika dihadapkan dengan beberapa pilihan, individu dengan keterampilan metakognitif yang baik akan lebih mampu mengelola informasi yang tersedia, memikirkan konsekuensi dari setiap pilihan, dan memilih yang paling sesuai dengan tujuan mereka.

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

Sebagai contoh, saat memilih antara dua pekerjaan dengan tawaran yang berbeda, seseorang dapat menggunakan keterampilan metakognitif untuk menilai pro dan kontra dari masing-masing tawaran secara objektif, serta untuk menilai faktor-faktor yang lebih emosional seperti kecocokan dengan lingkungan kerja atau peluang pengembangan karier (Flavell, 1979).

Penerapan metakognisi dalam pengambilan keputusan sehari-hari juga sangat bermanfaat ketika kita harus **menangani situasi yang penuh ketidakpastian atau tekanan**. Keputusan yang diambil dalam kondisi tersebut sering kali dipengaruhi oleh faktor emosional, dan metakognisi dapat membantu kita untuk mengelola respons emosional kita dengan lebih baik. Dengan kesadaran metakognitif yang lebih tinggi, kita bisa mengenali perasaan cemas atau terburu-buru yang mungkin memengaruhi keputusan kita, dan mengambil waktu untuk mempertimbangkan opsi dengan lebih cermat, sehingga membuat keputusan yang lebih bijaksana dan lebih rasional (Schraw, 1998).

10.8.2 Menggunakan Metakognisi untuk Memperbaiki Pola Pikir

Metakognisi tidak hanya bermanfaat untuk pengambilan keputusan, tetapi juga dapat digunakan untuk memperbaiki pola pikir secara umum. Pola pikir atau mindset kita sangat memengaruhi bagaimana kita menghadapi tantangan, belajar dari pengalaman, dan berkembang sebagai individu. Dengan menerapkan metakognisi, kita dapat lebih sadar terhadap pola pikir yang kita miliki, mengenali pola-pola negatif yang membatasi potensi kita, dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih produktif dan positif.

Salah satu cara metakognisi dapat memperbaiki pola pikir adalah dengan **membantu kita mengenali dan mengatasi pola pikir tetap (fixed mindset)** yang sering kali membatasi kemampuan kita untuk berkembang. Dalam pola pikir tetap, individu cenderung merasa bahwa kemampuan mereka tidak dapat berubah, dan ini dapat mengarah pada rasa takut gagal atau keengganan untuk mengambil tantangan baru.

Sebaliknya, pola pikir yang berkembang (*growth mindset*) mendorong individu untuk percaya bahwa keterampilan dan kemampuan dapat berkembang dengan usaha dan latihan. Dengan metakognisi, individu dapat mengenali kapan mereka terjebak dalam pola pikir tetap dan berusaha mengubahnya dengan berfokus pada proses belajar

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

dan perbaikan diri. Penelitian oleh Dweck (2006) menunjukkan bahwa pola pikir berkembang dapat meningkatkan motivasi dan ketekunan dalam menghadapi tantangan, yang pada akhirnya membantu individu untuk meraih hasil yang lebih baik dalam berbagai aspek kehidupan.

Refleksi diri adalah komponen penting dalam menggunakan metakognisi untuk memperbaiki pola pikir. Melalui refleksi, kita dapat mengevaluasi bagaimana kita berpikir tentang diri kita sendiri dan tantangan yang kita hadapi. Kita bisa mulai bertanya pada diri sendiri pertanyaan-pertanyaan kritis, seperti "Apa yang saya pikirkan tentang diri saya saat menghadapi kesulitan?" atau "Apakah saya memandang kegagalan sebagai kesempatan untuk belajar atau sebagai halangan yang tidak bisa dilewati?" Dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan ini, kita bisa mulai mengubah pola pikir yang mungkin tidak produktif menjadi pola pikir yang lebih positif dan konstruktif (Zimmerman, 2002).

Metakognisi juga membantu kita untuk **memantau dan menilai respons kita terhadap situasi tertentu**, yang memungkinkan kita untuk mengidentifikasi apakah kita menggunakan pola pikir yang sehat ataukah kita terjebak dalam pola pikir yang membatasi. Misalnya, seseorang yang menghadapi kegagalan mungkin secara otomatis berpikir bahwa mereka tidak cukup pintar atau tidak mampu. Dengan

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

keterampilan metakognitif, mereka bisa lebih sadar terhadap pikiran negatif ini, kemudian menggantinya dengan pemikiran yang lebih produktif, seperti "Ini adalah kesempatan untuk belajar dan berkembang." Proses ini tidak hanya memperbaiki pola pikir, tetapi juga memperbaiki cara kita merespons tantangan (Schunk, Pintrich, & Meece, 2008).

Metakognisi memungkinkan kita untuk **mengidentifikasi dan mengganti pola pikir yang merugikan**, seperti kecenderungan untuk berfokus pada aspek negatif atau berpikir terlalu keras tentang kekurangan kita. Dengan menggunakan teknik-teknik metakognitif, kita dapat mulai mengganti pola pikir yang terlalu berfokus pada kelemahan atau kegagalan dengan pola pikir yang lebih seimbang dan optimis, yang mendorong kita untuk melihat tantangan sebagai bagian dari proses belajar dan pengembangan diri.

Penelitian oleh Schraw (1998) menunjukkan bahwa dengan mengembangkan keterampilan metakognitif yang baik, individu tidak hanya dapat meningkatkan kemampuan kognitif mereka, tetapi juga memperbaiki sikap dan pola pikir mereka terhadap diri mereka sendiri dan situasi yang mereka hadapi.

10.8.3 Metakognisi dalam Pengambilan Keputusan dalam Kehidupan Sehari-hari

Metakognisi membantu kita untuk menjadi pembuat keputusan yang lebih bijaksana dalam kehidupan sehari-hari dengan memungkinkan kita untuk berpikir secara lebih terstruktur dan reflektif. Keputusan yang kita buat dalam kehidupan sehari-hari sering kali melibatkan banyak faktor yang harus dipertimbangkan, seperti tujuan jangka panjang, nilai pribadi, dan konsekuensi dari pilihan yang diambil. Dengan menerapkan prinsip-prinsip metakognisi, kita dapat lebih sadar terhadap cara kita berpikir tentang keputusan tersebut dan memilih strategi yang lebih efektif untuk membuat pilihan yang baik.

Salah satu aspek metakognisi yang dapat meningkatkan pengambilan keputusan adalah **kemampuan untuk merencanakan dan memantau keputusan yang akan dibuat**. Sebelum membuat keputusan besar, seperti memilih pekerjaan atau membuat keputusan finansial, metakognisi memungkinkan kita untuk merencanakan proses pengambilan keputusan dengan lebih jelas.

Dengan menetapkan kriteria yang relevan dan memantau opsi yang tersedia, kita bisa membuat keputusan yang lebih rasional dan terinformasi. Metakognisi juga memungkinkan kita untuk mengevaluasi kembali keputusan

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

yang sudah dibuat dan melihat apakah pilihan tersebut membawa kita lebih dekat ke tujuan yang diinginkan atau perlu ada perubahan dalam pendekatan yang digunakan (Zeidner, 2014).

Metakognisi juga membantu kita dalam **menganalisis hasil dari keputusan yang telah diambil**, baik keputusan tersebut membawa hasil positif atau negatif. Proses refleksi ini memberikan kita wawasan tentang apa yang berhasil, apa yang tidak berhasil, dan bagaimana kita bisa membuat keputusan yang lebih baik di masa depan. Dalam jangka panjang, penerapan metakognisi dalam pengambilan keputusan sehari-hari mengarah pada keputusan yang lebih bijaksana, lebih terstruktur, dan lebih didorong oleh tujuan yang jelas dan terukur (Flavell, 1979).

Metakognisi merupakan keterampilan yang sangat berguna dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam pengambilan keputusan dan perbaikan pola pikir. Dengan kesadaran terhadap proses berpikir kita, kita dapat menjadi pembuat keputusan yang lebih bijaksana, lebih reflektif, dan lebih adaptif terhadap perubahan.

Melalui metakognisi, kita dapat mengenali bias dalam keputusan, mengganti pola pikir yang merugikan, dan merencanakan langkah-langkah yang lebih efektif untuk mencapai tujuan jangka panjang. Dengan demikian, metakognisi tidak hanya bermanfaat dalam konteks akademik,

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

tetapi juga sangat penting dalam kehidupan pribadi dan profesional, membantu kita untuk menjadi individu yang lebih cerdas, mandiri, dan siap menghadapi tantangan.

10.9 Tantangan dalam Mengembangkan Kesadaran dan Metakognisi

10.9.1 Hambatan Umum dalam Meningkatkan Kesadaran

Kesadaran, sebagai komponen kunci dalam proses metakognisi, adalah kemampuan untuk mengenali dan memahami diri sendiri serta lingkungan sekitar. Meskipun kesadaran dapat membawa dampak besar terhadap peningkatan kinerja akademik dan pribadi, banyak individu yang menghadapi hambatan dalam mengembangkan kesadaran diri ini. Salah satu hambatan utama dalam meningkatkan kesadaran adalah **kurangnya refleksi diri**.

Banyak orang cenderung menghindari introspeksi atau bahkan tidak menyadari pentingnya refleksi untuk memahami kekuatan dan kelemahan mereka. Tanpa proses refleksi yang teratur, individu sulit untuk mengidentifikasi area yang perlu diperbaiki dalam proses belajar atau kehidupan mereka. Sebagai contoh, siswa yang tidak merefleksikan bagaimana cara mereka belajar mungkin akan terus menggunakan strategi yang tidak efektif, yang pada gilirannya menghambat kemajuan akademik mereka (Schraw, 1998).

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

Hambatan lainnya adalah **keterbatasan pengalaman atau pengetahuan**. Kesadaran diri berkembang seiring waktu melalui pengalaman dan pemahaman diri. Namun, tanpa paparan terhadap berbagai pengalaman baru atau kesempatan untuk mempelajari diri sendiri secara mendalam, individu mungkin tidak dapat mengembangkan kesadaran diri dengan optimal.

Ketidaktahuan tentang pentingnya kesadaran diri juga bisa menjadi penghalang, terutama di kalangan individu yang belum terbiasa dengan konsep tersebut. Dalam banyak kasus, individu yang tidak memahami peran kesadaran diri dalam pengembangan pribadi dan pembelajaran cenderung mengabaikan proses ini, bahkan jika mereka menghadapi kesulitan dalam belajar atau mengambil keputusan (Zeidner, 2014).

Kecenderungan untuk menghindari umpan balik juga merupakan hambatan yang signifikan dalam pengembangan kesadaran diri. Banyak individu merasa cemas atau tidak nyaman ketika menerima kritik, sehingga mereka lebih memilih untuk menghindari umpan balik yang jujur dan konstruktif. Tanpa umpan balik, proses refleksi dan evaluasi diri menjadi terbatas, yang pada akhirnya memperlambat perkembangan kesadaran diri. Kecenderungan ini sering kali terjadi di kalangan pelajar, yang merasa takut terhadap penilaian negatif. Padahal, umpan balik yang konstruktif

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

adalah salah satu sumber paling berharga untuk meningkatkan kesadaran diri dan memperbaiki kekurangan (Goleman, 2006).

Faktor psikologis seperti kecemasan dan stres juga dapat menghambat pengembangan kesadaran diri. Individu yang merasa tertekan atau cemas tentang performa akademik atau sosial mereka cenderung kesulitan untuk berpikir secara jernih dan objektif mengenai diri mereka sendiri. Stres dapat menghalangi kemampuan seseorang untuk mengenali pola pikir mereka dan mengelola emosi yang terkait dengan tantangan yang dihadapi. Hal ini menjadi penghalang yang signifikan dalam proses peningkatan kesadaran diri, karena individu yang terjebak dalam kecemasan mungkin tidak dapat memfokuskan perhatian pada refleksi diri yang diperlukan untuk perbaikan (Zeidner, 2014).

10.9.2 Tantangan Metakognitif yang Dihadapi oleh Pelajar

Metakognisi adalah keterampilan yang penting dalam membantu pelajar menjadi lebih efektif dalam belajar, namun penerapannya seringkali menghadapi berbagai tantangan. Salah satu tantangan terbesar yang dihadapi oleh pelajar adalah **kurangnya pengetahuan tentang strategi metakognitif yang efektif**. Banyak pelajar tidak tahu

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

bagaimana merencanakan, memantau, atau mengevaluasi proses belajar mereka.

Tanpa pemahaman yang cukup tentang teknik-teknik metakognitif, seperti perencanaan waktu, pemantauan pemahaman, atau refleksi terhadap tugas yang telah diselesaikan, pelajar cenderung mengandalkan strategi yang kurang efektif atau bahkan tidak terstruktur sama sekali. Hal ini berpotensi menghambat pencapaian akademik mereka, karena mereka tidak mampu mengevaluasi kekuatan dan kelemahan dari strategi belajar yang mereka gunakan (Schunk, Pintrich, & Meece, 2008).

Kurangnya disiplin diri juga menjadi tantangan besar dalam pengembangan metakognisi di kalangan pelajar. Metakognisi mengharuskan pelajar untuk terus-menerus memantau dan mengatur proses belajar mereka. Namun, banyak pelajar yang tidak memiliki disiplin diri yang cukup untuk menerapkan strategi-metakognitif secara konsisten.

Mereka mungkin merasa sulit untuk memantau kemajuan mereka atau mengevaluasi cara mereka belajar, karena hal tersebut memerlukan upaya dan kesabaran yang berkelanjutan. Disiplin diri adalah keterampilan yang membutuhkan latihan dan pengalaman, dan tanpa itu, pelajar mungkin merasa bahwa metakognisi adalah sesuatu yang sulit atau tidak dapat diterapkan dengan efektif dalam kehidupan sehari-hari mereka (Flavell, 1979).

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

Tantangan lain yang dihadapi oleh pelajar adalah **perasaan tidak percaya diri atau takut gagal**. Siswa yang kurang percaya diri sering kali merasa cemas tentang kemampuan mereka untuk belajar atau menyelesaikan tugas-tugas akademik. Perasaan ini bisa menghalangi mereka untuk mengadopsi strategi metakognitif secara terbuka.

Sebagai contoh, pelajar yang takut gagal mungkin menghindari refleksi diri tentang kekurangan mereka, atau mereka mungkin merasa enggan untuk menggunakan strategi yang lebih efektif, seperti mencari bantuan atau mengevaluasi kembali pendekatan belajar mereka. Ketakutan terhadap kegagalan ini dapat menghalangi proses metakognisi yang sehat, karena siswa lebih fokus pada hasil daripada pada proses pembelajaran itu sendiri (Goleman, 2006).

Satu tantangan lainnya adalah **kurangnya motivasi intrinsik** untuk belajar. Motivasi intrinsik merujuk pada dorongan untuk belajar yang berasal dari dalam diri individu, seperti minat atau rasa ingin tahu. Pelajar yang tidak memiliki motivasi intrinsik cenderung hanya belajar untuk memenuhi tuntutan eksternal, seperti nilai atau ujian.

Hal ini membatasi penggunaan strategi metakognitif yang lebih dalam, seperti refleksi dan perencanaan untuk tujuan jangka panjang. Ketika pelajar tidak merasa terhubung dengan materi atau tidak melihat nilai dalam proses belajar,

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

mereka akan cenderung mengabaikan pentingnya metakognisi dalam belajar (Zeidner, 2014).

Kurangnya dukungan sosial atau lingkungan yang tidak kondusif dapat memengaruhi kemampuan pelajar dalam mengembangkan metakognisi. Pelajar yang belajar dalam lingkungan yang tidak mendukung, baik itu di rumah maupun di sekolah, mungkin merasa kesulitan untuk mengimplementasikan teknik-teknik metakognitif yang lebih efektif.

Lingkungan yang penuh tekanan, kurangnya sumber daya belajar, atau kurangnya bimbingan dari pengajar dapat menghambat perkembangan kesadaran diri dan metakognisi. Dukungan sosial yang positif sangat penting dalam membantu pelajar mengatasi tantangan-tantangan ini, serta mendorong mereka untuk menggunakan strategi metakognitif dengan lebih efektif (Schraw, 1998).

10.9.3 Mengatasi Tantangan dalam Mengembangkan Kesadaran dan Metakognisi

Mengatasi tantangan dalam mengembangkan kesadaran diri dan metakognisi memerlukan pendekatan yang holistik dan terstruktur. Salah satu cara untuk mengatasi hambatan tersebut adalah dengan **menyediakan pelatihan metakognitif** yang eksplisit kepada pelajar. Pelatihan ini dapat mencakup pengajaran tentang strategi perencanaan,

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

pemantauan, dan evaluasi, serta cara-cara untuk mengenali dan mengatasi bias kognitif.

Dengan pengajaran yang tepat, pelajar dapat lebih mudah mengembangkan kesadaran diri yang lebih tinggi dan lebih siap untuk menerapkan strategi-metakognitif dalam kehidupan mereka. Penelitian oleh Schraw (1998) menunjukkan bahwa pengajaran metakognitif yang eksplisit dapat meningkatkan kesadaran dan keterampilan belajar siswa secara signifikan.

Meningkatkan dukungan sosial juga sangat penting dalam mengatasi tantangan-tantangan ini. Pembelajaran yang berbasis kolaboratif, seperti diskusi kelompok atau kerja kelompok, dapat memberikan kesempatan bagi pelajar untuk saling memberi umpan balik dan berbagi pengalaman belajar. Dukungan sosial ini dapat membantu mengurangi perasaan cemas dan meningkatkan rasa percaya diri pelajar dalam menggunakan strategi-metakognitif. Selain itu, pengajaran refleksi diri yang terstruktur juga dapat mendorong pelajar untuk lebih sadar terhadap proses berpikir mereka, serta mengatasi rasa takut terhadap kegagalan atau kritik (Moon, 2006).

Selanjutnya, **mengembangkan disiplin diri** dalam belajar sangat penting untuk meningkatkan keterampilan metakognitif. Salah satu cara untuk melakukannya adalah dengan membuat jadwal belajar yang terorganisir dan

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

menetapkan tujuan yang jelas. Dengan memiliki struktur yang jelas dalam pembelajaran, pelajar dapat lebih mudah menerapkan strategi metakognitif, seperti merencanakan waktu, memantau kemajuan, dan mengevaluasi hasil yang dicapai. Penerapan teknik pengelolaan waktu yang efektif, seperti teknik Pomodoro, dapat membantu pelajar untuk lebih disiplin dalam mengelola waktu belajar mereka dan mencegah prokrastinasi (Zimmerman, 2002).

Mengembangkan kesadaran diri dan metakognisi dalam pembelajaran adalah proses yang menantang, namun sangat penting untuk mencapai kinerja akademik yang lebih baik. Hambatan seperti kurangnya refleksi diri, keterbatasan pengetahuan tentang strategi metakognitif, dan kurangnya disiplin diri sering kali menghalangi perkembangan metakognisi.

Dengan memberikan pelatihan metakognitif yang eksplisit, meningkatkan dukungan sosial, dan mengembangkan disiplin diri dalam belajar, tantangan-tantangan ini dapat diatasi. Dengan demikian, pengembangan metakognisi tidak hanya meningkatkan kesadaran diri, tetapi juga dapat membantu pelajar menjadi pembelajar yang lebih efektif dan mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrade, H. G., & Valtcheva, A. (2009). Promoting learning and achievement through self-assessment. *Theory into Practice, 48*(1), 12-19.
- Anderson, J. R. (2005). *Cognitive psychology and its implications* (6th ed.). Worth Publishers.
- Boud, D. (2001). Using journal writing to enhance reflective practice. In R. P. Holmes & D. Boud (Eds.), *Reflection in Action: Achieving Professional Standards* (pp. 145-162). Kogan Page.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.
- Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry. *American Psychologist, 34*(10), 906-911.
- Goleman, D. (2006). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Hattie, J., & Timperley, H. (2007). The power of feedback. *Review of Educational Research, 77*(1), 81-112.
- Jonassen, D. H. (1999). Designing constructivist learning environments. *Instructional Design, 29*(1), 33-42.
- Moon, J. A. (2006). *Reflection and learning*. Routledge.
- Pintrich, P. R. (2002). The role of metacognitive knowledge in learning, teaching, and assessing. *Theory into Practice, 41*(4), 220-227.
- Schraw, G. (1998). Promoting general metacognitive awareness. *Instructional Science, 26*(1), 113-125.

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

- Schraw, G., & Moshman, D. (1995). Metacognitive theories. *Educational Psychology Review*, 7(4), 351-371.
- Schunk, D. H., Pintrich, P. R., & Meece, J. L. (2008). Motivation and learning. In *Motivation in education* (3rd ed., pp. 155-194). Pearson Prentice Hall.
- Zeidner, M. (2014). *The Oxford handbook of individual differences and education*. Oxford University Press.
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13-39). Academic Press.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into Practice*, 41(2), 64-70.

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

BAB 11

KONGNISI DALAM SITUASI KRISIS

Oleh Yunita Dwi Setyoningsih

11.1 Pengantar Kognisi dan Krisis

Kognisi berasal dari kata Latin "*cognoscere*" yang memiliki arti "mengetahui". Kognisi mengacu pada suatu proses yang terkait dengan pengetahuan melalui proses pembelajaran atau pengalaman. Menurut (Neisser, 1967) kognisi adalah suatu pada semua proses mental dalam menerima masukan eksternal atau internal informasi memahami, menyimpan dan menggunakan informasi. Dengan demikian, kognisi melibatkan berbagai fungsi seperti persepsi, perhatian, pengkodean memori, retensi, dan mengingat kembali, pengambilan keputusan, penalaran, pemecahan masalah, pencitraan, perencanaan, dan pelaksanaan Tindakan. Proses tersebut sampai pada batas tertentu yang dapat diamati secara empiris serta mengarah pada upaya mencari tahu secara ilmiah dengan metode ilmu pengetahuan. Ketika manusia mencari tahu tentang ilmu pengetahuan melalui pengalaman baru, mereka sampai pada kesadaran dan konsep baru.

Saat ilmu pengetahuan baru menghasilkan perubahan perilaku, maka mereka telah belajar dari hasil pengalaman

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

tersebut. Hal ini sepadan dengan pendapat (Merriam-Webster, 1988) yang menyatakan bahwa kognisi merupakan suatu fakta atau kondisi yang diperoleh melalui pengalaman atau asosiasi dan sebagai jumlah dari apa yang ingin diketahui, sehingga informasi baru yang telah dipelajari menjadi bagian dari kumpulan pengetahuan. Pengetahuan dapat dikatakan bahwa proses seperti penginderaan, perhatian, pengamatan, dan analisis merupakan tahap-tahap penting dalam perjalanan menuju terbentuknya kognisi." (Glass, A.L., Holyoak, K.J. and Santa, J.L., 1979). Dengan demikian Proses pengetahuan merupakan kemampuan mental saat manusia mengamati, mengingat dan bernalar yang kemudian diorganisasikan dalam system yang kompleks dan keseluruhan fungsinya disebut sebagai kognisi.

Kognisi manusia mencakup proses yang bersifat konseptual dan intuitif, baik dalam bentuk konkret maupun abstrak, serta dapat terjadi secara sadar maupun tidak sadar. Proses ini mencakup persepsi, atensi, memori, bahasa, pemecahan masalah, dan pengambilan keputusan. Kognisi adalah aktivitas mental yang terjadi dalam pikiran manusia ketika berinteraksi secara rasional dan terarah dengan lingkungan. Kognisi manusia tidak dapat dipisahkan dari lingkungan tempat individu berada, lingkungan berperan sebagai medan dinamis yang menyediakan informasi, situasi, dan interaksi yang harus dipahami dan direspons oleh individu

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

melalui sistem kognitifnya sehingga memiliki hubungan timbal balik yang erat saling memengaruhi. Kognisi berperan sebagai jembatan antara individu dan dunia luar, memungkinkan terjadinya interaksi yang bermakna.

Lingkungan memberikan stimulus yang harus diolah oleh kognisi, sementara kemampuan kognitif memungkinkan individu memahami, beradaptasi dengan lingkungannya secara efektif dan terarah terutama dalam konteks situasi krisis. Krisis dapat diartikan sebagai suatu peristiwa yang melampaui kapasitas individu dalam menggunakan mekanisme koping yang dimilikinya. (James, R.K. and Gilliland, 2005). Ketika seseorang mengalami krisis baik bersifat pribadi maupun kolektif proses kognitifnya akan memainkan peran sentral dalam menafsirkan, merespons, dan mengelola tekanan yang muncul. Kognisi terkait erat situasi krisis Krisis, baik yang bersifat pribadi seperti kehilangan, maupun yang berskala luas seperti bencana alam atau konflik sosial, menciptakan kondisi lingkungan yang tidak stabil, penuh tekanan, dan sering kali tak terduga. Perubahan cepat dan ketidakpastian dalam lingkungan ini menuntut respons kognitif yang adaptif, cepat, dan tepat.

Krisis kerap dipandang sebagai momen penting yang menjadi titik balik dalam kehidupan seseorang karena dampaknya yang signifikan terhadap keberlangsungan hidup individu. Dalam kondisi krisis, seseorang mengalami tekanan

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

berat yang dapat mengganggu kemampuan berpikir jernih, merencanakan secara rasional, dan menyelesaikan masalah dengan efektif (Miller, 2012). Manusia yang mengalami krisis berada dalam kondisi ketidakseimbangan psikologis, yaitu suatu keadaan di mana stabilitas mental terganggu akibat tekanan situasional yang intens (Caplan, G., 2008) sehingga Ketidakseimbangan psikologis muncul ketika manusia menghadapi peristiwa yang mengancam dan melampaui kapasitas adaptasi serta mekanisme penanganan psikologis yang biasa digunakan. Dalam kondisi ini, manusia cenderung menunjukkan perilaku yang tidak rasional dan menarik diri dari interaksi sosial."

Secara umum, krisis muncul ketika tingkat stres dan tekanan dalam kehidupan individu atau keluarga meningkat secara drastis hingga melampaui batas normal, sehingga menimbulkan dampak negatif yang signifikan terhadap kondisi mereka." (Greenstone, J.L. and Leviton, S.C., 1993). Krisis dapat dialami oleh siapa saja secara tiba-tiba tanpa adanya peringatan sebelumnya, sehingga sering memicu reaksi emosional yang intens. Dalam kondisi ini, individu cenderung mengalami gangguan emosional, yang dalam bentuk umum muncul sebagai kecemasan dan depresi. Pada tingkat yang lebih berat, respons terhadap krisis bisa berkembang menjadi kondisi disorganisasi, ditandai dengan

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

kebingungan mental dan menurunnya kemampuan dalam memecahkan masalah.

Krisis dapat dialami oleh siapa saja secara tiba-tiba tanpa adanya peringatan sebelumnya, sehingga sering memicu reaksi emosional yang intens. Dalam kondisi ini, individu cenderung mengalami gangguan emosional, yang dalam bentuk umum muncul sebagai kecemasan dan depresi. Pada tingkat yang lebih berat, respons terhadap krisis bisa berkembang menjadi kondisi disorganisasi, ditandai dengan kebingungan mental dan menurunnya kemampuan kognisi dalam memecahkan masalah. Disorganisasi ini dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti gangguan kognitif (contohnya kebingungan pikiran), perilaku (misalnya tindakan impulsif atau tidak lazim), serta gangguan emosional (seperti ketidakstabilan emosi). Dalam kondisi ekstrem, individu bahkan bisa mengalami gangguan seperti psikosis reaktif singkat atau delirium.

11.2 Mekanisme Kognitif dalam Situasi Krisis

Ketidakmampuan Kognitif untuk mengatasi situasi krisis umumnya berpusat pada kegagalan dalam menyusun dan menjalankan strategi pemecahan masalah. Ketika keseimbangan psikologis terganggu dan kecemasan mulai muncul, fleksibilitas kognitif individu menurun, dan kemampuan berpikir rasional ikut melemah. Akibatnya,

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

strategi seperti penghindaran atau penyangkalan sering digunakan, meskipun tidak selalu efektif dalam mengatasi tekanan yang dihadapi. Kognisi manusia yang adaptif dalam situasi krisis ditopang oleh kemampuan kognitif yang baik. Misalnya, seseorang dengan kemampuan kognitif tinggi dalam memecahkan masalah akan lebih mampu menyusun langkah strategis untuk keluar dari tekanan, dibandingkan individu dengan keterbatasan dalam fungsi tersebut. Dengan demikian, pemahaman terhadap kognisi dan dimensi kognitifnya memberikan kerangka teoretis yang kuat untuk menjelaskan bagaimana manusia berpikir, bereaksi, dan bertahan dalam berbagai bentuk tekanan lingkungan, termasuk krisis. Situasi krisis memengaruhi berbagai aspek fungsi kognitif. Adapun mekanisme yang terlibat antara lain:

11.2.1 Persepsi Ancaman

Dalam situasi krisis, persepsi terhadap ancaman menjadi sangat subjektif. Persepsi terhadap suatu peristiwa sebagai berbahaya atau mengancam memainkan peran sentral dalam menentukan apakah individu akan mengalami krisis. Dalam hal ini, komunikasi memiliki pengaruh besar dalam membentuk cara pandang individu terhadap tingkat ancaman yang dirasakan. Krisis terjadi bukan semata-mata karena peristiwanya, tetapi karena individu menilai bahwa situasi tersebut melampaui kemampuan dirinya untuk mengatasinya

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

dengan strategi coping yang tersedia.(Cherry, 2018). Krisis adalah respons terhadap suatu pengalaman atau kejadian yang dianggap sebagai kesulitan yang sangat berat (intolerable difficulty), dan persepsi ini membuat individu merasa tidak memiliki kapasitas atau sumber daya yang memadai untuk menanganinya. (James, 2017)

Dengan demikian, inti dari pengalaman krisis terletak pada persepsi subjektif terhadap ancaman dan ketidakberdayaan yang ditimbulkan Informasi yang tidak lengkap atau ambigu dapat menimbulkan bias kognitif seperti;

1) *Catastrophizing* adalah pola pikir di mana individu cenderung membesar-besarkan kesulitan yang dihadapi hingga tampak jauh lebih parah daripada kenyataannya. Individu dengan kecenderungan ini sering kali mempersepsikan ancaman atau situasi yang tidak diinginkan secara berlebihan, meskipun kemungkinan terjadinya sebenarnya relatif rendah.(Neblett, 2017)

2) *confirmation bias* adalah merujuk pada kecenderungan individu untuk lebih memperhatikan dan menerima informasi yang sejalan dengan pandangan atau keyakinan yang telah dimilikinya, serta mengabaikan informasi yang bertentangan. Bias ini membuat seseorang lebih peduli pada informasi yang mendukung sudut pandangnya (Shefrin, 2007) *confirmation bias* dapat memperbesar persepsi ancaman dengan membuat individu lebih peka terhadap informasi yang

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

menegaskan ketakutannya, sehingga krisis tampak lebih parah dari kenyataan.(Shefrin, 2007)

3) *filter mental negatif*, adalah yang dapat memperkuat persepsi ancaman. Distorsi ini berperan sebagai filter yang menyaring informasi secara bias, sehingga realitas dipersepsi secara berlebihan dan tidak proporsional (Beck, 1976). Seseorang dengan filter yang sehat dan adaptif cenderung dapat menilai situasi secara realistis dan mengembangkan solusi efektif. Sebaliknya, individu dengan filter yang negatif atau kaku akan mudah terjebak dalam lingkaran kecemasan, disorganisasi, dan ketidakmampuan mengambil keputusan yang tepat.

11.2.2 Atensi Terfokus dan Penyempitan Kognitif

Dalam konteks kognisi, atensi terfokus merujuk pada kemampuan individu untuk mengarahkan sumber daya mental secara selektif terhadap informasi atau rangsangan tertentu, sambil mengabaikan stimulus lain yang dianggap tidak relevan. Fungsi ini sangat krusial dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam proses belajar, memahami informasi baru, serta menyelesaikan masalah yang kompleks. Atensi tidak hanya dipengaruhi oleh stimulus, tapi juga oleh pengalaman emosional dan asosiasi penghargaan, termasuk dalam konteks ancaman dan krisis (Anderson, 2016). Menurut (Pessoa, L., 2009)ada keterkaitan erat antara emosi dan atensi,

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

serta bagaimana krisis atau stres emosional dapat mengubah pola fokus perhatian, namun, dalam kondisi krisis, kemampuan atensi ini sering kali mengalami distorsi. Salah satu bentuk distorsi atensi yang umum terjadi dalam situasi krisis adalah penyempitan kognitif (*cognitive narrowing*) atau yang dikenal sebagai *tunnel vision*.

Dalam keadaan stres tinggi atau ancaman yang dirasakan, sistem kognitif cenderung menyempitkan fokus perhatian hanya pada satu atau beberapa aspek yang dianggap paling mendesak atau mengancam. Mekanisme ini sebenarnya merupakan bagian dari respon adaptif tubuh terhadap bahaya, yang memungkinkan seseorang bertindak cepat. Namun, dalam praktiknya, kondisi ini dapat menimbulkan konsekuensi negatif. (LeDoux, 1996) menjelaskan bagaimana otak, khususnya sistem limbik, bereaksi terhadap ancaman dengan mengarahkan fokus secara sempit pada stimulus berbahaya, sering kali mengorbankan pemrosesan informasi lainnya. Ketika individu terlalu terfokus pada satu sumber ancaman atau satu dimensi masalah yang menyempitkan kognitif, maka mereka berpotensi mengabaikan informasi lain yang justru penting untuk pengambilan keputusan secara menyeluruh.

Akibatnya, pemrosesan informasi menjadi *parsial* dan *bias*, serta menghasilkan keputusan yang tidak optimal atau bahkan keliru. Kecemasan dapat mengganggu kontrol atensi,

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

terutama dalam kondisi tekanan tinggi atau ancaman, seperti situasi krisis (Eysenck *et al.*, 2007). Dalam jangka panjang, penyempitan atensi semacam ini juga dapat memperburuk kecemasan, memperkuat persepsi ancaman, dan menghambat kemampuan regulasi emosi maupun pemecahan masalah secara rasional. Oleh karena itu, memahami mekanisme atensi terfokus dan risiko penyempitan kognitif sangat penting dalam merancang intervensi psikologis yang bertujuan membantu individu mengelola krisis secara lebih adaptif.

11.2.3 Aktivasi Memori Emosional

Krisis cenderung memicu memori emosional, terutama memori terkait peristiwa traumatis. Dampak psikologis traumatis terhadap sistem memori dan kognisi telah menjadi fokus perhatian yang signifikan dalam kajian psikologi. Peristiwa traumatis dapat mengganggu proses memori, termasuk munculnya kilas balik yang mengganggu, memori yang terfragmentasi, dan kesulitan dalam membedakan antara pengalaman masa lalu dan saat ini. Selain itu, trauma juga dapat melemahkan aspek-aspek penting dari fungsi kognitif seperti perhatian, konsentrasi, kontrol eksekutif, dan kemampuan pemecahan masalah (Galovski, T.E., Elwood, L.S., Madden, E. and Resick, 2022). Menelaah hubungan yang kompleks antara trauma, memori, dan fungsi kognitif menjadi

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

kunci dalam merancang intervensi terapeutik yang tepat dan efektif bagi individu yang mengalami pengalaman traumatis.

Memori emosional pada situasi krisis memiliki tiga jenis sebagai berikut;

- 1) Memori *episodik* pada individu yang mengalami trauma dapat terganggu dalam bentuk ingatan yang terpecah atau adanya celah dalam mengingat peristiwa traumatis. Ingatan tersebut bisa muncul kembali dengan intensitas emosional tinggi, atau justru dihindari sepenuhnya karena tekanan psikologis yang menyertainya (Page, C.E., Merluzzi, A.P., Auerbach, R.P. and Albano, A.M., 2021).
- 2) dengan penyimpanan informasi faktual, dapat terganggu akibat trauma. Individu mungkin mengalami kesulitan dalam mengingat hal-hal yang tidak berhubungan langsung dengan pengalaman traumatis, seperti nama, tanggal, atau fakta yang telah dipelajari. Gangguan ini juga dapat meluas ke memori prosedural, sehingga memengaruhi kemampuan menjalankan aktivitas rutin atau mengikuti prosedur yang sudah dikenal secara efisien (Fonzo, G.A., Goodkind, M.S., Oathes, D.J., et al., 2021).
- 3) *Memori kerja*, yang berperan dalam penyimpanan dan pengolahan informasi jangka pendek, sering mengalami gangguan pada penyintas trauma. Hal ini dapat terlihat dalam bentuk kesulitan mempertahankan konsentrasi, menjaga fokus, atau melakukan beberapa tugas sekaligus.

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

Gangguan ini berdampak pada kinerja di lingkungan akademik, pekerjaan, maupun aktivitas harian yang memerlukan fleksibilitas berpikir dan pemrosesan informasi yang cepat (Harlé, K.M., Allen, J.J. and Sanfey, 2020).

- 4) Memori *prospektif*, yang berfungsi untuk mengingat rencana atau tugas di masa depan, dapat terganggu pada individu korban trauma. Mereka mungkin mengalami kesulitan dalam mengingat janji, tenggat waktu, atau kewajiban lain, sehingga memengaruhi keteraturan aktivitas harian dan kemampuan mengatur diri. Gangguan ini sering menimbulkan perasaan frustrasi, kecemasan, serta ketidakpastian dalam menjalani kehidupan sehari-hari (Konu, A., Lintonen, T. and Autio, V., 2020).

Memori ini mempengaruhi bagaimana seseorang menilai situasi saat ini, Gangguan memori akibat trauma kerap disertai dengan perubahan dalam pengolahan emosi dan kecenderungan atensi terhadap rangsangan yang mengandung ancaman. Pola kognisi semacam ini dapat memperkuat keberlanjutan ingatan traumatis dan berperan dalam munculnya gejala stres pascatrauma, seperti pikiran yang mengganggu atau kilas balik.

11.2.4 Penurunan Fungsi Eksekutif

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

Fungsi eksekutif otak dapat dipahami sebagai serangkaian proses kognitif kompleks yang terlibat dalam penyelesaian masalah. Proses ini mencakup kesadaran terhadap adanya masalah, kemampuan mengevaluasi situasi, menganalisis informasi yang relevan, serta merumuskan solusi atau langkah penyelesaian yang tepat. Sementara itu, menurut (Hughes, J.N. and Graham, 2002) Fungsi eksekutif merupakan seperangkat mekanisme pengendalian kognitif yang mencakup memori kerja, kemampuan menghambat respons yang tidak tepat (kontrol inhibisi), serta fleksibilitas dalam berpikir. Dalam kondisi normal proses ini memungkinkan individu untuk mengatur dan mengoordinasikan pikiran serta perilaku secara adaptif. Fungsi-fungsi ini sangat bergantung pada aktivitas *prefrontal cortex*, area otak yang bertanggung jawab terhadap kontrol sadar dan pengaturan diri.

Namun dalam situasi krisis, peran fungsi eksekutif menjadi sangat penting karena individu dihadapkan pada tekanan waktu, ketidakpastian, serta beban emosional yang tinggi. Untuk merespons kondisi ini secara adaptif, diperlukan kemampuan untuk menyaring informasi yang relevan, menahan impuls reaktif, dan menyesuaikan strategi berpikir sesuai dengan tuntutan situasi. Namun, krisis sering kali mengganggu proses eksekutif ini, terutama karena aktivasi sistem stres yang berlebihan dapat melemahkan kerja *prefrontal cortex*. Akibatnya, individu mungkin mengalami

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

penurunan yang signifikan fungsi Eksekutif dalam mempertahankan fokus, membuat keputusan rasional, dan mengelola reaksi emosional dengan baik.

Dengan demikian ketika individu menghadapi ancaman atau tekanan yang intens, sistem *limbik* khususnya *amigdala* menjadi sangat aktif. Aktivasi sistem limbik ini memicu respons emosional cepat (seperti rasa takut atau panik), yang pada saat bersamaan menghambat aktivitas *prefrontal cortex*. Akibatnya, kapasitas untuk berpikir jernih, menilai risiko, menunda reaksi impulsif, dan mencari solusi rasional menjadi terganggu. Secara neurologis, dalam kondisi stres atau ancaman tinggi, terjadi dominasi aktivitas *amigdala*, yaitu bagian otak yang mengatur reaksi emosional cepat, seperti rasa takut atau marah (Goleman, 1995). Ketika *amigdala* terlalu aktif, ia dapat menghambat kerja *prefrontal cortex*, bagian otak yang bertanggung jawab atas fungsi eksekutif seperti pengambilan keputusan, kontrol impuls, dan penalaran logis (Arnsten, 2009).

Individu yang mengalami situasi krisis akan dapat meningkatkan kadar *hormon kortisol* dan *norepinefrin*, yang merusak sinyal saraf di *prefrontal cortex* dan menurunkan efisiensinya. Sebaliknya, struktur otak yang lebih reaktif secara emosional menjadi lebih dominan, hal ini menjelaskan bahwa mengapa dalam situasi krisis banyak individu cenderung bertindak impulsif atau tidak rasional. Akibatnya, kemampuan

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

untuk mempertimbangkan berbagai alternatif secara logis serta melihat situasi secara menyeluruh menjadi terganggu (McEwen, B.S. and Morrison, 2013). Hal ini berdampak langsung pada kemampuan seseorang dalam mengambil keputusan yang *adaptif* serta mengelola emosi dan perilaku secara proporsional terhadap situasi yang dihadapi (Diamond, 2013).

Pemahaman ini penting dalam konteks intervensi krisis maupun pendidikan psikologis, karena memperjelas bahwa pengendalian diri dan pemikiran rasional bukan hanya soal kemauan, melainkan juga kondisi biologis otak yang sangat dipengaruhi oleh tekanan situasional

11.3 Respons Kognitif terhadap Krisis: Adaptif vs Maladaptif

Dalam menghadapi situasi krisis, respons kognitif seseorang memainkan peran penting dalam menentukan arah pemulihan atau sebaliknya, memperburuk kondisi psikologis. Respons ini tidak hanya dipengaruhi oleh intensitas peristiwa, tetapi juga oleh struktur kognitif individu, seperti skema berpikir, sistem kepercayaan, memori, dan fungsi eksekutif. Menghadapi peristiwa yang menimbulkan tekanan, individu cenderung menggunakan berbagai upaya untuk meminimalkan dampak terburuk. Respons kognitif adaptif memainkan peran kunci dalam bagaimana seseorang

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

memaknai, merespons, dan bangkit dari krisis. Dengan membangun pola pikir yang fleksibel, positif, dan realistis, individu dapat mengelola tekanan hidup dengan cara yang lebih sehat, serta membuka ruang untuk pembelajaran dan transformasi pribadi yang lebih bermakna.

Dalam kondisi krisis baik yang menyangkut masalah pribadi, tekanan sosial, maupun peristiwa besar seperti bencana alam proses berpikir individu menjadi faktor yang sangat menentukan. Pola pikir yang adaptif dapat menjadi sumber daya internal yang memperkuat daya tahan psikologis, sedangkan cara berpikir yang kaku atau irasional justru dapat memperburuk keadaan. Oleh karena itu, kualitas kognisi, atau bagaimana seseorang menafsirkan dan memproses informasi dalam situasi penuh tekanan, memegang peran penting dalam keberhasilan individu menyesuaikan diri dengan perubahan atau tantangan yang muncul (Folkman, S. and Moskowitz, J.T., 2004). Respon kognitif adaptif dengan ciri sebagai berikut:

1) *Cognitive Flexibility (Fleksibilitas Kognitif)*

Kemampuan untuk menyesuaikan cara berpikir dan bertindak sesuai dengan perubahan situasi. Individu yang fleksibel mampu berpindah tugas atau pola pikir, menyesuaikan strategi saat kondisi berubah, dan melihat masalah dari berbagai sudut pandang guna menemukan solusi yang efektif.

2) *Problem-Solving (Pemecahan Masalah)*

Kemampuan untuk berfikir yang melibatkan identifikasi, analisis, dan pemecahan masalah untuk mencapai tujuan yang diinginkan secara sederhana hal ini menunjukkan bagaimana seseorang berpikir secara rasional, fleksibel, dan terarah dalam menghadapi situasi sulit untuk menghadapi tantangan dengan solusi yang dapat dijalankan, bukan menghindarinya.

3) *Learning and Adaptation (Pembelajaran dan Adaptasi)*

Kemampuan untuk berfikir yang melibatkan kemampuan individu menyikapi perubahan, tantangan, krisis secara efektif dan positif tidak hanya memahami perubahan, tetapi juga mampu menyesuaikan perilaku agar tetap sejalan dengan tujuan dan nilai yang dimiliki.

4) *Self-Awareness (Kesadaran Diri)*

Kemampuan untuk berfikir seseorang dengan mengubah cara berpikir yang tidak efektif menjadi strategi berpikir yang lebih fleksibel dan rasional sesuai tuntutan krisis. Dengan mengenali dan mengelola pikiran serta emosi secara sadar, individu mampu menghadapi situasi sulit dengan lebih bijak, fleksibel, dan terarah.

5) *Emotional Regulation (Pengaturan Emosi)*

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

Kemampuan untuk mengelola dan mengendalikan respons emosional untuk memfasilitasi pemrosesan kognitif dan pengambilan keputusan yang efektif. Ketika individu dapat mengelola emosinya secara sadar, ia mampu menjaga kejernihan berpikir, memberikan respons yang matang, dan tetap bertindak sejalan dengan nilai serta tujuan hidupnya. Regulasi emosi bukan berarti menekan perasaan, melainkan memahami emosi yang muncul dan mengarahkannya agar mendukung pola pikir yang sehat dan berorientasi pada penyelesaian masalah.

2. Respons Kognitif Maladaptif

Sebaliknya, respons kognitif maladaptif terjadi ketika proses berpikir dipenuhi oleh bias, distorsi, atau disorganisasi yang menghambat pemulihan. Saat individu mengalami peristiwa negatif, mereka cenderung merasakan tekanan psikologis yang intens. Meskipun sebagian besar individu mampu mengatasi tekanan ini dan kembali ke kondisi semula tanpa mengalami gangguan psikologis yang serius, sebagian lainnya menunjukkan ketidakmampuan untuk pulih secara optimal. Pada kelompok ini, tekanan yang dialami justru berkembang menjadi gangguan psikologis, yang mencerminkan respons kognitif maladaptif terhadap krisis. Alih-alih menyesuaikan diri secara sehat, mereka mungkin

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

mengalami distorsi kognitif, kesulitan dalam regulasi emosi, serta munculnya pikiran negatif yang menetap.

Meskipun ada individu yang menunjukkan pertumbuhan pascatrauma, yaitu perubahan positif setelah menghadapi peristiwa traumatis, hal ini tidak terjadi pada mereka yang respons kognitifnya tidak adaptif. Individu dengan respons maladaptif justru kesulitan membentuk mekanisme koping yang efektif, yang berujung pada penurunan fungsi psikososial secara signifikan. Ketidakmampuan dalam membentuk mekanisme koping yang efektif serta kegagalan dalam merekonstruksi makna atas pengalaman negatif menjadi indikator utama dari pola maladaptif tersebut (Bonanno, 2004; Joseph, S. and Linley, 2006). Dengan demikian, respons kognitif yang maladaptif terhadap krisis menjadi salah satu faktor krusial yang berkontribusi terhadap kegagalan adaptasi psikologis jangka panjang. Para ahli terapi kognitif percaya respon maladaptif berasal dari distorsi kognitif atau penyimpangan kognitif, berikut beberapa bentuknya; Menurut (Burns, 1980; Henker, 1982; Ellis, 1999) terdapat sepuluh bentuk distorsi kognitif yang umum muncul dalam pola pikir individu, terutama saat menghadapi tekanan atau krisis antaranya yang paling sering dijumpai meliputi:

1) *All-or-Nothing Thinking* (Pola Pikir Hitam-Putih)

Jenis distorsi ini ditandai oleh kecenderungan individu untuk melihat segala sesuatu secara ekstrem baik

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

sepeuhnya positif atau sepeuhnya negatif tanpa mempertimbangkan spektrum kemungkinan di antaranya. Pemikiran ini mengabaikan nuansa dan kompleksitas realitas, sehingga seseorang akan menilai diri atau situasi secara mutlak. Misalnya, seseorang yang melakukan satu kesalahan kecil dapat langsung menyimpulkan bahwa dirinya gagal total atau tidak berharga. Pola pikir ini sangat umum terjadi pada individu dengan harga diri rendah dan memperburuk persepsi terhadap diri sendiri serta lingkungan sekitar.

2) *Overgeneralization* (Generalisasi Berlebihan)

Pada pola ini, individu menarik kesimpulan luas dari satu kejadian negatif tunggal dan menerapkannya ke berbagai aspek kehidupan lainnya. Artinya, satu pengalaman buruk dianggap sebagai pola yang akan terus berulang di masa depan. Sebagai contoh, seseorang yang mengalami kegagalan dalam satu hubungan sosial mungkin akan meyakini bahwa semua relasi yang akan dijalani nantinya juga akan berakhir buruk. Distorsi ini cenderung menanamkan pandangan pesimis terhadap masa depan dan membentuk keyakinan kognitif yang membatasi peluang untuk berkembang.

3) *Mental Filter* (Penyaringan Mental Negatif)

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

Dalam bentuk distorsi ini, individu terlalu fokus pada informasi atau kejadian negatif, sembari mengabaikan atau menepis aspek-aspek positif dari situasi yang sama. Pandangan kognitif menjadi selektif dan berat sebelah, seolah-olah individu mengenakan "kacamata hitam" yang hanya menyoroti hal-hal yang tidak menyenangkan. Sebagai contoh, apabila seseorang ditolak dalam satu wawancara kerja, ia langsung menyimpulkan dirinya tidak kompeten, tanpa memperhatikan fakta bahwa ia sebelumnya telah mencapai banyak hal positif lainnya. Akibatnya, pandangan terhadap diri dan dunia menjadi tidak seimbang dan penuh bias negatif.

4) *Minimizing or Disqualifying the Positive* (Meremehkan atau Menolak Hal Positif)

Jenis distorsi ini menggambarkan kecenderungan individu untuk mengabaikan, meremehkan, atau menolak nilai dari pencapaian, pujian, atau kualitas positif yang dimiliki baik terhadap diri sendiri maupun orang lain. Seseorang yang mengalami pola pikir ini tidak mampu menginternalisasi keberhasilan sebagai bagian dari kompetensinya. Misalnya, ketika seseorang mendapatkan nilai ujian yang baik, ia mungkin berkata bahwa itu hanya karena soalnya mudah, bukan karena usahanya sendiri. Atau ketika dipuji karena penampilannya, ia merasa pujian

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

tersebut hanya basa-basi. Distorsi ini secara signifikan dapat merusak kepercayaan diri dan menghambat penguatan identitas positif.

5) *Catastrophizing* (Berpikir Bencana)

Dalam pola ini, individu memiliki kecenderungan untuk langsung membayangkan skenario terburuk dari suatu situasi, meskipun tidak ada bukti konkret yang mendukung. Pikiran langsung meloncat pada kesimpulan ekstrem yang bersifat fatalistik, sehingga menciptakan kecemasan berlebih. Contohnya, seseorang yang mengalami sedikit gejala fisik seperti sakit kepala langsung berasumsi bahwa itu adalah tanda penyakit serius seperti tumor otak. Pola berpikir ini sering kali memperburuk stres dan ketakutan yang tidak proporsional terhadap kenyataan.

6) *Magnification and Minimization* (Pembesaran dan Pengecilan Berlebihan)

Distorsi ini terdiri dari dua aspek utama. Pertama, individu melakukan magnifikasi, yaitu membesar-besarkan aspek negatif dari suatu kejadian atau kesalahan kecil sehingga tampak lebih buruk dari kenyataan. Kedua, individu juga melakukan minimisasi, yaitu mengecilkan arti dari aspek positif, baik pencapaian maupun kualitas diri, seolah-olah tidak signifikan. Kombinasi kedua pola ini

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

menghasilkan pandangan hidup yang sangat tidak seimbang, di mana hal buruk selalu tampak besar dan hal baik dianggap remeh, sehingga memperkuat persepsi negatif secara keseluruhan.

7) *Labeling* (Pemberian Label Negatif terhadap Diri atau Orang Lain)

Dalam bentuk distorsi ini, individu memberikan penilaian ekstrem terhadap dirinya sendiri, orang lain, atau suatu situasi dalam bentuk label negatif yang tetap dan menyeluruh. Misalnya, ketika seseorang gagal dalam ujian masuk perguruan tinggi, ia langsung menyimpulkan bahwa dirinya adalah "pecundang" atau "bodoh," tanpa mempertimbangkan faktor kontekstual atau kemungkinan keberhasilan di lain waktu. Pemberian label seperti ini mengabaikan kompleksitas perilaku manusia dan memperkuat identitas negatif, yang dapat berdampak jangka panjang terhadap harga diri dan relasi sosial.

8) *Personalization* (Personalisasi yang Tidak Realistis)

Jenis distorsi ini menggambarkan kecenderungan individu untuk menganggap dirinya sebagai penyebab utama dari suatu peristiwa negatif, meskipun sebenarnya tidak memiliki tanggung jawab langsung atas kejadian tersebut. Pola pikir ini sering kali mengarah pada perasaan bersalah yang berlebihan dan tidak proporsional.

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

Contohnya, ketika hasil kerja kelompok ditolak oleh dosen, seseorang langsung menyalahkan dirinya sendiri sebagai penyebab kegagalan, tanpa mempertimbangkan kontribusi atau tanggung jawab anggota kelompok lainnya. Bentuk distorsi ini dapat menurunkan harga diri dan menimbulkan rasa malu atau cemas yang tidak perlu.

9) “Should” Statements (Pola Pikir ‘Harus’ yang Kaku dan Tidak Realistis)

Distorsi ini muncul ketika individu menetapkan standar yang kaku terhadap dirinya sendiri maupun orang lain, dengan penggunaan kata-kata seperti “harus,” “seharusnya,” atau “sebaiknya.” Pernyataan-pernyataan ini mencerminkan tekanan internal untuk bertindak sesuai dengan aturan atau ekspektasi tertentu, yang sering kali tidak realistis atau tidak fleksibel. Ketika realitas tidak sesuai dengan standar tersebut, individu merasa frustrasi, bersalah, atau marah baik terhadap diri sendiri maupun orang lain. Sebagai contoh, seseorang bisa merasa gagal total hanya karena tidak memenuhi semua target harian yang telah ia buat. Pola ini dapat menciptakan tekanan mental yang konstan dan berkontribusi pada stres kronis serta perfeksionisme yang tidak sehat.

10) *Emotional Reasoning* (Berpikir Berdasarkan Emosi)

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

Dalam distorsi ini, individu mengambil kesimpulan atau membuat penilaian terhadap diri dan situasi berdasarkan perasaan negatif, bukan pada bukti objektif atau fakta rasional. Artinya, jika seseorang merasa takut, ia akan meyakini bahwa situasi tersebut memang berbahaya; jika merasa tidak mampu, ia langsung menyimpulkan bahwa dirinya memang tidak kompeten. Misalnya, kalimat seperti "Saya merasa gagal, berarti saya memang gagal" menjadi ciri khas dari pola ini. Pemikiran yang dipandu oleh emosi sering kali mengaburkan penilaian dan menghalangi pengambilan keputusan yang logis dan konstruktif.

Respon kognitif maladaptif merupakan salah satu faktor utama yang menghambat individu dalam merespons situasi krisis secara sehat dan konstruktif. Akibatnya, individu tidak hanya mengalami gangguan pada tataran emosional, tetapi juga mengalami hambatan dalam pengambilan keputusan, regulasi emosi, serta pemulihan psikologis pascakrisis. Jika tidak disadari dan dikelola secara tepat, distorsi ini berpotensi berkembang menjadi gangguan psikologis serius seperti depresi, kecemasan, bahkan PTSD.

11.4 Peran Emosi dalam Regulasi Kognisi saat Krisis

Emosi dan kognisi merupakan dua sistem psikologis yang saling berinteraksi dan memengaruhi secara dinamis, terlebih dalam situasi krisis. Individu yang berada dalam kondisi krisis sering mengalami luka batin yang dalam, baik secara emosional maupun mental. Luka ini tidak terlihat secara fisik, namun menyebabkan penderitaan hebat dari dalam diri yang dapat mengganggu cara berpikir dan bertindak. Dalam situasi seperti ini, seseorang bisa mengalami kebingungan, kehilangan arah, dan merasa seolah tidak ada harapan, layaknya berjalan dalam gelap tanpa tujuan yang jelas. Kondisi psikologis yang tidak stabil ini kerap membuat mereka kehilangan kemampuan kognitif untuk berpikir secara jernih dan logis.

Akibatnya, individu dalam krisis berisiko mengambil keputusan yang berbahaya, impulsif, bahkan merugikan diri sendiri maupun orang lain karena pengaruh tekanan emosi yang sangat kuat. Oleh sebab itu, dukungan dari individu yang memiliki pelatihan krisis menjadi sangat penting. Mereka berperan memberikan pertolongan pertama secara emosional dan mental mirip seperti tindakan darurat sebelum bantuan profesional lanjutan diberikan. Tujuan utama dari pertolongan ini adalah menstabilkan kondisi emosional dan kognitif

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

individu, membantu mereka merasa lebih tenang, aman, dan mampu kembali menggunakan pikirannya secara rasional dalam mengambil keputusan. Aktivasi sistem emosi ini tidak hanya memengaruhi reaksi fisiologis, tetapi juga berdampak besar pada bagaimana individu berpikir, menilai, dan membuat keputusan. Berikut dampak pengaruh emosi pada kognitif setiap individu ;

1) Emosi sebagai Pemicu Disregulasi Kognitif

Ketika menghadapi krisis, emosi yang intens dapat mengganggu proses berpikir seseorang, menjadikannya sulit untuk berpikir secara logis, mengambil keputusan yang bijak, dan menilai risiko dengan tepat. Gangguan fungsi kognitif akibat ledakan emosi ini memerlukan penanganan melalui pendekatan yang penuh empati dan upaya menenangkan kondisi emosional, sehingga individu dapat kembali mengaktifkan kemampuan berpikir adaptif dengan optimal.

Emosi negatif yang kuat dapat mengganggu fungsi kognitif seperti perhatian, memori kerja, dan pengambilan keputusan. Saat stres berat, amigdala menjadi terlalu aktif dan menghambat kerja *prefrontal cortex*, yang mengatur kontrol diri. Akibatnya, individu mengalami "*amygdala hijack*" berupa fokus sempit, kurang fleksibel berpikir, dan respons impulsif (Goleman, 1995; Arnsten, 2009).

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

Contoh: individu yang mengalami kepanikan saat krisis cenderung hanya terfokus pada ancaman yang ada (penyempitan kognitif), sehingga mengabaikan kemungkinan solusi lain dan mengalami gangguan pada memori jangka pendek akibat terganggunya kemampuan perhatian.

2) Emosi Sebagai Sumber Informasi Kognitif

Emosi tidak semata-mata menjadi reaksi terhadap suatu kejadian, melainkan juga berperan sebagai sumber informasi yang berharga dalam proses berpikir. Dalam situasi krisis, emosi membantu individu memahami makna peristiwa yang dialaminya, mengevaluasi seberapa besar ancaman atau urgensi yang dihadapi, serta memicu proses berpikir dan pengambilan keputusan. Emosi memberikan "informasi internal" yang memandu individu dalam merespons situasi, baik secara kognitif maupun perilaku (Clore, G.L. and Huntsinger, J.R., 2007). Dalam konteks ini, emosi berperan sebagai sinyal internal yang menuntun perhatian individu pada apa yang dianggap penting, sekaligus memengaruhi pengambilan keputusan yang kontekstual dan bermakna.

Contoh: Seorang guru yang mengalami serangan panik saat terjadi bencana di sekolah mungkin awalnya merasa kewalahan. Namun, dengan berfikir melalui sumber

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

informasi yang dia dapat untuk lebih mengenali bahwa rasa takutnya menandakan adanya kebutuhan untuk bertindak cepat, ia mengubah emosi tersebut menjadi dorongan untuk menyelamatkan siswa, mengambil rute evakuasi, dan mencari bantuan.

3) Regulasi Emosi dan Kognisi yang Efektif

Kemampuan individu untuk secara sadar mengelola emosinya menjadi faktor kunci dalam menentukan sejauh mana emosi memengaruhi proses berpikir. Strategi seperti *reappraisal kognitif* yaitu menafsirkan ulang situasi dengan cara yang lebih positif telah terbukti efektif dalam meredakan reaksi emosional dan memulihkan kontrol kognitif (Gross, 2015). Sebaliknya, menekan emosi (*suppression*) justru cenderung meningkatkan tekanan psikologis dan menurunkan kinerja mental.

Contoh: Ketika seorang siswa tidak lulus ujian penting, ia mungkin mengalami keputusasaan. Namun, jika ia dapat mengatur emosinya dengan cara menafsirkan kembali situasi dengan memandang kegagalan sebagai kesempatan untuk memperbaiki cara belajar dan akan lebih cepat pulih serta mampu merancang strategi belajar yang lebih tepat. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi berjalan seiring dengan fungsi kognitif yang sehat.

11.5 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kognisi dalam Krisis

Proses kognitif individu tidak berlangsung secara terisolasi, melainkan dipengaruhi oleh beragam faktor baik dari dalam diri maupun dari lingkungan. Dalam kondisi krisis, tantangan terhadap kemampuan berpikir menjadi semakin kompleks. Efektivitas kognisi sangat dipengaruhi oleh aspek biologis, psikologis, serta dinamika sosial yang melingkupi individu.

1)Tingkat Stres dan Emosi Intens

Krisis sering kali disertai dengan stres yang tinggi, baik dalam bentuk akut maupun kronis. Stres ini dapat mengganggu fungsi-fungsi kognitif utama seperti pengambilan keputusan, perencanaan, dan pengendalian diri (Arnsten, 2009). Ketika emosi seperti ketakutan atau kemarahan mendominasi, sistem limbik khususnya amigdala menjadi sangat aktif, sehingga menghambat kerja *prefrontal cortex* yang mengatur pikiran rasional. Akibatnya, kemampuan berpikir menjadi sempit dan respons menjadi kurang adaptif.

2)Kemampuan Regulasi Emosi

Individu dengan keterampilan regulasi emosi yang baik mampu menjaga kestabilan kognitif saat menghadapi

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

tekanan. Teknik seperti cognitive reappraisal menafsirkan ulang makna situasi secara lebih positif dapat meredakan respons emosional negatif dan mendukung proses berpikir yang jernih (Gross, 2015). Sebaliknya, strategi yang tidak sehat seperti penyangkalan, penghindaran, atau penekanan emosi justru memperburuk gangguan berpikir.

3)Skema Kognitif dan Pola Pikir

Cara individu memaknai krisis sangat dipengaruhi oleh skema berpikir yang terbentuk dari pengalaman sebelumnya. Mereka yang memiliki pola pikir negatif rentan terhadap distorsi kognitif seperti catastrophizing (membesar-besarkan ancaman) dan confirmation bias (hanya mencari bukti yang sesuai dengan ketakutannya) (Beck, 2011). Distorsi semacam ini mempersempit fleksibilitas kognitif dan menghambat solusi yang efektif.

4)Pengaruh Memori Traumatis

Pengalaman traumatis masa lalu dapat mengaktifkan kembali memori emosional yang belum tersusun dengan baik, sehingga mengganggu pemrosesan informasi saat ini (Kapur, M., et al., 2022). Dalam kondisi krisis, memori tersebut bisa muncul sebagai kilas balik yang mengaburkan

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

batas antara masa lalu dan kenyataan sekarang, sehingga fokus dan konsentrasi terganggu.

5) Dukungan Sosial dan Faktor Lingkungan

Kondisi eksternal seperti keberadaan dukungan sosial, rasa aman secara fisik, serta kejelasan informasi, berperan penting dalam menjaga kestabilan kognitif. Kehadiran orang lain yang memberi dukungan emosional dapat menurunkan rasa cemas dan memperkuat kemampuan berpikir dalam kondisi sulit (Taylor, 2011). Sebaliknya, isolasi dan informasi yang tidak konsisten justru memperburuk persepsi ancaman dan mengganggu proses kognitif.

11.6 Strategi Intervensi Kognitif dalam Situasi Krisis

Krisis sering kali mengganggu kestabilan berpikir individu. Ketika tekanan emosional seperti ketakutan, panik, atau keputusasaan muncul secara intens, kemampuan untuk berpikir jernih dan mengambil keputusan yang rasional menjadi terganggu. Hal ini menunjukkan pentingnya penerapan strategi intervensi kognitif untuk membantu individu menata kembali fungsi kognitif yang terganggu. Intervensi kognitif merupakan pendekatan yang bertujuan untuk menata ulang pola pikir negatif, mempertajam

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

kesadaran terhadap reaksi diri, dan mengembangkan cara berpikir yang lebih fleksibel dan solutif. Menurut (Beck, 2011) pikiran negatif yang muncul secara otomatis saat krisis dapat memperburuk persepsi dan reaksi seseorang. Oleh karena itu, penting untuk mengenali dan menantang pikiran tersebut agar dapat memulihkan kejernihan berpikir.

Strategi intervensi kognitif ini tidak hanya bersifat responsif, tetapi juga dapat digunakan secara preventif untuk membekali individu dengan pola pikir realistis, keterampilan mengelola stres, dan pengambilan keputusan yang tepat. Dalam layanan bimbingan dan konseling, penerapan strategi ini menjadi sangat relevan. Konselor atau guru BK berperan dalam memperkuat ketahanan psikologis klien, tidak hanya membantu meredakan stres, tetapi juga membangun pola pikir yang lebih sehat dan adaptif (Bonanno, 2004; Neenan, 2009). Berikut strategi intervensi kognitif dalam situasi krisis;

1) *Cognitive Restructuring* (Restrukturisasi Kognitif)

Restrukturisasi kognitif merupakan salah satu pendekatan utama dalam terapi kognitif yang dirancang untuk membantu individu mengenali, mengevaluasi, dan menggantikan pola pikir yang tidak rasional atau disfungsional dengan pola pikir yang lebih realistis dan adaptif (Beck, 2011). Dalam konteks krisis, individu kerap mengalami distorsi kognitif seperti berpikir secara dikotomis, memperbesar ancaman (*catastrophizing*), atau

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

terjebak dalam bias negatif. Melalui restrukturisasi kognitif, individu dilatih untuk menilai kembali persepsi terhadap ancaman secara lebih objektif dan membentuk pemahaman yang lebih seimbang dan rasional terhadap situasi yang dihadapi.

2) Pelatihan Regulasi Emosi Berbasis Kognisi

Salah satu strategi regulasi emosi yang efektif adalah *cognitive reappraisal*, yaitu proses menilai ulang makna suatu peristiwa secara kognitif. Pendekatan ini telah terbukti mampu mereduksi intensitas emosi negatif yang muncul dalam situasi penuh tekanan (Gross, 2015). Dengan mengubah cara individu memaknai peristiwa, reappraisal mendorong respons emosional yang lebih adaptif dan konstruktif. Dalam konteks krisis, kemampuan ini krusial untuk mencegah individu terperangkap dalam ketakutan atau kecemasan yang dapat menghambat fungsi berpikir secara rasional dan efisien.

3) Peningkatan Fleksibilitas Kognitif

Fleksibilitas kognitif merujuk pada kemampuan individu untuk berpindah antar perspektif dan menyesuaikan strategi pemecahan masalah sesuai konteks yang dihadapi. Dalam situasi krisis, pendekatan intervensi seperti *problem-solving therapy* dan

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

acceptance and commitment therapy (ACT) terbukti efektif dalam meningkatkan kapasitas ini. Kedua pendekatan tersebut mendukung individu dalam menghindari perangkap kognitif (*thinking traps*), menerima kondisi yang tidak dapat diubah, serta tetap bertindak sejalan dengan nilai dan tujuan jangka panjangnya (Hayes, S.C., Strosahl, K.D. and Wilson, 2012)

4) Pelatihan Atensi dan Mindfulness

Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT) merupakan pendekatan yang menekankan pada pengembangan kesadaran penuh terhadap pengalaman pikiran dan emosi yang berlangsung saat ini secara terbuka dan tanpa penilaian. Pendekatan ini terbukti bermanfaat dalam mengatasi gangguan perhatian serta meningkatkan kapasitas konsentrasi, khususnya pada individu yang mengalami penyempitan kognitif (*tunnel vision*) selama menghadapi krisis (Segal, Z.V., Williams, J.M.G. and Teasdale, 2013). Berbagai teknik seperti latihan pernapasan sadar, *body scan*, dan meditasi terfokus digunakan untuk memulihkan kendali terhadap atensi dan memperkuat regulasi diri.

5) *Psychoeducation* Berbasis Kognitif

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

Psychoeducation berbasis kognitif merupakan pendekatan intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman individu mengenai hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku, khususnya dalam situasi krisis. Dalam kondisi stres tinggi, individu rentan mengalami distorsi kognitif seperti berpikir biner atau asumsi negatif otomatis, yang memperparah kondisi emosional dan menghambat penyelesaian masalah (Beck, 2011). Melalui pendekatan ini, individu dibekali pengetahuan dasar tentang bagaimana krisis memengaruhi fungsi berpikir, serta keterampilan praktis seperti identifikasi pikiran tidak rasional, teknik restrukturisasi kognitif, dan strategi coping berbasis kesadaran diri (Donker *et al.*, 2009). Pendekatan ini tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga preventif membantu individu membangun ketahanan berpikir adaptif di masa mendatang (Neenan, 2009). Penerapan *psychoeducation* kognitif terbukti efektif dalam menurunkan stres dan meningkatkan kontrol diri, baik dalam layanan konseling individu, kelompok, maupun komunitas terdampak krisis.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, M. (2016) *The neuroscience of intelligence*. Edited by Cambridge. Cambridge University Press.
- Arnsten, A.F.. (2009) 'Stress signalling pathways that impair prefrontal cortex structure and function.', *Nature Reviews Neuroscience*, 10(6), pp. 410–422.
- Beck, A.. (1976) *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York.; International Universities Press.
- Beck, J.. (2011) *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond. 2nd ed.* New York: Guilford Press.
- Bonanno, G.. (2004) 'Loss, trauma, and human resilience', *American Psychologist*, 59(1), p. pp.20–28.
- Burns, D.. (1980) *Feeling good: The new mood therapy*. New York: HarperCollins.
- Caplan, G. (2008) *Principles of preventive psychiatry*. In: F.H. Noris, ed. *Crisis and trauma: Developmental-ecological perspectives*.
- Cherry, K. (2018) 'What is cognition? [online] Verywell Mind.', Available at: <https://www.verywellmind.com/what-is-cognition-2794982> .
- Clore, G.L. and Huntsinger, J.R. (2007) 'How emotions inform judgment and regulate thought', *Trends in Cognitive Sciences*, 11(9), p. pp.393–399.
- Diamond, A. (2013) 'Executive functions.', *Annual Review of Psychology*, 64, p. pp.135–168.
- Donker, T. et al. (2009) 'Psychoeducation for depression, anxiety and psychological distress: A meta-analysis', *BMC*

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

Medicine, 7(1), p. p.79.

Ellis, A. (1999) *Rational emotive behavior therapy*. Washington, DC: APA Press.

Eysenck, M.W. *et al.* (2007) 'Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory.', *Emotion*, 7(2), p. pp.336–353.

Folkman, S. and Moskowitz, J.T. (2004) 'Coping: Pitfalls and promise', *Annual Review of Psychology*, 55, p. pp.745–774.

Fonzo, G.A., Goodkind, M.S., Oathes, D.J., *et al.* (2021) 'PTSD psychotherapy outcome predicted by brain network connectivity.', *American Journal of Psychiatry*, 178(4), p. pp.341–353.

Galovski, T.E., Elwood, L.S., Madden, E. and Resick, P.. (2022) 'Cognitive processing therapy for PTSD: A review', *Current Psychiatry Reports*, 24(2), p. pp.95–104.

Glass, A.L., Holyoak, K.J. and Santa, J.L. (1979) *Cognition*. New York: McGraw-Hill.

Goleman, D. (1995) *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Edited by Bantam Books. New York.

Greenstone, J.L. and Leviton, S.C. (1993) *Elements of crisis intervention: Crises and how to respond to them*. Pacific Grove: Brooks/Cole.

Gross, J.J. (2015) 'Emotion regulation: Current status and future prospects', . *Psychological Inquiry*, 6(1), p. pp.1–26.

Harlé, K.M., Allen, J.J. and Sanfey, A.. (2020) 'The impact of stress on decision-making: Valence and magnitude effects in a framing task', *Brain and Cognition*, 138, p.

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

p.105504.

- Hayes, S.C., Strosahl, K.D. and Wilson, K.G. (2012) *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. 2nd ed. . New York: Guilford Press.
- Henker, B. (1982) 'Coping and the child with asthma', *Cognitive Therapy and Research*, 6(1), p. pp.61–69.
- Hughes, J.N. and Graham, S. (2002) *Conduct problems in a developmental context*. In: K.A. Dodge and T.J. Coie, eds. *Children's peer relations: From development to intervention*. Washington, DC: APA.
- James, L. (2017) *Psychological crisis intervention*. Abingdon: Routledge.
- Joseph, S. and Linley, P.. (2006) 'Growth following adversity: Theoretical perspectives and implications for clinical practice.', *Clinical Psychology Review*, 26(8), p. pp.1041–1053.
- Kapur, M., et al. (2022) 'Cognitive flexibility: A meta-analysis and theoretical framework.', *Journal of Cognitive Neuroscience*, 34(3), p. pp.423–441.
- Konu, A., Lintonen, T. and Autio, V. (2020) 'Evaluation of the school wellbeing profile.', *Health Education Research*, 20(6), p. pp.643–653.
- LeDoux, J.. (1996) *The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional life*. New York: Simon & Schuster.
- McEwen, B.S. and Morrison, J.H. (2013) 'The brain on stress: Vulnerability and plasticity of the prefrontal cortex over the life course', *Neuron*, 79(1), p. pp.16–29.

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

- Merriam-Webster (1988) *Webster's ninth new collegiate dictionary*. Springfield, MA: Merriam-Webster Inc.
- Miller, G.A. (2012) . *The cognitive revolution: A historical perspective*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Neblett, E.W. (2017) 'Racism and health: Challenges and future directions in behavioral and psychological research.', *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 23(4), p. pp.430–435.
- Neenan, M. (2009) *Developing resilience: A cognitive-behavioural approach*. Edited by Routledge. London:
- Neisser, U. (1967) *Cognitive Psychology*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- Page, C.E., Merluzzi, A.P., Auerbach, R.P. and Albano, A.M. (2021) 'Adolescent emotion regulation: A review of processes and development.', *Clinical Child and Family Psychology Review*, 24, p. pp.170–189.
- Pessoa, L. (2009) 'How do emotion and motivation direct executive control?', *Trends in Cognitive Sciences*, 13(4), p. pp.160–166.
- Segal, Z.V., Williams, J.M.G. and Teasdale, J.D. (2013) *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. 2nd ed. New York: Guilford Press.
- Shefrin, H. (2007) *Behavioral corporate finance: Decisions that create value*. New York: McGraw-Hill.
- Taylor, S. (2011) *The psychology of pandemics: Preparing for the next global outbreak of infectious disease*. Newcastle upon Tyne: Cambridge Scholars Publishing.

BAB 12

NEUROKOGNITIF: KAITAN ANTARA OTAK DAN PIKIRAN

Oleh Riza Amalia

12.1 Pengantar Neurokognitif Dan Struktur Otak Yang Terlibat Dalam Proses Berpikir

Neurokognitif ialah proses mental yang berkaitan dengan fungsi otak, terutama yang terlibat dalam proses berpikir, mengingat, memperhatikan, dan memecahkan masalah (Meehan & Bressler, 2012). Bahasan neurokognitif merupakan gabungan dari bidang interdisipliner yang menggabungkan prinsip-prinsip dari psikologi kognitif dan ilmu saraf untuk memahami bagaimana struktur serta aktivitas otak berkontribusi pada proses kognitif seperti persepsi, memori, perhatian, bahasa, dan pengambilan keputusan. Bidang ini persilangan dari ilmu psikologi dengan ilmu saraf yang merupakan cabang ilmu kedokteran.

Penggunaan pendekatan yang holistik, menjadikan neurokognitif mampu menjelaskan antara fungsi mental yang terlihat (seperti cara kita berpikir dan merasa) dengan mekanisme biologis di baliknya, terutama aktivitas neuron dan jaringan saraf dalam otak (Johnson, 2015). Melalui kombinasi

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

metode penelitian dari kedua disiplin ilmu ini, para ilmuwan dapat mengamati bagaimana perubahan fisik di dalam otak memengaruhi kemampuan kognitif manusia.

Pemahaman tentang hubungan antara otak dan pikiran menjadi sangat penting dalam konteks perilaku, karena hampir semua bentuk perilaku berasal dari proses mental yang dipengaruhi oleh aktivitas neurologis yang terjadi dalam otak manusia. Misalnya, ketika seseorang membuat keputusan, merasakan kesedihan, muncul kemarahan atau bahkan ada kebahagiaan setelah mengalami hal – hal tertentu ada jaringan otak tertentu yang aktif dan saling berinteraksi untuk menghasilkan respons tersebut (Blair, 2012; Robinson, M.D., Watkins, E.R., Harmon-Jones, 2013). Dengan mempelajari pola aktivasi ini, para ahli dapat mengetahui bagaimana kerusakan atau gangguan pada area tertentu di otak dapat menyebabkan perubahan dalam cara berpikir, merasa, dan bertindak seseorang.

Lebih jauh lagi, pemahaman neurokognitif membantu menjelaskan berbagai aspek fungsi mental yang kompleks, termasuk bagaimana kita belajar, mengingat informasi, memecahkan masalah, atau bahkan mengendalikan emosi. Ini juga memiliki aplikasi praktis dalam diagnosis dan penanganan gangguan neurokognitif seperti demensia, gangguan perhatian, atau cedera otak traumatis (Bajenaru et al., 2012). Dengan kata lain, melalui studi neurokognitif, kita

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

tidak hanya memperdalam pengetahuan tentang bagaimana otak bekerja, tetapi juga membuka peluang untuk meningkatkan kesehatan mental dan fungsi kognitif manusia secara keseluruhan.

Pemahaman neurokognitif mengungkapkan proses belajar yang melibatkan interaksi dinamis antara berbagai area otak. Misalnya, dalam proses pembelajaran, informasi yang diterima sensorik pertama kali diproses di korteks primer, kemudian diintegrasikan dengan pengetahuan yang tersimpan dalam memori jangka panjang melalui aktivasi hippocampus. Mekanisme penguatan sinaptik seperti *long-term potentiation* berperan penting dalam pembentukan dan pengukuhan memori, sehingga memungkinkan kita untuk mengingat informasi dalam jangka waktu yang lama. Begitu juga, kemampuan memecahkan masalah memerlukan koordinasi kompleks antara fungsi eksekutif di korteks prefrontal, yang mengorganisasi, merencanakan, dan menerapkan strategi penyelesaian masalah berdasarkan data yang telah disimpan dan diolah. Dengan demikian, pengetahuan tentang mekanisme tersebut membuka jalan bagi pengembangan teknik pembelajaran yang lebih efisien dan pendekatan terapeutik untuk gangguan kognitif.

Dalam ranah pengendalian emosi, studi neurokognitif menunjukkan bahwa kemampuan kita untuk mengelola dan merespons emosi secara adaptif sangat bergantung pada

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

interaksi antara korteks prefrontal dan struktur limbik seperti amigdala. Korteks prefrontal bertindak sebagai pengatur yang dapat menurunkan respons emosional berlebihan dengan cara mengintervensi dan menafsirkan sinyal emosional yang datang dari amigdala. Hal ini memungkinkan individu untuk mengadaptasi respons emosinya sesuai dengan konteks sosial dan situasi yang dihadapi, sebuah proses yang esensial dalam pengambilan keputusan dan penyelesaian konflik. Pemahaman tentang mekanisme ini tidak hanya memperkaya pengetahuan kita tentang cara kerja otak, tetapi juga memberikan dasar bagi intervensi terapeutik yang dapat membantu mereka yang mengalami gangguan pengendalian emosi dan stres, meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh (Bajenaru et al., 2012).

Proses berpikir yang kompleks, seperti penalaran, pengambilan keputusan, dan pemecahan masalah, melibatkan sejumlah struktur otak yang saling terhubung. Salah satu bagian utama yang berperan dalam fungsi kognitif tinggi adalah neokorteks, yaitu lapisan terluar dari otak besar yang bertanggung jawab atas persepsi, bahasa, kesadaran, dan pemikiran abstrak. Di dalam neokorteks, lobus prefrontal memiliki peran sentral dalam eksekusi fungsi kognitif seperti perencanaan, kontrol impuls, dan regulasi emosi (Friedenberg & Silverman, 2015). Selain itu, hipokampus, yang terletak di lobus temporal, sangat penting dalam pembentukan memori

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

jangka panjang dan membantu dalam proses belajar serta orientasi spasial.

Selain struktur anatomi, proses berpikir juga sangat dipengaruhi oleh neurotransmitter, yaitu zat kimia yang membawa sinyal antar-neuron (Gottfries, 1989). Salah satu neurotransmitter utama yang terlibat dalam fungsi kognitif adalah dopamin, yang berperan dalam motivasi, penguatan, dan pengambilan keputusan. Dopamin banyak ditemukan di jalur saraf mesolimbik dan prefrontal, dan ketidakseimbangannya dikaitkan dengan gangguan seperti skizofrenia dan ADHD (Franco et al., 2021). Serotonin, di sisi lain, memengaruhi mood, tidur, dan pengendalian diri, serta berkontribusi pada kemampuan kognitif seperti pembelajaran dan pengambilan keputusan yang rasional (Spitzer, 2017).

Peran neurotransmitter lainnya seperti asetilkolin juga sangat penting dalam proses berpikir, terutama dalam perhatian, pembelajaran, dan memori. Asetilkolin aktif dalam jalur dari batang otak ke neokorteks dan hipokampus, dan defisit pada neurotransmitter ini sering dikaitkan dengan penyakit neurodegeneratif seperti Alzheimer. Kombinasi antara aktivitas struktural otak dan keseimbangan neurotransmitter menciptakan dasar biologis bagi kemampuan manusia untuk berpikir secara logis, membuat keputusan yang bermakna, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan. Memahami interaksi kompleks ini menjadi kunci dalam

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

menjelaskan berbagai aspek kognisi serta dalam pengembangan terapi untuk gangguan kognitif.

12.2 Fungsi Otak, Aktivitas Kognitif, Dan Neuroplastisitas Otak

Otak merupakan pusat kendali utama dari semua aktivitas kognitif manusia. Setiap kali kita berpikir, mengingat, memperhatikan, atau membuat keputusan, aktivitas tersebut berasal dari proses kompleks antara impuls listrik dan reaksi kimia yang terjadi di dalam neuron—sel saraf otak. Komunikasi antar neuron berlangsung melalui sinapsis, di mana neurotransmitter memainkan peran penting dalam menyampaikan sinyal. Aktivitas ini memungkinkan otak untuk membentuk persepsi, menyusun pikiran, dan menghasilkan respons yang sesuai dengan keadaan di lingkungan sekitar.

Sebagai contoh, proses membaca melibatkan beberapa bagian otak yang saling terhubung. Cahaya yang memantul dari halaman buku diterima oleh retina di mata, kemudian diteruskan ke korteks visual di lobus oksipital untuk diolah menjadi bentuk dan simbol. Informasi ini kemudian dikirim ke lobus temporal, tempat pusat bahasa seperti area Wernicke dan Broca bekerja untuk menginterpretasikan makna kata dan menyusunnya dalam konteks Bahasa (Lesgold & Perfetti,

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

1981). Seluruh proses ini terjadi dalam hitungan milidetik dan mencerminkan efisiensi luar biasa dari sistem saraf manusia.

Pentingnya fungsi otak dalam kognisi juga diperlihatkan melalui studi neurologis pada pasien dengan kerusakan otak, seperti kasus H.M. yang kehilangan kemampuan membentuk memori baru setelah operasi pengangkatan hippocampus (Deweer et al., 2001). Kasus ini menegaskan bahwa hippocampus memiliki peran sentral dalam proses pembentukan dan konsolidasi memori episodik jangka panjang. Ketika struktur otak tertentu, seperti hippocampus, terganggu, maka kemampuan kognitif yang bergantung pada fungsi tersebut terutama memori sadar akan peristiwa dan pengalaman pribadi akan terpengaruh secara signifikan. Hal ini membuktikan bahwa pikiran dan memori sangat bergantung pada integritas struktur dan jaringan otak yang saling terhubung.

Namun, otak bukanlah organ yang statis. Melalui konsep **neuroplastisitas**, ilmu pengetahuan modern menunjukkan bahwa otak memiliki kemampuan untuk beradaptasi dan membentuk ulang dirinya sepanjang hidup (Cassilhas et al., 2016). Neuroplastisitas adalah kapasitas otak untuk berubah melalui proses belajar, yaitu saat individu memperoleh pengetahuan dan keterampilan baru, baik melalui instruksi maupun pengalaman (**Oltea Joja, 2013**). Aktivitas mental yang berkelanjutan seperti belajar, berlatih keterampilan baru,

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

atau bermeditasi memainkan peran penting dalam memperkuat koneksi antar neuron dan mendorong pembentukan jalur sinaptik baru (Esch, 2014; Luo, 2025). Proses ini dikenal sebagai *long-term potentiation* (LTP), yaitu peningkatan kekuatan sinaptik akibat aktivitas berulang. Semakin sering suatu jalur saraf digunakan, semakin kuat dan efisien jalur tersebut.

Dalam konteks pendidikan di sekolah, ketika siswa secara aktif terlibat dalam kegiatan belajar yang bermakna seperti membaca kritis, berdiskusi, memecahkan masalah, dan merefleksikan pengalaman mereka otak mereka akan terus membentuk dan memperkuat jalur neural yang berkaitan dengan keterampilan berpikir tingkat tinggi, seperti analisis, sintesis, dan evaluasi (Alias & Razak, 2024). Oleh karena itu, strategi pengajaran yang bervariasi, kolaboratif, dan interaktif sangat penting untuk menstimulasi pertumbuhan dan perkembangan otak yang optimal.

Kaitannya dengan pembelajaran anak di sekolah, pendidik penting untuk menciptakan lingkungan yang kaya rangsangan dan menantang secara kognitif. Pembelajaran berbasis proyek, pembelajaran tematik, dan pendekatan berbasis inkuiri dapat memberikan pengalaman belajar yang lebih dalam dan berdampak jangka panjang terhadap perkembangan neurologis anak (Kokotsaki et al., 2016). Selain itu, pemberian waktu untuk latihan reflektif, kegiatan seni,

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

permainan edukatif, dan aktivitas yang merangsang emosi positif seperti pujian atau motivasi internal akan memperkuat keterlibatan otak secara holistik. Neuroplastisitas tidak hanya memungkinkan anak-anak menguasai pengetahuan akademik, tetapi juga membantu mereka mengembangkan fleksibilitas berpikir, daya tahan terhadap stres, serta kemampuan sosial dan emosional. Dengan demikian, pembelajaran yang dirancang selaras dengan prinsip-prinsip neurosains dapat menjadi fondasi kuat untuk membentuk generasi pembelajar yang adaptif dan inovatif.

12.3 Meningkatkan Potensi Kognitif Melalui Pendekatan Neurosains

Otak adalah fondasi dari semua aktivitas mental dan yang terkait dengan fungsi - fungsi emosi manusia, seperti pengenalan emosi, pengendalian emosi, dan ekskalasi emosi (Antonovich & Sergeevich, 2022). Oleh karena itu, menjaga kesehatan otak bukan hanya penting untuk mencegah gangguan kognitif, tetapi juga untuk mengoptimalkan potensi diri. Pendekatan berbasis neurosains menawarkan berbagai strategi yang terbukti secara ilmiah dapat meningkatkan fungsi otak dan daya pikir. Langkah-langkah ini tidak hanya mendukung kemampuan kognitif sehari-hari, tetapi juga

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

dapat meningkatkan kapasitas belajar, daya ingat, konsentrasi, dan kreativitas.

Salah satu hal penting yang dapat dilakukan untuk meningkatkan potensi kognitif adalah dengan tidur. Tidur merupakan salah satu kebutuhan biologis dasar manusia yang memegang peran vital dalam menjaga keseimbangan sistem tubuh, termasuk sistem saraf pusat. Proses tidur terbagi menjadi dua fase utama, yaitu tidur REM (*Rapid Eye Movement*) dan tidur non-REM (Girardeau & Lopes-dos-Santos, 2021). Tidur non-REM terdiri dari beberapa tahap yang dimulai dari tidur ringan hingga tidur dalam, yang penting untuk pemulihan fisik. Sementara itu, tidur REM ditandai dengan gerakan mata cepat, aktivitas otak yang tinggi, dan mimpi yang lebih jelas. Fase REM sangat penting untuk fungsi otak seperti pemrosesan emosi dan konsolidasi memori. Keseimbangan dan siklus antara kedua fase ini menentukan kualitas tidur secara keseluruhan, dan gangguan pada salah satu fase dapat berdampak buruk pada fungsi kognitif dan kesehatan mental.

Selama tidur, terutama dalam fase tidur dalam (*slow-wave sleep*), sistem glimfatik di otak menjadi lebih aktif (Reddy & van der Werf, 2020). Sistem ini berfungsi untuk membersihkan produk limbah metabolik, seperti protein beta-amiloid, yang berkaitan dengan risiko penyakit neurodegeneratif seperti Alzheimer. Proses detoksifikasi ini

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

tidak terjadi secara optimal saat terjaga, sehingga kekurangan tidur kronis berpotensi menumpuknya zat-zat toksik dalam otak. Selain itu, tidur juga memegang peran penting dalam pemilahan dan penguatan memori. Informasi yang diperoleh sepanjang hari akan dievaluasi dan diseleksi selama tidur, di mana memori yang dianggap penting akan diperkuat dan disimpan dalam memori jangka panjang.

Selain tidur, intervensi mental seperti meditasi dan *mindfulness* telah terbukti secara ilmiah dapat memengaruhi struktur dan fungsi otak secara positif. Praktik *mindfulness*, misalnya, telah dikaitkan dengan peningkatan ketebalan korteks *prefrontal*, yaitu area otak yang berperan dalam pengambilan keputusan, pengaturan emosi, dan perhatian. Aktivitas ini juga dapat menurunkan aktivitas amigdala, struktur otak yang berperan dalam respons stres dan rasa takut. Dengan demikian, individu yang secara rutin berlatih meditasi menunjukkan respons emosional yang lebih stabil dan lebih mampu menghadapi tekanan hidup secara adaptif.

Praktik *mindfulness* juga terbukti meningkatkan konektivitas antar jaringan otak, termasuk jaringan *default mode network* (DMN), yang berhubungan dengan introspeksi dan pemrosesan identitas diri. Ketika praktik ini dilakukan secara rutin, muncul peningkatan dalam fungsi-fungsi eksekutif seperti pengendalian diri, perencanaan, dan fleksibilitas kognitif. Di samping itu, meditasi dan *mindfulness*

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

berkontribusi pada regulasi sistem saraf otonom, menurunkan denyut jantung dan tekanan darah, serta memperbaiki kualitas tidur dan imunitas tubuh. Efek gabungan dari semua ini memberikan manfaat jangka panjang bagi kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis secara menyeluruh.

Aktivitas fisik merupakan salah satu pilar penting dalam menjaga dan meningkatkan fungsi kognitif di sepanjang rentang kehidupan. Penelitian menunjukkan bahwa olahraga tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan tubuh, tetapi juga memberikan dampak langsung terhadap kesehatan otak. Saat seseorang berolahraga, aliran darah ke otak meningkat, membawa oksigen dan nutrisi penting yang dibutuhkan oleh jaringan saraf. Salah satu manfaat utama dari olahraga adalah meningkatnya produksi *Brain-Derived Neurotrophic Factor* (BDNF), suatu protein yang memainkan peran kunci dalam neuroplastisitas yakni kemampuan otak untuk membentuk jalur saraf baru dan memperkuat koneksi yang sudah ada (Notaras & van den Buuse, 2019). BDNF juga berperan dalam pertumbuhan neuron baru dan melindungi sel-sel otak dari kerusakan, sehingga menjaga ketajaman kognitif sepanjang usia (Notaras & van den Buuse, 2019).

Bagi anak-anak dan remaja, olahraga secara rutin mendukung perkembangan kognitif yang optimal (Jackson et al., 2016). Selama masa pertumbuhan, otak mengalami proses maturasi yang intens, terutama di area prefrontal yang

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

bertanggung jawab atas fungsi eksekutif seperti pengambilan keputusan, kontrol impuls, dan perencanaan. Aktivitas fisik membantu meningkatkan perhatian, memori kerja, dan fleksibilitas kognitif. Selain itu, partisipasi dalam kegiatan olahraga tim juga mengasah kemampuan sosial, kerja sama, dan regulasi emosi. Beberapa studi bahkan menunjukkan korelasi positif antara tingkat kebugaran kardiorespirasi dengan pencapaian akademik pada siswa sekolah menengah.

Pada usia dewasa, olahraga berfungsi sebagai penyeimbang antara tekanan pekerjaan, tanggung jawab keluarga, dan kebutuhan menjaga kesehatan mental (Paluska & Schwenk, 2000). Olahraga aerobik seperti berlari, berenang, atau bersepeda secara konsisten terbukti dapat mengurangi risiko gangguan mood seperti depresi dan kecemasan, melalui mekanisme peningkatan neurotransmitter seperti serotonin dan dopamin. Di sisi lain, latihan kekuatan (*resistance training*) tidak hanya menjaga kebugaran otot, tetapi juga dikaitkan dengan peningkatan perhatian dan memori jangka pendek (O'Connor et al., 2010). Aktivitas fisik juga membantu mengatur pola tidur dan mengurangi stres oksidatif, dua faktor penting yang mendukung kestabilan kognitif jangka panjang.

Bagi lansia, olahraga memiliki manfaat kognitif yang sangat signifikan. Seiring bertambahnya usia, otak secara alami mengalami penurunan volume dan penurunan efisiensi

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

sinaptik. Namun, aktivitas fisik terbukti dapat memperlambat proses ini dengan meningkatkan BDNF dan memicu angiogenesis (pembentukan pembuluh darah baru) di area otak seperti *hippocampus* yang berperan dalam memori. Jalan kaki, *tai chi*, yoga, atau senam ringan merupakan jenis olahraga yang sangat cocok untuk usia lanjut karena minim risiko cedera namun tetap efektif dalam menjaga daya pikir, stabilitas emosi, dan keseimbangan motoric (Chobe et al., 2020). Lansia yang rutin berolahraga juga menunjukkan risiko lebih rendah terhadap demensia dan Alzheimer.

Di samping aktivitas fisik, penerapan teknik-teknik kognitif seperti mnemonik, chunking, peta konsep, dan permainan daya ingat juga memberikan stimulasi mental yang penting (Eggen & Schellenberg, 2010). Teknik mnemonik, misalnya, merupakan metode pengingat yang mengaitkan informasi baru dengan asosiasi yang mudah diingat, seperti akronim, rima, atau visualisasi mental. Contoh klasik adalah metode loci, di mana seseorang membayangkan menempatkan item yang ingin diingat di lokasi-lokasi tertentu dalam suatu rute atau ruangan imajiner strategi ini terbukti secara ilmiah meningkatkan daya ingat episodic (Twomey & Kroneisen, 2021). Teknik chunking atau pengelompokan informasi juga sangat efektif, terutama dalam memproses dan menyimpan informasi dalam memori jangka pendek, dengan membagi informasi besar menjadi unit-unit yang lebih kecil

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

dan bermakna, otak lebih mudah mengenali pola dan menyimpannya dalam waktu yang lebih lama, seperti mengingat nomor telepon sebagai tiga bagian (misalnya 081–234–567).

Peta konsep (*concept maps*) dan permainan daya ingat seperti teka-teki silang, sudoku, atau aplikasi pelatihan otak digital juga menawarkan stimulasi kognitif yang kaya (Bramwell-Lalor & Rainford, 2014; Cegolon & Jenkins, 2022; Wu et al., 2014). Peta konsep membantu memperjelas hubungan antar ide dengan cara visual, memperkuat keterkaitan semantik dalam memori jangka panjang. Sementara itu, permainan otak menantang fleksibilitas kognitif, kecepatan pemrosesan, dan kapasitas kerja memori. Peningkatan efektivitas teknik-teknik ini dapat dirasakan jika dilakukan secara rutin dan progresif, serta disesuaikan dengan usia dan kapasitas individu. Kombinasi antara latihan kognitif yang terstruktur dan aktivitas fisik teratur membentuk sinergi yang kuat dalam memperkuat cadangan kognitif, melindungi otak dari penurunan fungsi, serta meningkatkan ketajaman mental dan kualitas hidup di semua tahapan usia.

DAFTAR PUSTAKA

- Alias, N. F., & Razak, R. A. (2024). The Measurement of Higher - Order Thinking Skills: A Systematic Literature Review. *Malaysian Journal of Learning and Instruction*, 21(1), 217–247.
- Antonovich, Y. E., & Sergeevich, P. S. (2022). Mental Activity of the Brain and Emotional Stress. *Journal of Behavioral and Brain Science*, 12(05), 196–210. <https://doi.org/10.4236/jbbs.2022.125011>
- Bajenaru, O., Tiu, C., Antochi, F., & Roceanu, A. (2012). Neurocognitive disorders in DSM 5 project - Personal comments. *Journal of the Neurological Sciences*, 322(1–2), 17–19. <https://doi.org/10.1016/j.jns.2012.07.067>
- Blair, R. J. R. (2012). Considering anger from a cognitive neuroscience perspective. *WIREs Cognitive Science*, 3(1), 65–74. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/wcs.154>
- Bramwell-Lalor, S., & Rainford, M. (2014). The Effects of Using Concept Mapping for Improving Advanced Level Biology Students' Lower- and Higher-Order Cognitive Skills. *International Journal of Science Education*, 36(5), 839–864. <https://doi.org/10.1080/09500693.2013.829255>
- Cassilhas, R. C., Tufik, S., & de Mello, M. T. (2016). Physical exercise, neuroplasticity, spatial learning and memory. *Cellular and Molecular Life Sciences*, 73(5), 975–983. <https://doi.org/10.1007/s00018-015-2102-0>
- Cegolon, A., & Jenkins, A. (2022). Older adults, cognitively stimulating activities and change in cognitive function.

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

- International Journal of Lifelong Education*, 41(4–5), 405–419. <https://doi.org/10.1080/02601370.2022.2082574>
- Chobe, S., Chobe, M., Metri, K., Patra, S. K., & Nagaratna, R. (2020). Impact of Yoga on cognition and mental health among elderly: A systematic review. *Complementary Therapies in Medicine*, 52(April). <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102421>
- Deweer, B., Pillon, B., Pochon, J. B., & Dubois, B. (2001). Is the HM story only a “remote memory”? Some facts about hippocampus and memory in humans. *Behavioural Brain Research*, 127(1–2), 209–224. [https://doi.org/10.1016/S0166-4328\(01\)00366-7](https://doi.org/10.1016/S0166-4328(01)00366-7)
- Eggen, P., & Schellenberg, S. (2010). Human Memory and the New Science of Learning. In M. S. Khine & I. M. Saleh (Eds.), *New Science of Learning: Cognition, Computers and Collaboration in Education* (pp. 79–107). Springer New York. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-5716-0_5
- Esch, T. (2014). The Neurobiology of Meditation and Mindfulness. In S. Schmidt & H. Walach (Eds.), *Meditation – Neuroscientific Approaches and Philosophical Implications* (pp. 153–173). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-01634-4_9
- Franco, R., Reyes-Resina, I., & Navarro, G. (2021). Dopamine in health and disease: Much more than a neurotransmitter. *Biomedicines*, 9(2), 1–13. <https://doi.org/10.3390/biomedicines9020109>

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

- Friedenberg, J., & Silverman, G. (2015). Cognitive Science : An Introduction to the Study of Mind. In *Sage Publications* (Vol. 16, Issue 2).
- Girardeau, G., & Lopes-dos-Santos, V. (2021). Brain neural patterns and the memory function of sleep. *Science*, *374*(6567), 560–564.
<https://doi.org/10.1126/science.abi8370>
- Gottfries, C. G. (1989). Neurotransmitters in the brain. *Arzneimittel-Forschung/Drug Research*, *39*(8 A), 1025–1030. https://doi.org/10.1007/978-3-642-74615-4_20
- Jackson, W. M., Davis, N., Sands, S. A., Whittington, R. A., & Sun, L. S. (2016). Physical activity and cognitive development: A meta-analysis. *Journal of Neurosurgical Anesthesiology*, *28*(4), 373–380.
<https://doi.org/10.1097/ANA.0000000000000349>
- Johnson, M. R. (2015). Model systems of thought: A neuroscience perspective on cognitive frameworks. In *Culture and Cognition: A Collection of Critical Essays* (pp. 151–162). <https://doi.org/10.3726/978-3-0351-0826-2>
- Kokotsaki, D., Menzies, V., & Wiggins, A. (2016). Project-based learning: A review of the literature. *Improving Schools*, *19*(3), 267–277.
<https://doi.org/10.1177/1365480216659733>
- Lesgold, A. ., & Perfetti, C. A. (1981). *Interactive Processes in Reading* (1st editio). Routledge.
<https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9781315108506>

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

- Luo, L. (2025). Architectures of neuronal circuits. *Science*, 373(6559), eabg7285. <https://doi.org/10.1126/science.abg7285>
- Meehan, T. P., & Bressler, S. L. (2012). Neurocognitive networks: Findings, models, and theory. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 36(10), 2232–2247. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2012.08.002>
- Notaras, M., & van den Buuse, M. (2019). Brain-Derived Neurotrophic Factor (BDNF): Novel Insights into Regulation and Genetic Variation. *Neuroscientist*, 25(5), 434–454. <https://doi.org/10.1177/1073858418810142>
- O’connor, P. J., Herring, M. P., & Carvalho, A. (2010). Mental Health Benefits of Strength Training in Adults. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 4(5), 377–396. <https://doi.org/10.1177/1559827610368771>
- Oltea Joja, D. (2013). Learning Experience and Neuroplasticity – a Shifting Paradigm. *Nature Reviews Neuroscience*.
- Paluska, S. A., & Schwenk, T. L. (2000). Physical Activity and Mental Health. *Sports Medicine*, 29(3), 167–180. <https://doi.org/10.2165/00007256-200029030-00003>
- Reddy, O. C., & van der Werf, Y. D. (2020). The sleeping brain: Harnessing the power of the glymphatic system through lifestyle choices. *Brain Sciences*, 10(11), 1–16. <https://doi.org/10.3390/brainsci10110868>
- Robinson, M.D., Watkins, E.R., Harmon-Jones, E. (2013). Handbook of Cognitive and Emotion. In *The Guilford Press*.

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

- Spitzer, N. C. (2017). Neurotransmitter Switching in the Developing and Adult Brain. *Annual Review of Neuroscience*, *40*, 1–19. <https://doi.org/10.1146/annurev-neuro-072116-031204>
- Twomey, C., & Kroneisen, M. (2021). The effectiveness of the loci method as a mnemonic device: Meta-analysis. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, *74*(8), 1317–1326. <https://doi.org/10.1177/1747021821993457>
- Wu, J. M., Hsu, P. H., & Liou, C. Y. (2014). Sudoku associative memory. *Neural Networks*, *57*, 112–127. <https://doi.org/10.1016/j.neunet.2014.05.023>

BIODATA PENULIS



Andini Dyah Sitawati, dr., Sp.KJ

Program Studi Spesialis Kedokteran Jiwa

Fakultas Kedokteran

Universitas Airlangga Surabaya

Penulis menyelesaikan Pendidikan S1 Pendidikan Dokter dan Program Pendidikan Dokter Spesialis (PPDS) Ilmu Kedokteran Jiwa di Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga Surabaya. Selain mengajar di Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga Surabaya, penulis juga mengemban amanah sebagai Ketua Unit Bimbingan dan Konseling Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga Surabaya, sebagai Ketua Kelompok Staf Medik Kedokteran Jiwa di RS Universitas Airlangga Surabaya dan sebagai Ketua Departemen Ilmu Kedokteran Jiwa Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga Surabaya. Penulis dapat dihubungi melalui email andinidyah.s@fk.unair.ac.id

BIODATA PENULIS



Nining Andriani

Dilahirkan di Pemangong 08 Juni 1974. Alamat tempat tinggal di BTN Baiti Jannati Blok P1 No. 2 (Belakang RS Propinsi) Kelurahan Samapuin Sumbawa.

Pendidikan SD di SDN Pemangong lulus tahun 1986, SMP di SMPN 1 Labuhan Badas Lulus Tahun 1989, SMA di SMAN 1 Sumbawa Lulus Tahun 1992, Pendidikan Sarjana Jurusan Pendidikan Ekonomi di UNSA Sumbawa masuk Tahun 2002 Lulus Tahun 2006, pendidikan pascasarjana Jurusan IPS Konsentrasi Pendidikan Karakter UNY Yogyakarta Lulus Tahun 2013. Kemudian tahun 2021 penulis melanjutkan studi S3 ke Universitas Negeri Malang (UM Malang) memilih Program Studi Manajemen Pendidikan, dan lulus Oktober tahun 2023 (selesai dalam waktu 2, 2 tahun). Sampai dengan hari ini aktif mengajar di Program Studi Teknologi Pendidikan di FKIP Universitas Samawa Sumbawa. Penulis sudah mulai menulis

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

buku sejak tahun 2015. Sudah ada 35 judul buku yang sudah disusun berkolaborasi dengan penulis lain se-nusantara. Beberapa judul penelitian juga sudah di publis diberbagai jurnal nasional.

Penulis senantiasa berupaya untuk terus mengembangkan diri dalam mendukung dunia pendidikan dengan terus menulis dan memberikan sumbangsih pemikiran terhadap generasi yang akan datang.

BIODATA PENULIS



Shorihatul Inayah. S.Pd., M.Si

Guru MAN 1 Tuban
Jawa Timur

Penulis lahir di Tuban, 4 Maret 1978. Pendidikan di MI Salafiyah Mandirejo (1989), SMP Mu'allimin Tuban (1992), SMA Bahrul 'Ulum Tambak Beras Jombang (1995), S-1 Pendidikan Kimia di UM (2002), S-2 Kimia di UM (2021), S-3 Pendidikan Kimia UM juga dalam proses penyelesaian Disertasi. Pernah nyantri di Ponpes Al-Fathimiyyah Bahrul 'Ulum Tambak Beras Jombang, latar belakang inilah menjadikannya moderat. Sejak 2003 menjadi Guru di MAN 1 Tuban sampai sekarang, peraih Satya Lencana dan Award ini Juara diberbagai Kompetisi dan Anugerah, serta aktif di Perkumpulan Manager Pendidikan Islam Indonesia. Prestasi

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

tiada henti begitu juga menulis yang terpublish dan produktif terus ditorehkan guru yang ramah ini.

Penulis dapat dihubungi melalui e-mail:
shorihatul.inayah@gmail.com

BIODATA PENULIS



Dr. Halida, M.Pd

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Tanjungpura Pontianak

Halida lahir di daerah perbatasan tepatnya Desa Sebusus (Kabupaten Sambas), Kalimantan Barat, tanggal 22 Mei 1974. Menyelesaikan pendidikan S1 di Prodi BK, FKIP Untan tahun 2006. Melanjutkan S2 pada Jurusan Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) di FIP UNJ (2008-2010). Menempuh Program Doktor di FIP UM (Universitas Negeri Malang) tepatnya Program Studi Bimbingan dan Konseling (2018-2022).

Penulis merupakan dosen aktif di FKIP Universitas Tanjungpura pada prodi S1 Bimbingan & Konseling, mengajar juga di Prodi S1 PAUD, S2 Teknologi Pendidikan dan S2 Administrasi Pendidikan FKIP Untan. Pernah menjabat Ketua Pengelola PPAPK di Prodi PG-PAUD (2010-2018). Menjabat

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

sebagai sekretaris Jurusan Ilmu Pendidikan (2023-2024), sebagai Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Untan periode 2024-2028 serta anggota senat Fakultas periode tahun 2024-2028. Menjadi Kepala Pusat Bimbingan dan Konseling, LPPMP Untan (tahun 2025 sampai sekarang) dan Plt Korprodi S2 Administrasi Pendidikan FKIP Untan (tahun 2025 sampai sekarang)

Pengalaman kepakaran penulis diantaranya; Asesor BAN PAUD & PNF Kalimantan Barat (tahun 2016-2024), Asesor BAN PDM dan SLB Kalimantan Barat (2024 sampai sekarang), Kepala Bidang Profesi dan Keilmuan ABKIN Provinsi Kalimantan Barat (2022-sekarang), dan Kepala Bidang Penelitian dan Pengembangan HIMPAUDI Provinsi Kalimantan Barat (tahun 2023-sekarang). Sebagai tenaga pengajar pada Program Pendidikan Profesi Guru (PPG) PG-PAUD dan PGSD di FKIP Untan (tahun 2012-sekarang).

Penulis aktif sebagai penulis buku ajar, *book chapter* baik di bidang Bimbingan dan Konseling, Konseling Budaya, Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini maupun Kesehatan Mental anak dan remaja. Aktif menulis di artikel dan jurnal ilmiah baik Nasional maupun Internasional, serta menjadi narasumber dalam beberapa seminar. Pemateri dalam kegiatan *International Conference on Education and Technology* (2020), "*International Conference Issues in Multicultural Counseling*" (2022), dan *International Seminar Guidance & Counseling* (2022) serta beberapa seminar nasional lainnya di tahun 2020, 2021, 2023 sebagai pemakalah

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

dan tahun 2024 di Semnas FKIP Untan sebagai *keynote speaker*.

Alamat email: halida@kip.untan.ac.id

BIODATA PENULIS



Ros Patriani Dewi, M.Psi., Psikolog

Program Studi Psikologi

Fakultas Psikologi

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Ros Patriani Dewi, M.Psi., Psikolog adalah lulusan Prodi Psikologi Universitas Gadjah Mada (UGM) tahun 2005 dan meraih gelar Magister Psikologi Profesi dari Universitas Mercu Buana Yogyakarta pada tahun 2016 dengan konsentrasi di bidang Psikologi Industri dan Organisasi (PIO). Saat ini, berprofesi sebagai dosen di Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta, mengampu berbagai mata kuliah, di bidang Psikologi. Selain sebagai Dosen, juga aktif sebagai asesor dalam proses rekrutmen, seleksi, dan pengembangan karyawan di berbagai organisasi. Di luar aktivitas mengajar, terlibat dalam penelitian di bidang PIO dan kesejahteraan karyawan, serta menjalankan pengabdian masyarakat.

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

Berbagai karya ilmiahnya telah dipublikasikan di jurnal dan prosiding, baik skala nasional maupun internasional, mencerminkan dedikasinya dalam mengembangkan Psikologi Industri & Organisasi di Indonesia.

Penulis dapat dihubungi melalui e-mail:
yosie.patriani@gmail.com

BIODATA PENULIS



Yulianti, lahir di Jambi, 05 Januari 1991. Menamatkan pendidikan sarjana pada bidang Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi pada tahun 2015. Kemudian melanjutkan S2 pada bidang yang sama, yaitu Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang (UNP) dan lulus pada tahun 2017. Saat ini penulis bertugas sebagai Dosen pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi.

BIODATA PENULIS



Dr. Suci Nora Julina Putri, M.Pd.

Penulis lahir di Jambi pada tanggal 24 November 1996. Saat ini, penulis aktif sebagai praktisi dan pengajar di bidang Bimbingan dan Konseling. Penulis menempuh pendidikan sarjana (S1) di Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Jambi, dan lulus pada tahun 2017. Pendidikan magister (S2) kemudian dilanjutkan di Universitas Negeri Malang, jug, yang berhasil diselesaikan pada tahun 2021. Pada Januari 2025, penulis telah menyelesaikan studi doktoral (S3) di program yang sama di Universitas Negeri Malang.

Penulis memiliki berbagai pengalaman sebagai pemateri dalam berbagai seminar dan webinar seperti seminar tentang emansipasi wanita di Universitas Negeri Pamulang (2021), dan webinar nasional tentang perkembangan peserta didik anak usia SD/MI di Era Milenial di PGMI IAI Al-Azhaar Lubuklinggau (2022). Penulis juga berperan sebagai pemateri di pelatihan

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

Bidikmisi/CSR di Universitas Terbuka Surabaya (2022). Pemateri di acara "SAN Edukasi" Komunitas SAN Probolinggo (2023). Pemateri mengenai "Kegiatan Peningkatan Motivasi Siswa Kelas IX SMP Negeri 1 Bantur dalam Menghadapi Asesemen Akhir Tahun Pelajaran 2023/2024" di Malang (2024). Pemateri dalam kegiatan "Sekolah Kepemimpinan dan Pembinaan Pribadi Siswa" di SMA Suryabuana Malang (2024). Pemateri dengan tema "Penguatkan semangat kekeluargaan" di Ikatan Mahasiswa Jambi Malang/IMAJA (2024). Pemateri seminar pendidikan tentang permainan tradisional di PGSD-UNU Blitar (2025). Pemateri "Guru BK dalam Menjalankan Tugasnya Memberikan Layanan Bimbingan dan Konseling yang Optimal" di Dinas Pendidikan dan MGBK Kab. Batang Hari (2025). Pemateri dalam kegiatan Kuliah Umum JPOK Bahas Psikologi Olahraga dan *Launching* Buku Karya Dosen JPOK dengan judul "Pencegahan *Mental Illnes* agar Atlet selalu memiliki *Mental Health* (2025).

Sebagai seorang peneliti, penulis menghasilkan berbagai karya ilmiah, termasuk pengembangan model permainan sebagai teknik dalam layanan Bimbingan dan Konseling serta model *Counseling Modality* (CoModa). Penulis juga aktif menulis buku dan artikel ilmiah pada bidang Bimbingan dan Konseling, Pendidikan serta Kesehatann Mental (*Mental Health*). Penulis dapat dihubungi melalui surat elektronik di

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

snorajulinaputri@gmail.com, *scholar google*, serta melalui media sosial pribadi:

Instagram: @sucinorajulina_96.

Facebook: Suci Norajulina Putrii.

BIODATA PENULIS



Nanda Alfian Kurniawan

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Mulawarman

Penulis lahir di Blitar tanggal 02 Oktober 1993. Menyelesaikan Pendidikan S1 Bimbingan dan Konseling Pada Fakultas Ilmu Pendidikan di Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan (IKIP) PGRI Madiun pada tahun 2016. Penulis juga berhasil menyelesaikan Program Pendidikan diluar Domisil (PDD) Diploma Dua Teknologi Hasil Pertanian Universitas Sebelas Maret (UNS) Surakarta pada tahun 2015. Penulis melanjutkan karir di PT Infomedia Solusi Humanika sebagai agent Contact Center Citilink Indonesia pada tahun 2016. Selanjutnya, penulis menyelesaikan pendidikan Magister (S2) (2018-2021) dan Doktor (S3) (2021-2024) Program Studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Malang. Penulis pernah menjadi Guru dan Koordinator Bimbingan dan

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

Konseling di SMK Cendika Bangsa Kabupaten Malang (2019-2022).

Penulis saat ini aktif sebagai dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Mulawarman Samarinda, Kalimantan Timur. Beberapa karya tulis yang pernah dipublikasi diantaranya Buku Konseling Suryomentaram, buku Konseling Traumatik dalam Prespektif BK dan artikel internasional serta nasional terakreditasi dalam bidang pendidikan.

Penulis dapat dihubungi melalui e-mail:
nandaalfankurniawan@gmail.com

BIODATA PENULIS



Dr. Rusmiyati, M.Pd

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Persatuan
Guru Republik Indonesia (STKIP PGRI Sumenep).

Penulis Lahir di Wonosobo 19 April 1982. Menyelesaikan pendidikan S1 di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta lulus tahun 2005 pada program studi Kependidikan Islam Fakultas Tarbiyah. Pendidikan S2 di Tempuh di Universitas Negeri Malang lulus tahun 2014 pada program studi Bimbingan dan Konseling melalui Beasiswa Kementrian agama. S3 ditempuh di kampus dan prodi yang sama melalui Beasiswa Dosen Unggul Dalam Negeri oleh LPDP lulus tahun 2021. Aktifitasnya saat ini sebagai dosen pengajar pada program studi BK STKIP PGRI Sumenep. Dengan tugas tambahan sebagai Kepala Pusat Layanan BK. Saat ini dipercaya sebagai ketua Asosiasi prodi BK di lingkup Perguruan Tinggi

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

PGRI se Indonesia. Aktifitasnya selain mengajar aktif sebagai pemateri pada kegiatan pelatihan guru dari PAUD sampai SMA dan kepala sekolah serta pengawas pada bidang "Bimbingan dan Konseling" serta bidang "Keterampilan Sosial dan Emosional" pada tingkat Nasional yang diselenggarakan oleh Kemendikbudristek. Beberapa book chapter sudah diterbitkan dengan tema Metodologi Penelitian Kualitatif, dan Metode Pengajaran. Beberapa artikel terbit di jurnal dengan tema bimbingan dan konseling. Tahun ini 2025 mendapatkan hibah sebagai pengajar pada program "Pembelajaran Digital Kolaborasi" dengan berkolaborasi lintas perguruan tinggi yang diselenggarakan oleh Kemendikbudristek.

BIODATA PENULIS



Muqarramah Fitri, S.Pd.i., M.Pd

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Jabal Ghafur

Lahir di Aron Aceh Utara 24 April 1993 dan menempuh Pendidikan S1 Bimbingan dan Konseling di UIN Ar-Raniry Banda Aceh. S2 Magister Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Malang Jawa Timur. Penulis juga bergabung sebagai relawan mengajar dari Puspelkesos yang di bina oleh IOM bagi pengungsi Rohingya hingga sekarang. Saat ini penulis adalah dosen tetap prodi Bimbingan dan Konseling, Asisten Ahli di Universitas jabal Ghafur. Adapun bidang ilmu yang ditekuninya tentang Bimbingan dan konseling yaitu micro konseling, Instrumen dalam Konseling (Tes dan non Tes) dan Asesment BK di sekolah.

Penulis dapat dihubungi melalui e-mail:
muqarramahfitri46@gmail.com No Hp: 082273779521

BIODATA PENULIS



Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S.Psi., M.Pd., lahir di Semarang pada tanggal 10 Juni 1984. Penulis merupakan dosen tetap pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Persatuan Guru Indonesia (UPGRIS) Semarang, dengan NIDN 0710068404. Pendidikan sarjana ditempuh oleh penulis di S1 Program Studi Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang diselesaikan pada tahun 2007. Penulis melanjutkan S2 Pendidikan Magister Program Studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Semarang, lulus pada tahun 2013. S3 doktor dalam bidang Bimbingan dan Konseling diperoleh dari Universitas Negeri Malang pada tahun 2021.

Fokus keilmuan penulis berada pada ranah psikologi pendidikan, konseling multikultural, serta pengembangan layanan konseling bidang pribadi dan sosial. Dalam bidang ini, penulis aktif melakukan penelitian, menyusun artikel ilmiah,

Membongkar Kekuatan Pikiran Memahami Psikologi Kognitif

serta mengembangkan berbagai program layanan bimbingan dan konseling yang kontekstual dan adaptif terhadap tantangan zaman. Penulis telah menghasilkan sejumlah publikasi ilmiah, baik dalam bentuk jurnal, prosiding, maupun buku referensi. Selain itu, penulis juga sering menjadi narasumber dalam seminar, pelatihan guru, dan kegiatan pengembangan profesi yang berkaitan dengan pendidikan dan layanan bimbingan dan konseling. Saat ini penulis mengabdikan diri di Universitas Persatuan Guru Indonesia Semarang yang beralamat di Jl. Sidodadi Timur No.24, Karangtempel, Kecamatan Semarang Timur, Kota Semarang. Untuk keperluan akademik dan komunikasi, penulis dapat dihubungi melalui email: yunitadwisetyoningsih@upgris.ac.id.

BIODATA PENULIS



Dr (Cand). Riza Amalia, S. Psi., M.Si

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Sampit

Penulis adalah Dosen Tetap di Universitas Muhammadiyah Sampit, Kalteng. Saat ini sedang menempuh pendidikan S3 di Prodi Bimbingan dan konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Malang Angkatan 2023. Pendidikan S1 ditempuh di Fak. Psikologi UIN Malang dan S2 di Fak. Psikologi UMM. Bidang Kajian: Bimbingan dan Konseling pada siswa SMA, Psikologi Perkembangan, Kesehatan Mental, dll. Penulis dapat dihubungi melalui e-mail: rz.amaliya@gmail.com