

TIM PENULIS :

- Ana Fitriani
- M.Yunus Sudirman
- Karlina Wong Lieung
- Dewi Puji Rahayu
- Novi Hidayat
- Diah Ayu Permatasari
- Astik Umiyah
- Ade Agusriani
- Kasmianti



PSIKOLOGI DASAR DAN PENGEMBANGAN KEPRIBADIAN



PSIKOLOGI DASAR DAN PENGEMBANGAN KEPRIBADIAN

Ana Fitriani
M. Yunus Sudirman
Karlina Wong Lieung
Dewi Puji Rahayu
Novi Hidayat
Diah Ayu Permatasari
Astik Umiyah
Ade Agusriani
Kasmiati



GET PRESS INDONESIA

PSIKOLOGI DASAR DAN PENGEMBANGAN KEPERIBADIAN

Penulis :

Ana Fitriani
M.Yunus Sudirman
Karlina Wong Lieung
Dewi Puji Rahayu
Novi Hidayat
Diah Ayu Permatasari
Astik Umiyah
Ade Agusriani
Kasmiati

ISBN : 978-634-255-629-0

Editor : Mila Sari, M. Si.

Desain Sampul dan Tata Letak : Tri Putri Wahyuni, S. Pd.

PENERBIT : GET PRESS INDONESIA

Anggota IKAPI No. 033/SBA/2022
Jl. Palarik RT 01 RW 06 Kelurahan Air Pacah
Kecamatan Koto Tangah Padang Sumatera Barat
website: www.getpress.co.id
email: adm.getpress@gmail.com

Cetakan pertama, Agustus 2026

Hak cipta dilindungi undang-undang.

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk
dan dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga buku berjudul *Psikologi Dasar dan Pengembangan Kepribadian* ini dapat diselesaikan. Isi buku ini mencakup pembahasan tentang konsep dasar psikologi umum dan psikologi perkembangan, perhatian, pengamatan, fantasi, tanggapan, dan persepsi, berpikir, intelegensi, ingatan dan lupa, aspek-aspek afektif motif, perasaan, emosi dan sikap, intuisi dan insting, struktur kepribadian, perkembangan anak usi dini (1-6 tahun), masa perkembangan anak usia dini, dan perkembangan kemandirian. Akhir kata, semoga buku ini dapat menjadi referensi dan dapat memberikan manfaat serta inspirasi bagi semua pembaca.

Padang, Juli 2026

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL.....	x
BAB 1 KONSEP DASAR PSIKOLOGI UMUM DAN PSIKOLOGI PERKEMBANGAN.....	11
1.1 Aliran-aliran Utama dalam Psikologi.....	2
1.2 Psikologi Perkembangan: Memahami Manusia Sepanjang Kehidupan	7
1.2.1 Pengertian dan Ruang Lingkup Psikologi Perkembangan.....	7
1.3 Prinsip-Prinsip Dasar Perkembangan.....	9
1.4 Teori-Teori Utama Perkembangan	11
1.5 Tahapan Perkembangan Manusia Sepanjang Rentang Kehidupan	17
1.6 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Perkembangan	24
DAFTAR PUSTAKA	27
BAB 2 PERHATIAN, PENGAMATAN, FANTASI, TANGGAPAN, DAN PERSEPSI	32
2.1 Perhatian (<i>Attention</i>)	33
2.1.1 Definisi dan Karakteristik.....	33
2.1.2 Karakteristik Perhatian.....	34
2.1.3 Jenis-jenis Perhatian	35
2.2 Pengamatan (<i>Observation</i>).....	36
2.2.1 Definisi.....	36
2.2.2 Ciri-ciri Pengamatan	37
2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Pengamatan	38
2.3 Fantasi (<i>Imagination/Fantasy</i>)	39

2.3.1 Definisi.....	39
2.3.2 Fungsi Fantasi.....	40
2.3.3 Dimensi Fantasi.....	41
2.3.4 Fantasi Memiliki Peran Strategis dalam Pembentukan Kepribadian Melalui	41
2.4 Tanggapan (<i>Mental Representation</i>).....	41
2.4.1 Definisi.....	41
2.4.2 Hakikat dan Karakteristik Tanggapan	42
2.4.3 Tanggapan sebagai Proses Rekonstruktif	43
2.4.4 <i>Dynamic Response Reconstruction</i>	43
2.4.5 Peran Emosi dalam Tanggapan	44
2.4.6 Implikasi terhadap Pembentukan Kepribadian	44
2.5 Persepsi (<i>Perception</i>)	45
2.5.1 Definisi.....	45
2.5.2 Faktor yang Mempengaruhi Persepsi	46
2.5.3 <i>Self-Narrative Perception</i>	47
2.5.4 Peran Narasi dalam Pembentukan Diri	48
2.6 Integrasi Kelima Proses dalam Pengembangan Kepribadian	49
DAFTAR PUSTAKA	50
BAB 3 BERPIKIR, INTELEGENSI, INGATAN DAN LUPA	52
3.1 Berpikir (<i>Thinking</i>)	55
3.1.1 Proses Berpikir.....	56
3.1.2 Jenis-Jenis Berpikir	58
3.2 Intelegensi (<i>Intelligence</i>)	59
3.2.1 Teori Intelegensi Klasik	60
3.2.2 Teori Intelegensi Modern.....	61
3.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Intelegensi	63
3.3 Ingatan (<i>Memory</i>)	64

3.3.1 Proses Memori: Encoding, Storage, dan Retrieval	65
3.3.2 Model-Model Memori	66
3.3.3 Jenis-Jenis Memori	67
3.4 Lupa (<i>Forgetting</i>).....	69
3.4.1 Teori-Teori Lupa.....	70
3.4.2 Faktor-Faktor yang Menyebabkan Lupa	71
3.5 Hubungan Berpikir, Intelegensi, Ingatan, dan Lupa	73
DAFTAR PUSTAKA	79
BAB 4 ASPEK-ASPEK AFEKTIF MOTIF, PERASAAN, EMOSI	
DAN SIKAP.....	84
4.1 Hakikat dan Dimensi Afektif dalam Perilaku Manusia	86
4.2 Struktur Afektif Perasaan	88
4.3 Dinamika Afektif dalam Emosi	90
4.4 Struktur dan Dinamika Afektif dalam Sikap	92
4.5 Integrasi Afektif (Relasi Motif, Perasaan, Emosi dan Sikap)	94
4.6 Perkembangan Aspek Afektif dalam Kehidupan.....	97
DAFTAR PUSTAKA	102
BAB 5 INTUISI DAN INSTING.....	106
5.1 Insting dan Intuisi.....	106
5.1.1 Pengertian Insting dan Intuisi	106
5.1.2 Insting	108
5.1.3 Intuisi	111
5.2 Perspektif Filosofis tentang Insting dan Intuisi.....	113
5.2.1 Perspektif Psikologi terhadap Insting.....	114
5.2.2 Perspektif Psikologi tentang Intuisi	115
5.3 Insting.....	116
5.3.1 Perbedaan Insting dan Perilaku Instingtif.....	116
5.3. 2 Insting dan Kebiasaan (<i>Habit</i>).....	116

5.3.3 Insting dalam Perspektif Neurosains	117
5.4 Intuisi.....	118
5.4.1 Intuisi dalam Perspektif Psikologi Analitik Carl Jung..	118
5.4.2 Proses Intuisi sebagai Aktivitas Ekstra-Kesadaran	119
5.4.3 Intuisi dan Interaksi dengan Penalaran Rasional.....	120
5.4.4 Jenis-Jenis Intuisi.....	121
5.5 Perbandingan Insting dan Intuisi dalam Psikologi.....	121
5.5.1 Konsep Dasar Insting dan Intuisi.....	121
5.5.2 Asal-usul Mental Insting dan Intuisi	122
5.5.3 Persamaan antara Insting dan Intuisi	123
5.5.4 Perbedaan Fundamental antara Insting dan Intuisi.....	124
5.5.5 Insting dan Intuisi dalam Proses Kesadaran	125
5.6 Peran Bahasa dan Budaya dalam Intuisi	125
5.5.7 <i>Self-Knowledge</i> dan Peran Refleksi.....	126
DAFTAR PUSTAKA	128
BAB 6 STRUKTUR KEPERIBADIAN	131
6.1 Pengertian Kepribadian	132
6.2 Pendekatan Psikodinamik.....	134
6.2.1 Struktur Kepribadian.....	134
6.2.2 Dinamika Kepribadian	136
6.2.3 Tahap-tahap Perkembangan.....	138
6.3 Pendekatan Behavioristik	139
6.3.1 Struktur Kepribadian.....	139
6.3.2 Dinamika Kepribadian	140
6.4 Pendekatan Behavioristik	141
6.4.1 Struktur Kepribadian.....	141
6.4.2 Dinamika Kepribadian	142
DAFTAR PUSTAKA	145
BAB 7 PERKEMBANGAN ANAK USI DINI (1-6 TAHUN)	147

7.1 Konsep Dasar Perkembangan Anak	149
7.1.1 Pengertian Perkembangan Anak.....	149
7.1.2 Aspek Perkembangan Anak Usia Dini (1-6 Tahun)	150
7.1.3 Tahapan Perkembangan Anak Usia Dini (1-6 Tahun).....	151
7.1.3 Faktor yang Memengaruhi Perkembangan Anak.....	156
7.2 Peran Orang Tua dalam Perkembangan Anak Usia Dini	157
7.3 Permasalahan yang Sering Terjadi pada Anak Usia Dini	157
DAFTAR PUSTAKA	159
BAB 8 MASA PERKEMBANGAN ANAK USIA DINI.....	161
8.1 Anak Usia Dini.....	161
8.2 Kebutuhan Anak Usia Dini	164
8.3 Masa Usia Dini adalah Masa Bermain.....	167
8.4 Perkembangan dan Pertumbuhan Anak Usia Dini	171
8.5 Karakteristik Anak Usia Dini	174
8.6 Pembagian Masa Perkembangan Anak Usia Dini.....	176
8.6.1 Masa Bayi (<i>Infancy</i>) Berada Pada Usia 0 – 1 Tahun.....	177
8.6.2 Masa Awal Berjalan (<i>Toddler</i>) Rentang Usia 1 – 3 Tahun	180
8.6.4 Masa Prasekolah (<i>Preschool</i>) Berada Pada Rentang Usia 3 – 4 Tahun.....	184
8.6.5 Masa Usia Sekolah Rentang 5 – 6 Tahun.....	187
DAFTAR PUSTAKA	191
BAB 9 PERKEMBANGAN KEMANDIRIAN	195
9.1 Pengertian Kemandirian.....	196
9.2 Aspek – aspek Kemandirian	197
9.2.1 Kemandirian Emosional	197
9.2.2 Kemandirian Perilaku/ Personal	197
9.2.3 Kemandirian Pengambilan Keputusan	197

9.2.4 Kemandirian Akademik/ Tugas	197
9.3 Faktor yang Mempengaruhi Kemandirian.....	198
9.3.1 Faktor Internal	198
9.3.2 Pola Asuh Orang Tua.....	198
9.3.3 Lingkungan Sosial dan Pendidikan	198
9.3.4 Tahapan Perkembangan.....	198
9.4 Indikator Kemandirian yang Berkembang Baik.....	202
9.4.1 Berani Mencoba	202
9.4.2 Tidak Mudah Bergantung.....	202
9.4.3 Mampu Menyelesaikan Tugas	202
9.4.4 Mampu Membuat Keputusan Sederhana.....	202
9.4.5 Bertanggung Jawab terhadap Konsekuensi Tindakan	203
9.4.6 Hambatan Perkembangan Kemandirian.....	203
9.4.7 Pola Asuh Overprotektif.....	203
9.4.8 Lingkungan yang Terlalu Menuntut.....	203
9.4.9 Ketergantungan Digital.....	204
9.4.10 Minimnya Kesempatan Ekplorasi	204
9.4.11 Kurangnya Kepercayaan Diri.....	204
9.4.12 Strategi Mengengkan Kemandirian Anak	204
9.4.13 Menggunakan Bahasa yang Memberdayakan	205
9.4.14 Menerapkan <i>Guided Participation</i>	205
9.4.15 Memberikan Pilihan	205
9.4.16 Memberi Tugas Rumah yang Sesuai Usia.....	205
9.4.17 Konsisten dan Sabar	205
9.4.18 Memberi Kesempatan Mencoba	206
9.4.19 Mengajarkan <i>Problem Solving</i> Sederhana	206
9.5 Peran Orang Tua dan Guru dalam Membentuk Kemandirian.....	206

9.5.1 Peran Modeling (Keteladanan) dalam Pembentukan Kemandirian	208
9.5.2 Pola Komunikasi yang Mendorong Kemandirian	208
9.5.3 Konsistensi Aturan dan Struktur di Rumah dan Sekolah	208
9.5.4 Kolaborasi Orang Tua–Guru dalam Memantau Perkembangan Kemandirian	209
9.5.5 Strategi Pemberian Tanggung Jawab Secara Bertahap	209
9.5.6 Penguatan Positif dalam Mendorong Kemandirian	209
9.5.7 Peran Lingkungan Belajar yang Mendukung Kemandirian	210
9.5.8 Sensitivitas terhadap Temperamen Anak	210
9.5.9 Penggunaan Pembelajaran Berbasis Masalah atau Proyek (Revisi dengan Jurnal Penelitian)	210
9.5.10 Peran Emosi dan Regulasi Diri dalam Kemandirian	211
DAFTAR PUSTAKA	213
BIODATA PENULIS	216

DAFTAR GAMBAR

Gambar 9. 1 Usia 1–3 Tahun : Mulai Makan Sendiri dan Eksplorasi	199
Gambar 9. 2 Usia 4-6 Tahun : Kebiasaan Merawat Diri, Memilih Baju Dan Membereskan Mainan.....	200
Gambar 9. 3 Usia 7-12 Tahun : Tugas Rumah, Tanggung Jawab, Tugas Sekolah.....	200
Gambar 9. 4 Usia Remaja : Pengambilan Keputusan dan Pengelolaan Waktu	201

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Prinsip Dasar Perkembangan.....	10
Tabel 1. 2 Tahapan Perkembangan Piaget.....	13
Tabel 1. 3 Tahapan Perkembangan Erikson.....	15
Tabel 1. 4 Faktor-faktor Perkembangan.....	25
Tabel 7. 1 Perkembangan Anak Usia Dini (1-6 Tahun) Bersadarkan Aspek Kesehatan/ Kebidanan.....	155
Tabel 8. 1 Perbedaan Pertumbuhan dan Perkembangan ...	172

BAB 1

KONSEP DASAR PSIKOLOGI UMUM DAN PSIKOLOGI PERKEMBANGAN

Oleh Ana Fitriani

Pernahkah Anda bertanya-tanya mengapa seseorang bisa merasa takut tanpa sebab yang jelas? Atau mengapa seorang anak yang tumbuh dalam keluarga yang sama dengan saudaranya bisa memiliki kepribadian yang sangat berbeda? Mengapa ada orang yang begitu mudah bangkit dari kegagalan, sementara yang lain larut dalam kesedihan berkepanjangan? Pertanyaan-pertanyaan inilah yang menjadi jantung dari ilmu psikologi.

Psikologi hadir bukan hanya sebagai ilmu yang menjawab pertanyaan-pertanyaan akademis, melainkan sebagai disiplin yang membantu manusia memahami dirinya sendiri dan orang lain secara lebih mendalam. Dalam konteks profesional, baik sebagai konselor, pendidik, psikolog, maupun manajer sumber daya manusia, pemahaman tentang psikologi bukan sekadar pelengkap, melainkan kompetensi inti yang menentukan efektivitas kerja.

Bab ini mengajak Anda untuk membangun fondasi pemahaman yang kuat tentang dua domain besar psikologi: Psikologi Umum dan Psikologi Perkembangan. Psikologi

Umum akan memperkenalkan Anda pada definisi, sejarah, aliran-aliran pemikiran, dan metode ilmiah yang digunakan dalam psikologi. Psikologi Perkembangan akan membawa Anda memahami bagaimana manusia berubah secara fisik, kognitif, emosional, dan sosial sepanjang perjalanan hidupnya, mulai dari sel telur yang dibuahi hingga nafas terakhir di usia lanjut.

Kedua domain ini tidak berdiri sendiri-sendiri. Psikologi Umum menyediakan kerangka teori dan metodologi yang menjadi pisau analisis, sementara Psikologi Perkembangan menggunakannya untuk menjawab pertanyaan yang lebih spesifik: bagaimana dan mengapa manusia berkembang seperti yang kita amati? Memahami keduanya secara terintegrasi adalah langkah pertama menuju kompetensi sebagai praktisi dan ilmuwan psikologi yang sesungguhnya.

1.1 Aliran-aliran Utama dalam Psikologi

Setiap aliran psikologi dapat dipahami sebagai sebuah “kacamata” yang berbeda untuk melihat perilaku manusia. Tidak ada satu pun kacamata yang sempurna atau mampu melihat segalanya, setiap aliran memiliki kekuatan sekaligus keterbatasannya. Memahami berbagai aliran ini akan memperkaya kemampuan analisis Anda sebagai praktisi psikologi.

A. Strukturalisme

Strukturalisme adalah aliran pertama dalam sejarah psikologi ilmiah, dikembangkan oleh Wilhelm Wundt di Jerman dan Edward Titchener (1867–1927) di Amerika Serikat. Aliran ini bertujuan mengidentifikasi unsur-unsur dasar atau “struktur” dari pengalaman sadar manusia. Titchener mengklaim bahwa kesadaran terdiri dari tiga elemen dasar: sensasi (komponen dasar

persepsi), perasaan/afeksi (komponen emosi), dan imaji (komponen dalam pemikiran).

Metode utama yang digunakan adalah introspeksi yang merupakan pelaporan sistematis dan terlatih tentang pengalaman sadar diri sendiri. Meskipun aliran ini dikritisi karena kurangnya objektivitas dan subjektivitas yang tinggi dari metode introspeksi, kontribusinya dalam mendirikan psikologi sebagai laboratorium ilmiah sangat berharga. Strukturalisme runtuh setelah kematian Titchener (1927), namun semangat eksperimental yang ditanamkannya terus hidup dalam psikologi kognitif modern.

b. Fungsionalisme

Fungsionalisme, yang berkembang di Amerika Serikat pada akhir abad ke-19, mempertanyakan bukan apa struktur kesadaran, melainkan apa fungsinya dalam membantu organisme beradaptasi. Diilhami oleh teori evolusi Darwin, para fungsionalis berpendapat bahwa setiap aspek perilaku dan proses mental harus dipahami dalam konteks fungsi adaptifnya.

William James, John Dewey, dan James Rowland Angell adalah tokoh-tokoh utama fungsionalisme. Mereka lebih toleran terhadap berbagai metode penelitian, tidak hanya introspeksi, tetapi juga observasi naturalistic, studi komparatif, dan pengujian psikologis. Warisan terbesar fungsionalisme adalah pengembangan psikologi terapan: psikologi pendidikan, psikologi industri, psikologi klinis, dan pengembangan tes kecerdasan. Fungsionalisme juga menjadi jembatan intelektual yang menghubungkan psikologi dengan ilmu biologi dan ilmu sosial.

c. Psikoanalisis

Psikoanalisis yang dikembangkan oleh Sigmund Freud (1856–1939) merupakan teori kepribadian, teori psikopatologi, sekaligus metode psikoterapi yang revolusioner. Freud adalah orang pertama yang secara sistematis menekankan peran alam bawah sadar (*unconscious*) dalam menentukan perilaku manusia.

Freud mengembangkan model topografis pikiran yang terdiri dari tiga wilayah: (1) alam sadar (*conscious*) — pikiran dan perasaan yang kita sadari saat ini; (2) alam prasadar (*preconscious*) — pikiran yang tidak sedang kita sadari tetapi dapat kita akses bila kita memusatkan perhatian; dan (3) alam bawah sadar (*unconscious*) — isi pikiran yang direpresi dan tidak dapat diakses secara langsung, namun memengaruhi perilaku kita secara kuat. Ia kemudian mengembangkan model struktural kepribadian yang terdiri dari id (dorongan instingtual yang bekerja berdasarkan prinsip kesenangan), ego (aspek rasional yang bekerja berdasarkan prinsip realitas), dan superego (internalisasi norma-norma moral).

d. Behaviorisme

Behaviorisme lahir sebagai reaksi terhadap subjektivisme introspeksi dan ketidakverifikabilan konsep-konsep psikoanalisis. John B. Watson (1878–1958), dalam artikel monumentalnya "*Psychology as the Behaviorist Views It*" (1913), mendeklarasikan bahwa psikologi harus menjadi ilmu alam yang objektif, setiap kajiannya harus terbatas pada perilaku yang dapat diamati dan diukur secara objektif.

Watson menolak konsep kesadaran, pikiran, dan emosi sebagai objek kajian ilmiah karena tidak dapat diamati secara langsung. Ia menggantikannya dengan

paradigma stimulus-respons (S-R): setiap perilaku adalah respons terhadap stimulus tertentu dari lingkungan. Klaim Watson yang terkenal menyatakan bahwa ia dapat membentuk seorang anak menjadi apa pun hanya dengan mengontrol lingkungannya sejak dini.

B.F. Skinner (1904–1990) mengembangkan behaviorisme lebih jauh dengan memperkenalkan pengkondisian operan: perilaku yang diikuti oleh konsekuensi yang menyenangkan (*reinforcement*) cenderung akan diulang, sementara perilaku yang diikuti konsekuensi yang tidak menyenangkan (*punishment*) cenderung tidak diulang. Konsep-konsep Skinner tentang penguatan positif, penguatan negatif, dan penghukuman memiliki penerapan yang sangat luas dalam pendidikan, pelatihan, dan modifikasi perilaku.

e. Psikologi Gestalt

Psikologi Gestalt (dari bahasa Jerman yang berarti "bentuk" atau "keseluruhan") berkembang di Jerman pada awal abad ke-20 sebagai reaksi terhadap atomisme strukturalisme. Tokoh-tokohnya antara lain Max Wertheimer (1880–1943), Wolfgang Köhler (1887–1967), dan Kurt Koffka (1886–1941) yang menekankan bahwa pengalaman persepsi manusia bersifat holistik: kita memersepsikan keseluruhan (*whole*), bukan sekadar kumpulan bagian-bagian yang terpisah.

Prinsip utama Gestalt yang terkenal adalah: "*Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile*" yang secara keseluruhan lebih dari sekadar jumlah bagian-bagiannya. Dalam konteks persepsi visual, misalnya, kita langsung melihat "wajah", bukan serangkaian garis dan kurva yang terpisah. Psikologi Gestalt merumuskan sejumlah prinsip persepsi yang sangat berpengaruh, antara lain: prinsip kedekatan (*proximity*), kesamaan (*similarity*), kesinambungan (*continuity*), dan

ketertutupan (*closure*). Kontribusi Gestalt juga terasa dalam kajian tentang pemecahan masalah melalui insight.

f. Psikologi Humanistik

Psikologi humanistik muncul pada tahun 1950-an sebagai reaksi terhadap apa yang dilihatnya sebagai keterbatasan dua aliran dominan: psikoanalisis yang terlalu berfokus pada patologi dan deterministik, serta behaviorisme yang mereduksi manusia menjadi sekadar makhluk yang dikendalikan oleh stimulus-respons. Para humanis menyebut diri mereka sebagai "kekuatan ketiga" dalam psikologi.

Abraham Maslow (1908–1970) dan Carl Rogers (1902–1987) adalah dua tokoh sentral aliran ini. Maslow mengembangkan hierarki kebutuhan yang terkenal, mulai dari kebutuhan fisiologis dasar (makan, minum, tidur) hingga kebutuhan tertinggi berupa aktualisasi diri (*self-actualization*). Ia berpendapat bahwa manusia secara inheren termotivasi untuk mencapai potensi penuhnya. Rogers mengembangkan pendekatan Person-Centered atau Client-Centered dalam psikoterapi, yang menekankan bahwa klien memiliki kapasitas untuk tumbuh dan berkembang bila terapis menyediakan kondisi-kondisi fasilitatif: empati (*empathy*), penghargaan positif tanpa syarat (*unconditional positive regard*), dan keaslian (*congruence/genuineness*).

g. Psikologi Kognitif

Revolusi kognitif pada pertengahan abad ke-20 membawa pergeseran besar dari dominasi behaviorisme. Para psikolog kognitif berargumen bahwa proses mental internal, antara lain memori, perhatian, bahasa, persepsi, pemecahan masalah, dan pengambilan keputusan merupakan objek kajian yang sah secara

ilmiah, asalkan dikaji dengan metode yang ketat dan terukur.

Ulric Neisser melalui bukunya *Cognitive Psychology* (1967) secara resmi menamai bidang ini. George Miller menunjukkan keterbatasan kapasitas memori kerja manusia (tujuh item, plus atau minus dua). Noam Chomsky mengkritik Skinner dan menunjukkan bahwa pemerolehan bahasa tidak dapat dijelaskan semata-mata melalui pengkondisian. Jean Piaget menunjukkan bagaimana struktur kognitif anak berkembang melalui tahapan-tahapan yang khas. Psikologi kognitif menjadi tulang punggung dari bidang-bidang seperti psikologi pendidikan, human factors, neuropsikologi, dan kecerdasan buatan.

1.2 Psikologi Perkembangan: Memahami Manusia Sepanjang Kehidupan

1.2.1 Pengertian dan Ruang Lingkup Psikologi Perkembangan

Psikologi perkembangan adalah cabang psikologi yang secara ilmiah mempelajari perubahan-perubahan yang terjadi pada manusia sepanjang rentang hidupnya yang dimulai dari saat pembuahan (konsepsi) hingga kematian. Perubahan yang dimaksud bersifat multidimensional: mencakup dimensi fisik dan motorik, kognitif (cara berpikir), sosio-emosional (cara merasakan dan berhubungan dengan orang lain), serta moral dan spiritual.

Kata kunci dalam psikologi perkembangan adalah "perubahan". Namun tidak semua perubahan adalah perkembangan. Perkembangan mengacu pada perubahan yang bersifat teratur, relatif permanen, dan

progresif, baik dalam arti peningkatan (*growth*) maupun dalam arti reorganisasi dan transformasi kualitatif. Perkembangan berbeda dari sekadar pertumbuhan fisik (*growth*) yang mengacu pada perubahan ukuran dan kuantitas, meskipun keduanya saling berkaitan erat.

KONSEP KUNCI: Perbedaan Pertumbuhan, Kematangan, dan Perkembangan

Pertumbuhan (*Growth*): Perubahan yang bersifat kuantitatif — peningkatan ukuran, jumlah, atau berat. Contoh: anak bertambah tinggi dan berat badannya meningkat.

Kematangan (*Maturation*): Perubahan yang diprogram secara biologis dan tidak bergantung pada pengalaman spesifik. Contoh: kemampuan berjalan muncul ketika sistem saraf dan otot telah cukup matang.

Perkembangan (*Development*): Perubahan yang bersifat kualitatif dan kuantitatif, teratur, dan berkelanjutan, yang melibatkan interaksi antara faktor biologis (kematangan) dan faktor lingkungan (pengalaman/belajar). Perkembangan bersifat holistik dan multidimensional.

Belajar (*Learning*): Perubahan yang relatif permanen dalam perilaku atau kemampuan sebagai hasil dari pengalaman atau latihan — bukan kematangan biologis semata.

a. Perspektif Lifespan dalam Psikologi Perkembangan

Pandangan tradisional memandang perkembangan terutama sebagai proses yang terjadi pada masa kanak-kanak dan remaja, seolah-olah manusia sudah "selesai berkembang" begitu mencapai dewasa. Perspektif lifespan (rentang

kehidupan) yang dikembangkan oleh Paul Baltes dan rekan-rekannya mengubah pandangan ini secara fundamental: perkembangan berlangsung sepanjang hayat, dari lahir hingga mati.

Baltes mengidentifikasi tujuh ciri utama perspektif lifespan yang menjadi landasan psikologi perkembangan kontemporer. Pertama, perkembangan bersifat multidireksional: beberapa kemampuan meningkat (misalnya kebijaksanaan dan regulasi emosi pada orang tua) sementara kemampuan lain menurun (misalnya kecepatan pemrosesan informasi). Kedua, perkembangan bersifat plastis: individu memiliki kapasitas untuk berubah meskipun di usia lanjut. Ketiga, perkembangan berlangsung dalam konteks historis, sosial, dan budaya yang memberikan pengaruh unik pada setiap generasi (Baltes, Staudinger, & Lindenberger, 1999).

1.3 Prinsip-Prinsip Dasar Perkembangan

Para ahli psikologi perkembangan, melalui penelitian yang dilakukan selama lebih dari satu abad, telah mengidentifikasi sejumlah prinsip umum yang berlaku lintas budaya dan konteks. Prinsip-prinsip ini adalah fondasi konseptual yang perlu dipahami sebelum mempelajari teori-teori spesifik perkembangan.

Tabel 1. 1 Prinsip Dasar Perkembangan

No.	Prinsip	Penjelasan dan Contoh
1	Perkembangan bersifat teratur dan berurutan	Setiap individu melewati urutan tahapan yang sama. Anak belajar duduk sebelum berdiri, berdiri sebelum berjalan, berjalan sebelum berlari. Dalam perkembangan bahasa, anak mengoceh sebelum mengucapkan kata, kata sebelum kalimat. Urutan ini konsisten meski kecepatan bisa berbeda.
2	Perkembangan bersifat multidimensional	Perkembangan tidak hanya terjadi pada satu dimensi. Fisik, kognitif, emosional, dan sosial berkembang secara bersamaan dan saling memengaruhi. Anak yang sakit fisik cenderung mengalami kemunduran dalam aspek emosi dan sosialisasi.
3	Perkembangan bersifat kontekstual	Individu tidak berkembang dalam isolasi, melainkan dalam konteks keluarga, budaya, komunitas, dan era historis tertentu. Pola perkembangan remaja di Jakarta dan di Papua akan memiliki nuansa yang berbeda karena konteks budaya yang berbeda.
4	Perkembangan bersifat kumulatif	Pengalaman awal memberikan fondasi bagi perkembangan selanjutnya. Anak yang tumbuh dengan kelekatan aman (secure attachment) cenderung lebih mampu membangun hubungan yang sehat di masa dewasa.
5	Terdapat periode sensitif	Ada masa-masa tertentu di mana individu sangat responsif terhadap jenis stimulasi tertentu. Periode 0–3 tahun adalah periode sensitif untuk perkembangan bahasa dan kelekatan. Stimulasi yang tepat pada periode ini memberi dampak jauh lebih besar daripada di periode lain.

No.	Prinsip	Penjelasan dan Contoh
6	Setiap individu berkembang secara unik	Meskipun pola umum perkembangan bersifat universal, setiap individu memiliki kecepatan dan jalur perkembangan yang unik. Variasi individual adalah hal yang normal, bukan tanda ketidaknormalan.
7	Individu adalah agen aktif perkembangannya	Manusia bukan objek pasif yang sekadar dibentuk oleh gen dan lingkungan. Mereka secara aktif membentuk pengalaman mereka, memilih lingkungan, dan berupaya memahami dunia (Bandura, 1986).

1.4 Teori-Teori Utama Perkembangan

Teori perkembangan adalah kerangka konseptual yang menjelaskan bagaimana dan mengapa manusia berkembang seperti yang kita amati. Setiap teori memberikan perspektif yang berbeda dan saling melengkapi. Mempelajari berbagai teori ini akan memberi Anda perangkat analisis yang kaya untuk memahami manusia dalam berbagai konteks.

a. Teori Perkembangan Kognitif Jean Piaget (1896–1980)

Jean Piaget, psikolog dan epistemolog Swiss, mengembangkan teori perkembangan kognitif yang paling berpengaruh dalam sejarah psikologi perkembangan. Piaget memulai kariernya sebagai ahli biologi dan kemudian beralih ke psikologi, membawa perspektif biologis yang unik tentang bagaimana inteligensi berkembang.

Piaget berpandangan bahwa anak bukan sekadar versi dewasa yang lebih kecil dan kurang tahu, mereka memiliki cara berpikir yang secara kualitatif berbeda

dari orang dewasa. Anak adalah "ilmuwan kecil" yang aktif membangun pemahaman mereka tentang dunia melalui eksplorasi dan interaksi langsung dengan lingkungan.

Konsep Kunci dalam Teori Piaget

Skema (*Schema*): Kerangka mental atau pola kognitif yang digunakan untuk mengorganisasi dan menginterpretasikan informasi. Bayi memiliki skema sederhana (mengisap, menggenggam); orang dewasa memiliki ribuan skema yang kompleks.

Asimilasi (*Assimilation*): Mengintegrasikan informasi atau pengalaman baru ke dalam skema yang sudah ada. Contoh: Anak yang sudah tahu 'anjing' kemudian melihat kucing dan menyebutnya 'anjing' juga — ia mengasimilasikan kucing ke dalam skemanya tentang hewan berbulu berkaki empat.

Akomodasi (*Accommodation*): Mengubah atau memperluas skema yang ada untuk mengakomodasi informasi baru yang tidak cocok. Setelah diajarkan bahwa kucing berbeda dari anjing, anak memodifikasi skemanya — ini adalah akomodasi.

Ekuilibrasi (*Equilibration*): Proses penyeimbangan antara asimilasi dan akomodasi. Ketika skema yang ada tidak lagi memadai untuk menjelaskan pengalaman baru, individu mengalami ketidakseimbangan (*disequilibrium*) yang mendorong perkembangan kognitif.

Piaget mengidentifikasi empat tahap perkembangan kognitif yang bersifat universal dan hierarkis, dimana setiap tahap dibangun di atas pencapaian tahap sebelumnya:

Tabel 1. 2 Tahapan Perkembangan Piaget

Tahap	Usia	Ciri Utama	Pencapaian Penting
Sensorimotor	0 – 2 tahun	Bayi memahami dunia melalui indera dan tindakan motorik. Belum ada representasi mental.	Ketetapan objek (<i>object permanence</i>): memahami bahwa benda tetap ada meski tidak terlihat. Mulai ada pemikiran simbolis rudimenter pada akhir tahap.
Praoperasional	2 – 7 tahun	Mulai menggunakan simbol, bahasa, dan imaji mental. Pemikiran masih egosentris dan intuitif, belum logis.	Perkembangan bahasa pesat. Permainan pura-pura (<i>pretend play</i>). Namun masih sulit memahami sudut pandang orang lain (<i>egosentrisme</i> Piaget) dan belum memahami konservasi.
Operasional Konkret	7 – 11 tahun	Mampu berpikir logis tentang objek dan peristiwa konkret. Tidak lagi egosentris.	Memahami konservasi (jumlah tidak berubah meski bentuk berubah). Mampu melakukan operasi mental: klasifikasi, seriasi, reversibilitas. Mulai memahami perspektif orang lain.

Tahap	Usia	Ciri Utama	Pencapaian Penting
Operasional Formal	11 tahun – dewasa	Mampu berpikir abstrak, hipotetis-deduktif, dan sistematis. Dapat memikirkan kemungkinan, bukan hanya kenyataan.	Penalaran ilmiah: mampu merumuskan hipotesis dan mengujinya. Mampu berpikir tentang masa depan dan ide-ide abstrak (keadilan, cinta, kebebasan).

b. Teori Perkembangan Psikososial Erik Erikson (1902–1994)

Erikson, yang awalnya merupakan analis Freudian, mengembangkan teorinya sendiri yang jauh melampaui psikoanalisis Freud dalam dua hal penting: pertama, Erikson menekankan peran sosial dan budaya, bukan hanya dorongan biologis; kedua, Erikson mengembangkan teori yang mencakup seluruh rentang kehidupan manusia, bukan hanya masa kanak-kanak.

Teori Erikson didasarkan pada prinsip epigenetik: bahwa perkembangan berlangsung mengikuti rencana bawaan, dan bahwa setiap tahap memiliki tugas perkembangan (*developmental task*) atau krisis yang harus diselesaikan. Krisis bukan berarti bencana, melainkan titik belok atau momen kritis di mana individu harus membuat pilihan antara dua kutub, pilihan yang menentukan arah perkembangan selanjutnya.

Tabel 1. 3 Tahapan Perkembangan Erikson

Tahap	Usia	Krisis Psikososial	Kekuatan yang Berkembang	Dampak Resolusi Sehat
I	0–18 bln	Kepercayaan vs. Ketidakpercayaan	Harapan (Hope)	Bayi belajar bahwa dunia aman dan pengasuh dapat diandalkan. Fondasi rasa percaya yang menjadi dasar semua hubungan selanjutnya.
II	18 bln–3 thn	Otonomi vs. Rasa Malu & Ragu	Kehendak (Will)	Anak mengembangkan kemandirian dalam aktivitas dasar (makan, berpakaian). Resolusi sehat menghasilkan rasa kontrol diri yang sehat.
III	3–6 thn	Inisiatif vs. Rasa Bersalah	Tujuan (Purpose)	Anak berani berinisiatif, mengeksplorasi, dan merencanakan. Jika terlalu dikritisi, berkembang rasa bersalah yang menghambat eksplorasi.
IV	6–12 thn	Kerja keras vs. Inferioritas	Kompetensi (Competence)	Anak belajar keterampilan akademis dan sosial. Sukses menghasilkan rasa kompeten; kegagalan berulang menghasilkan rasa inferior.
V	12–18/21 thn	Identitas vs. Kebingungan Identitas	Kesetiaan (Fidelity)	Remaja mengintegrasikan berbagai peran menjadi identitas yang koheren. Kegagalan menghasilkan kebingungan tentang siapa diri dan apa perannya.

Tahap	Usia	Krisis Psikososial	Kekuatan yang Berkembang	Dampak Resolusi Sehat
VI	Dewasa awal	Intimasi vs. Isolasi	Cinta (Love)	Individu membangun hubungan intim yang saling berbagi. Kegagalan menghasilkan isolasi dan ketidakmampuan berkomitmen.
VII	Dewasa madya	Generativitas vs. Stagnasi	Kepedulian (Care)	Individu berkontribusi pada generasi berikutnya — melalui pengasuhan anak, mentoring, atau karya. Stagnasi mengarah pada kevakuman dan pemiskinan diri.
VIII	Dewasa akhir	Integritas vs. Keputusasaan	Kebijaksanaan (Wisdom)	Individu dapat menerima hidupnya dengan damai dan bermakna. Keputusasaan muncul bila hidup terasa sia-sia dan penuh penyesalan.

c. Teori Sosiokultural Lev Vygotsky (1896–1934)

Meski hidupnya singkat (meninggal di usia 37 karena tuberkulosis), Vygotsky meninggalkan warisan intelektual yang luar biasa bagi psikologi perkembangan. Berbeda dari Piaget yang lebih menekankan eksplorasi anak secara mandiri, Vygotsky menekankan bahwa perkembangan kognitif pada dasarnya adalah proses sosial, pikiran berkembang melalui interaksi dengan orang lain yang lebih kompeten.

Tiga Konsep Kunci Vygotsky yang Wajib Dipahami

1. ***Zone of Proximal Development (ZPD)***: ZPD adalah jarak antara apa yang dapat dilakukan anak secara mandiri (actual development level) dengan apa yang dapat dicapai anak dengan bantuan orang yang lebih kompeten (potential development level). Vygotsky berpendapat bahwa pengajaran yang efektif bekerja di dalam ZPD — tidak terlalu mudah (membosankan) dan tidak terlalu sulit (membuat frustrasi).
2. ***Scaffolding***: Dukungan sementara yang diberikan oleh orang yang lebih kompeten (guru, orang tua, teman sebaya yang lebih mahir) untuk membantu anak melampaui ZPD-nya. Scaffolding yang efektif secara bertahap dikurangi seiring meningkatnya kemampuan anak — seperti roda bantu sepeda yang dilepas bertahap.
3. **Bahasa sebagai Alat Berpikir**: Vygotsky berpendapat bahwa bahasa memainkan peran sentral dalam perkembangan kognitif. Melalui 'private speech' (berbicara sendiri), anak menggunakan bahasa untuk mengatur dan memandu pikirannya sendiri — sebuah fenomena yang orang dewasa lakukan secara internal.

1.5 Tahapan Perkembangan Manusia Sepanjang Rentang Kehidupan

Berikut ini adalah deskripsi komprehensif tentang setiap tahapan perkembangan manusia, mencakup dimensi fisik, kognitif, dan sosio-emosional, beserta tugas perkembangan utama yang harus dicapai dan implikasinya bagi praktisi.

a. Masa Prenatal (Pembuahan – Kelahiran)

Masa prenatal adalah masa yang sering kali luput dari perhatian, padahal pada masa inilah fondasi biologis bagi seluruh perkembangan selanjutnya diletakkan. Dalam sembilan bulan di dalam kandungan, individu berkembang dari satu sel zigot menjadi organisme dengan miliaran sel yang terorganisasi secara sangat kompleks.

Masa prenatal dibagi ke dalam tiga periode. Pertama, periode germinal (0–2 minggu): dari pembuahan hingga implantasi di dinding rahim. Periode ini ditandai oleh pembelahan sel yang cepat dan awal dari diferensiasi sel. Kedua, periode embrionik (minggu 3–8): organ-organ vital mulai terbentuk (organogenesis). Jantung mulai berdetak pada minggu ke-4. Sistem saraf mulai berkembang. Periode ini adalah yang paling rentan terhadap teratogen. Ketiga, periode fetal (minggu 9–kelahiran): organ-organ yang telah terbentuk menjadi matang dan berfungsi. Otak berkembang sangat pesat. Pada trimester ketiga, otak bayi membentuk sekitar 250.000 sel saraf baru setiap menit.

Teratogen adalah agen-agen yang dapat merusak perkembangan prenatal, termasuk: alkohol (menyebabkan Fetal Alcohol Spectrum Disorder), rokok (menghambat pertumbuhan janin), obat-obatan terlarang, radiasi, infeksi tertentu (rubella, CMV), dan stres ibu yang ekstrem dan berkepanjangan. Dampak teratogen sangat tergantung pada dosis, waktu paparan, dan kerentanan genetis janin.

b. Masa Bayi dan Toddler (0–3 Tahun)

Masa bayi adalah periode perkembangan yang paling cepat dalam kehidupan manusia. Otak bayi yang baru lahir hanya memiliki sekitar 25% dari volume otak dewasa, namun pada usia 3 tahun telah mencapai sekitar 80%. Ini adalah masa yang John Bruer sebut sebagai "*a critical period for brain development*", periode di mana pengalaman awal memiliki dampak yang sangat signifikan pada arsitektur otak.

Dari sisi perkembangan fisik dan motorik, bayi mengikuti pola yang terprediksi: kontrol kepala sebelum kontrol tubuh (*cephalocaudal*), dan bagian tengah tubuh sebelum bagian pinggir (*proximodistal*). Perkembangan motorik kasar (duduk, merangkak, berdiri, berjalan) berlangsung dalam urutan yang relatif tetap, meskipun kecepatan bisa bervariasi secara individual dan kultural.

Pencapaian terpenting pada masa ini, dari perspektif psikologi perkembangan, adalah pembentukan kelekatan (*attachment*). John Bowlby (1969) mendefinisikan kelekatan sebagai ikatan emosional yang kuat antara bayi dan pengasuh utamanya yang berfungsi memberikan rasa aman. Mary Ainsworth melalui penelitian Strange Situation Procedure mengidentifikasi empat pola kelekatan: (1) kelekatan aman (*secure attachment*), anak merasa nyaman saat pengasuh ada, terganggu ketika berpisah, namun mudah dihibur saat pengasuh kembali; (2) kelekatan cemas-ambivalen; (3) kelekatan menghindar; dan (4) kelekatan disorganized/disorientasi.

Penelitian longitudinal menunjukkan bahwa pola kelekatan di masa bayi memiliki hubungan yang signifikan dengan kompetensi sosial, kemampuan regulasi emosi, dan kualitas hubungan romantis di masa

dewasa, meskipun hubungan ini bukan deterministik dan dapat dimodifikasi oleh pengalaman selanjutnya.

c. Masa Anak Awal (3–6 Tahun)

Masa anak awal, yang sering disebut sebagai "masa prasekolah" atau "masa bermain", ditandai oleh eksplorasi yang penuh semangat dan perkembangan imajinasi yang pesat. Erikson menyebut tahap ini sebagai "inisiatif vs. rasa bersalah" anak berani berinisiatif dan merencanakan bila lingkungan mendukung, atau menjadi pasif dan dipenuhi rasa bersalah bila terlalu banyak dikritisi.

Dari sisi kognitif, anak berada pada tahap praoperasional Piaget. Perkembangan bahasa berlangsung dengan kecepatan yang mengagumkan: dari sekitar 200 kata pada usia 2 tahun, anak usia 5 tahun menguasai sekitar 2.000 kata. Kemampuan sintaksis berkembang pesat; anak mulai menghasilkan kalimat yang semakin kompleks.

Pencapaian kognitif yang sangat penting pada masa ini adalah perkembangan teori pikiran (*theory of mind*), kemampuan memahami bahwa orang lain memiliki pikiran, keyakinan, keinginan, dan perspektif yang berbeda dari diri sendiri. Ini diuji melalui tugas false-belief: apakah anak dapat memahami bahwa orang lain dapat memiliki keyakinan yang keliru? Kemampuan ini biasanya muncul sekitar usia 3,5–5 tahun dan merupakan prasyarat penting bagi empati dan interaksi sosial yang efektif.

d. Masa Anak Tengah (6–12 Tahun)

Masa anak tengah adalah masa sekolah merupakan periode di mana tugas perkembangan utama adalah menguasai keterampilan-keterampilan yang dinilai oleh masyarakat, terutama keterampilan akademis, sosial,

dan fisik. Erikson menamakan tahap ini sebagai "kerja keras vs. inferioritas", dimana anak berusaha keras untuk kompeten dalam berbagai domain, dan pengalaman berhasil atau gagal pada masa ini membentuk self-efficacy jangka panjang.

Secara kognitif, anak memasuki tahap operasional konkret Piaget. Mereka mampu berpikir logis tentang objek dan peristiwa nyata. Memori jangka panjang berkembang pesat. Strategi belajar semakin canggih. Mereka mulai mampu berpikir secara metacognitive, berpikir tentang cara mereka sendiri berpikir dan belajar.

Hubungan teman sebaya menjadi semakin penting. Anak mengembangkan kemampuan untuk mempertahankan persahabatan yang lebih stabil dan timbal balik. Pengaruh teman sebaya mulai meningkat, meskipun belum sebesar pada masa remaja. Konsep diri menjadi lebih realistis dan terdiferensiasi — anak memisahkan kemampuannya di bidang akademis dari kemampuan olahraga, sosial, dan sebagainya.

e. Masa Remaja (12–21 Tahun)

Remaja adalah periode transisi yang kompleks dan kaya yang ditandai oleh perubahan pubertal yang dramatis, perkembangan kognitif menuju pemikiran abstrak, intensifikasi hubungan teman sebaya, dan pencarian identitas yang menjadi tugas perkembangan utama. G. Stanley Hall, yang mendirikan psikologi remaja sebagai bidang tersendiri, menggambarkan remaja sebagai periode "*storm and stress*" atau badai dan tekanan.

Perubahan pubertal tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga memiliki implikasi psikologis yang mendalam. Kematangan pubertas yang terlalu awal (*early*

maturation) pada perempuan berkaitan dengan peningkatan risiko depresi, gangguan makan, dan hubungan seksual yang lebih awal. Pada laki-laki, kematangan awal umumnya lebih menguntungkan dari sisi status sosial, meskipun juga membawa risiko tertentu.

Erik Erikson menempatkan pencarian identitas sebagai tugas sentral masa remaja: "Siapakah saya?" James Marcia mengoperasionalkan konsep ini menjadi empat status identitas berdasarkan dimensi eksplorasi (apakah remaja aktif mengeksplorasi berbagai kemungkinan identitas?) dan komitmen (apakah remaja telah berkomitmen pada suatu pilihan identitas?).

f. Masa Dewasa Awal (21–40 Tahun)

Masa dewasa awal ditandai oleh pencapaian kemandirian penuh, pembentukan identitas vokasional, pengembangan hubungan romantis yang intim, dan sering kali pembentukan keluarga sendiri. Erikson menyebut tantangan utama masa ini sebagai "intimasi vs. isolasi" yang merupakan kemampuan untuk berbagi diri secara terbuka dan penuh kepercayaan dengan orang lain.

Perkembangan kognitif pada masa dewasa awal tidak berhenti, beberapa aspek kecerdasan justru mencapai puncaknya pada masa ini. Gisela Labouvie-Vief mengusulkan konsep pemikiran postformal, yakni kemampuan untuk menoleransi ambiguitas, memahami bahwa solusi tidak selalu hitam-putih, dan mengintegrasikan logika dengan pertimbangan emosional dan kontekstual. Kecerdasan kristalisasi (*crystallized intelligence*) terus meningkat sepanjang masa dewasa.

g. Masa Dewasa Madya (40–60 Tahun)

Masa dewasa madya adalah periode yang ditandai oleh pemantapan dalam karier dan keluarga, sekaligus refleksi mendalam tentang kehidupan yang telah dijalani. Carl Jung menyebut masa ini sebagai periode individuasi, proses menjadi lebih otentik dengan diri sendiri, mengintegrasikan aspek-aspek kepribadian yang sebelumnya diabaikan.

Tugas perkembangan utama menurut Erikson adalah generativitas, yaitu keinginan untuk meninggalkan warisan yang bermakna bagi generasi berikutnya, baik melalui pengasuhan anak, mentoring generasi muda, berkontribusi pada komunitas, atau menciptakan karya. Individu yang gagal mencapai generativitas cenderung mengalami stagnasi, merasa hidupnya tidak berkembang dan tidak bermakna.

Daniel Levinson melalui studi longitudinalnya menemukan bahwa banyak orang dewasa mengalami "*midlife crisis*" merupakan periode ketidakstabilan dan evaluasi ulang sekitar usia 40–45 tahun. Namun penelitian terkini menunjukkan bahwa krisis paruh baya yang dramatis sebenarnya lebih jarang dari yang digambarkan budaya populer. Kebanyakan orang dewasa madya menjalani masa ini dengan stabilitas dan kepuasan yang cukup tinggi.

h. Masa Dewasa Akhir (60 Tahun ke Atas)

Masa dewasa akhir atau usia lanjut (lansia) sering kali digambarkan secara negatif dalam budaya yang berorientasi pada produktivitas dan kecantikan fisik. Namun psikologi perkembangan memberikan gambaran yang jauh lebih nuansif dan positif tentang masa ini.

Secara kognitif, beberapa kemampuan memang mengalami penurunan, terutama kecepatan pemrosesan informasi, memori kerja, dan kecerdasan fluid (kemampuan memecahkan masalah baru). Namun kecerdasan kristalisasi umumnya tetap stabil atau bahkan meningkat. Laura Carstensen mengembangkan *Socioemotional Selectivity Theory* yang menjelaskan mengapa orang tua cenderung lebih selektif dalam hubungan sosial dan lebih berfokus pada emosi positif, mereka menyadari bahwa waktu terbatas, sehingga memprioritaskan yang benar-benar bermakna.

Tugas utama perkembangan menurut Erikson adalah mencapai integritas ego yang merupakan kemampuan untuk melihat kembali kehidupan yang telah dijalani dengan rasa penerimaan dan makna, meskipun penuh dengan ketidaksempurnaan. Mereka yang berhasil mencapai integritas akan menghadapi kematian dengan ketenangan; mereka yang tidak berhasil akan dipenuhi keputusasaan dan penyesalan.

1.6 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Perkembangan

Perkembangan manusia merupakan hasil dari interaksi yang sangat kompleks antara berbagai faktor. Memahami faktor-faktor ini adalah kunci untuk memahami mengapa individu yang tumbuh dalam kondisi yang tampaknya serupa bisa berkembang dengan cara yang sangat berbeda dan sebaliknya, mengapa individu dari latar belakang yang sangat berbeda bisa mencapai hasil perkembangan yang serupa.

Tabel 1. 4 Faktor-faktor Perkembangan

Faktor	Deskripsi	Contoh Pengaruh pada Perkembangan
Faktor Biologis & Genetis	Warisan genetis dari kedua orang tua; struktur dan fungsi otak; kondisi kesehatan fisik; perkembangan hormonal	Predisposisi genetis terhadap kecerdasan, temperamen, dan beberapa gangguan psikologis. Kematangan neurologis menentukan kesiapan belajar. Gangguan kromosom (Down syndrome) memengaruhi trajektori perkembangan kognitif.
Pengasuhan Keluarga	Kualitas kelekatan; pola asuh; kehangatan vs. kontrol; konsistensi; status sosial ekonomi; struktur keluarga	Pola asuh autoritatif (hangat + struktur) berkaitan dengan kompetensi sosial dan akademis yang tinggi. Kelekatan aman di masa bayi berkaitan dengan regulasi emosi yang lebih baik di masa dewasa. Kemiskinan membatasi akses terhadap sumber daya pendidikan dan kesehatan.
Pengaruh Teman Sebaya	Kelompok bermain; teman sekolah; dinamika penerimaan dan penolakan kelompok; bullying	Penolakan oleh teman sebaya berkaitan dengan peningkatan risiko gangguan perilaku dan depresi. Teman sebaya prososial mendorong perilaku positif. Pengaruh teman sebaya meningkat drastis pada masa remaja.
Pendidikan dan Sekolah	Kualitas pengajaran; iklim sekolah; ekspektasi guru; kurikulum; akses terhadap pendidikan	Efek Pygmalion: ekspektasi positif guru terbukti meningkatkan performa siswa. Sekolah berkualitas tinggi memberi dampak positif

Faktor	Deskripsi	Contoh Pengaruh pada Perkembangan
		terhadap perkembangan kognitif dan sosial.
Faktor Budaya	Nilai, norma, keyakinan, dan praktik budaya yang membentuk ekspektasi terhadap perilaku di setiap tahap kehidupan	Budaya kolektif vs. individualis membentuk konsep diri anak yang berbeda. Budaya memengaruhi definisi "kematangan" dan tugas perkembangan yang diharapkan.
Media dan Teknologi	Paparan media massa, media sosial, dan teknologi digital dalam keseharian	Paparan kekerasan di media berkaitan dengan peningkatan perilaku agresif. Media sosial memengaruhi body image dan harga diri remaja. Teknologi digital membuka akses belajar sekaligus menciptakan risiko baru (cyberbullying, adiksi gawai).
Peristiwa Historis dan Sosial	Perang, bencana, pandemi, perubahan ekonomi besar yang memengaruhi generasi tertentu	Generasi yang tumbuh pada masa pandemi COVID-19 mengalami dampak unik pada pola sosialisasi dan kesehatan mental. Kenaikan kemakmuran ekonomi di Indonesia memengaruhi aspirasi dan pola perkembangan generasi muda.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. Lawrence Erlbaum.
- American Psychological Association. (2023). About APA. <https://www.apa.org/about>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., & Hilgard, E. R. (1991). Pengantar psikologi (Jilid 1, Edisi kedelapan, R. Kusuma, Trans.). Erlangga.
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. Dalam P. B. Baltes & M. M. Baltes (Eds.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences* (pp. 1–34). Cambridge University Press.
- Baltes, P. B., Staudinger, U. M., & Lindenberger, U. (1999). Lifespan psychology: Theory and application to intellectual functioning. *Annual Review of Psychology*, 50, 471–507. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.50.1.471>
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.
- Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *Journal of Early Adolescence*, 11(1), 56–95. <https://doi.org/10.1177/02724316911111004>

- Berk, L. E. (2018). *Child development* (10th ed.). Pearson Education.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Bronfenbrenner, U. (1994). Ecological models of human development. Dalam T. Husen & T. N. Postlethwaite (Eds.), *International encyclopedia of education* (2nd ed., Vol. 3, pp. 1643–1647). Elsevier.
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54(3), 165–181. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.3.165>
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Descartes, R. (1998). *Discourse on method and meditations on first philosophy* (D. A. Cress, Trans., 4th ed.). Hackett. (Karya asli diterbitkan 1637)
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2nd ed.). W. W. Norton.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton.
- Freud, S. (1963). *Introductory lectures on psycho-analysis* (J. Strachey, Trans.). W. W. Norton. (Karya asli diterbitkan 1917)
- Gopnik, A., & Meltzoff, A. N. (1997). *Words, thoughts, and theories*. MIT Press.

- Gravetter, F. J., & Forzano, L. B. (2018). *Research methods for the behavioral sciences* (6th ed.). Cengage Learning.
- Hergenhahn, B. R. (2008). *An introduction to the history of psychology* (6th ed.). Cengage Learning.
- Horney, K. (1945). *Our inner conflicts: A constructive theory of neurosis*. W. W. Norton.
- James, W. (1890). *The principles of psychology* (2 vols.). Henry Holt.
- Köhler, W. (1925). *The mentality of apes* (E. Winter, Trans.). Harcourt Brace. (Karya asli diterbitkan 1917)
- Koffka, K. (1935). *Principles of Gestalt psychology*. Harcourt Brace.
- Labouvie-Vief, G. (1982). Dynamic development and mature autonomy. *Human Development*, 25(3), 161–191.
- Leahey, T. H. (2004). *A history of psychology: Main currents in psychological thought* (6th ed.). Pearson Education.
- Levinson, D. J. (1986). A conception of adult development. *American Psychologist*, 41(1), 3–13.
- Locke, J. (1995). *An essay concerning human understanding*. Prometheus Books. (Karya asli diterbitkan 1690)
- Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3(5), 551–558. <https://doi.org/10.1037/h0023281>
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- McAdams, D. P., & de St. Aubin, E. (1992). A theory of generativity and its assessment through self-report, behavioral acts, and narrative themes in

- autobiography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(6), 1003–1015.
- Miller, G. A. (1956). The magical number seven, plus or minus two: Some limits on our capacity for processing information. *Psychological Review*, 63(2), 81–97.
- Moore, K. L., Persaud, T. V. N., & Torchia, M. G. (2016). *The developing human: Clinically oriented embryology* (10th ed.). Elsevier.
- Morgan, C. T., King, R. A., Weisz, J. R., & Schopler, J. (1986). *Introduction to psychology* (7th ed.). McGraw-Hill.
- Myers, D. G. (2015). *Psychology* (11th ed.). Worth Publishers.
- Neisser, U. (1967). *Cognitive psychology*. Appleton-Century-Crofts.
- Papalia, D. E., Feldman, R. D., & Martorell, G. (2014). *Experience human development* (13th ed.). McGraw-Hill Education.
- Piaget, J. (1952). *The origins of intelligence in children* (M. Cook, Trans.). International Universities Press.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory*. Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433–440. <https://doi.org/10.1093/geront/37.4.433>
- Rutter, M. (2006). *Genes and behavior: Nature-nurture interplay explained*. Blackwell Publishing.
- Santrock, J. W. (2019). *Lifespan development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.

- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2015). A history of modern psychology (11th ed.). Cengage Learning.
- Skinner, B. F. (1938). The behavior of organisms: An experimental analysis. Appleton-Century-Crofts.
- Skinner, B. F. (1953). Science and human behavior. Macmillan.
- Titchener, E. B. (1898). The postulates of a structural psychology. *Philosophical Review*, 7(5), 449–465.
- Vygotsky, L. S. (1978). Mind in society: The development of higher psychological processes (M. Cole, Ed.). Harvard University Press.
- Vygotsky, L. S. (1986). Thought and language (A. Kozulin, Trans., Rev. ed.). MIT Press. (Karya asli diterbitkan 1934)
- Watson, J. B. (1913). Psychology as the behaviorist views it. *Psychological Review*, 20(2), 158–177. <https://doi.org/10.1037/h0074428>
- Wertheimer, M. (1923). Untersuchungen zur Lehre von der Gestalt. *Psychologische Forschung*, 4, 301–350.
- Wundt, W. (1873). Grundzüge der physiologischen Psychologie [Principles of physiological psychology]. Engelmann

BAB 2

PERHATIAN, PENGAMATAN, FANTASI, TANGGAPAN, DAN PERSEPSI

Oleh M. Yunus Sudirman

Dalam studi psikologi, proses mental dasar sering kali dipandang sebagai mekanisme elementer yang berdiri sendiri. Namun, perkembangan dalam psikologi kognitif, neuroscience, dan konstruktivisme sosial menunjukkan bahwa proses seperti perhatian, pengamatan, fantasi, tanggapan, dan persepsi merupakan sistem yang saling berkelindan dalam membentuk realitas psikologis individu. Perspektif ini menandai pergeseran dari pendekatan reduksionistik menuju pendekatan integratif, di mana pengalaman subjektif manusia dipahami sebagai hasil konstruksi aktif antara stimulus eksternal dan struktur internal individu (Friston, 2018; Nobre & Gresch, 2025).

Kepribadian tidak terbentuk secara tiba-tiba atau semata-mata ditentukan oleh faktor biologis dan lingkungan, melainkan melalui proses mikro-kognitif yang berlangsung terus-menerus. Setiap stimulus yang diterima individu akan melalui tahapan seleksi (perhatian), pengorganisasian (pengamatan), elaborasi mental (fantasi), penyimpanan pengalaman (tanggapan), hingga interpretasi makna (persepsi). Proses ini bersifat siklikal dan saling memengaruhi, sehingga membentuk pola respons yang relatif

stabil yang kemudian dikenali sebagai kepribadian (Baddeley, 2012; Schacter, 2012).

Lebih lanjut, penelitian dalam bidang perhatian menunjukkan bahwa kapasitas kognitif manusia bersifat terbatas, sehingga individu harus secara selektif menentukan informasi mana yang diproses lebih lanjut (Posner & Petersen, 2012). Selektivitas ini tidak netral, melainkan dipengaruhi oleh emosi, motivasi, serta pengalaman masa lalu, yang pada akhirnya membentuk kecenderungan persepsi individu terhadap dunia (Brosch, 2013). Dengan demikian, realitas psikologis bukanlah representasi objektif dari dunia luar, tetapi hasil konstruksi internal yang dipandu oleh proses mental dasar.

Dalam konteks perkembangan individu, fantasi dan tanggapan memainkan peran penting dalam membangun representasi diri dan masa depan. Fantasi memungkinkan individu melakukan simulasi mental terhadap kemungkinan yang belum terjadi, sementara tanggapan menyimpan dan merekonstruksi pengalaman masa lalu yang kemudian memengaruhi persepsi saat ini (Schacter, 2012). Dengan demikian, kepribadian terbentuk melalui dialog kontinu antara masa lalu (*memory*), masa kini (*perception*), dan masa depan (*imagination*).

2.1 Perhatian (*Attention*)

2.1.1 Definisi dan Karakteristik

Perhatian (*attention*) merupakan salah satu proses kognitif fundamental yang berfungsi sebagai mekanisme seleksi terhadap stimulus yang diterima oleh individu. Dalam lingkungan yang kaya akan informasi, sistem kognitif manusia memiliki keterbatasan kapasitas pemrosesan, sehingga perhatian berperan sebagai

“gerbang awal” (*gateway mechanism*) yang menentukan informasi mana yang akan diproses lebih lanjut dan mana yang diabaikan (Posner & Petersen, 2012).

Secara klasik, William James mendefinisikan perhatian sebagai “*the taking possession by the mind, in clear and vivid form, of one out of what seem several simultaneously possible objects or trains of thought.*” Definisi ini menekankan dua aspek utama perhatian, yaitu selektivitas dan kesadaran. Dalam konteks modern, perhatian tidak hanya dipahami sebagai proses pasif, tetapi sebagai sistem aktif yang melibatkan kontrol kognitif, regulasi emosi, dan orientasi tujuan (Nobre & Gresch, 2025).

2.1.2 Karakteristik Perhatian

Perhatian memiliki beberapa karakteristik utama, yaitu:

- a) Selektivitas (*selectivity*), Kemampuan untuk memilih stimulus tertentu di antara banyak stimulus yang tersedia. Selektivitas ini dipengaruhi oleh relevansi, intensitas stimulus, serta kondisi internal individu.
- b) Keterbatasan kapasitas (*limited capacity*), Sistem perhatian memiliki kapasitas terbatas, sehingga tidak semua informasi dapat diproses secara simultan (Baddeley, 2012).
- c) Intensionalitas (*goal-directedness*), Perhatian sering kali diarahkan oleh tujuan, kebutuhan, dan motivasi individu.
- d) Fleksibilitas (*flexibility*), Kemampuan untuk berpindah fokus dari satu stimulus ke stimulus lain sesuai dengan tuntutan situasi.
- e) Modulasi emosional, Emosi memiliki peran signifikan dalam menentukan arah perhatian, di mana stimulus yang bermuatan emosional

cenderung lebih mudah menarik perhatian (Brosch, 2013).

2.1.3 Jenis-jenis Perhatian

Dalam literatur psikologi kognitif, perhatian diklasifikasikan ke dalam beberapa jenis berdasarkan fungsi dan karakteristiknya:

- a) Perhatian Selektif (*Selective Attention*), Perhatian selektif adalah kemampuan individu untuk memfokuskan diri pada satu stimulus tertentu sambil mengabaikan stimulus lain yang tidak relevan. Proses ini sangat penting dalam situasi yang kompleks, seperti belajar di lingkungan yang penuh distraksi. Penelitian menunjukkan bahwa perhatian selektif sangat dipengaruhi oleh faktor *top-down* (tujuan, ekspektasi) dan *bottom-up* (karakteristik stimulus) (Posner & Petersen, 2012).
- b) Perhatian Terbagi (*Divided Attention*), Perhatian terbagi merujuk pada kemampuan individu untuk memproses lebih dari satu tugas atau stimulus secara bersamaan. Namun, karena keterbatasan kapasitas kognitif, performa pada masing-masing tugas cenderung menurun ketika perhatian dibagi (Baddeley, 2012).
- c) Perhatian Berkelanjutan (*Sustained Attention*), Perhatian berkelanjutan adalah kemampuan untuk mempertahankan fokus dalam jangka waktu tertentu, terutama dalam tugas yang monoton atau berulang. Kemampuan ini sangat penting dalam aktivitas seperti belajar, bekerja, dan pengambilan keputusan jangka panjang. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa perhatian berkelanjutan berkaitan erat dengan kontrol diri dan regulasi emosi (Commodari, 2025).

- d) Perhatian Eksekutif (*Executive Attention*) (pengayaan konseptual), Perhatian eksekutif melibatkan kemampuan untuk mengelola konflik kognitif, menghambat respons yang tidak relevan, serta mengarahkan fokus sesuai tujuan. Sistem ini merupakan bagian dari fungsi eksekutif yang berperan penting dalam pengendalian diri.

2.2 Pengamatan (*Observation*)

2.2.1 Definisi

Pengamatan (*observation*) merupakan proses kognitif aktif yang melibatkan pengorganisasian, pengolahan, dan penafsiran awal terhadap stimulus sensorik yang diterima individu, sehingga menghasilkan informasi yang bermakna. Berbeda dengan sensasi yang bersifat pasif dan hanya berkaitan dengan penerimaan stimulus melalui indera, pengamatan melibatkan keterlibatan kesadaran, perhatian, serta struktur kognitif individu dalam membentuk pemahaman awal terhadap realitas.

Dalam perspektif psikologi kognitif modern, pengamatan tidak dipandang sebagai proses linear dari stimulus ke respons, melainkan sebagai proses konstruktif yang dipengaruhi oleh interaksi antara data sensorik (*bottom-up processing*) dan pengetahuan serta ekspektasi yang telah dimiliki individu (*top-down processing*) (Friston, 2018). Dengan demikian, apa yang diamati oleh individu bukanlah realitas objektif semata, melainkan realitas yang telah difilter dan dibentuk oleh sistem kognitifnya.

Lebih lanjut, pendekatan Gestalt menegaskan bahwa individu secara alami cenderung mengorganisasi stimulus ke dalam pola yang utuh, bermakna, dan terstruktur. Prinsip-prinsip seperti kedekatan (*proximity*), kesamaan (*similarity*), dan kesinambungan (*continuity*) menunjukkan bahwa pengamatan bersifat aktif dalam membentuk struktur pengalaman (Bodenheimer, 2023).

2.2.2 Ciri-ciri Pengamatan

Pengamatan memiliki sejumlah karakteristik yang membedakannya dari proses sensorik sederhana, yaitu:

1. Sistematis (*Systematic Nature*)

Pengamatan berlangsung secara terstruktur dan mengikuti pola tertentu, baik secara sadar maupun tidak sadar. Individu cenderung mengorganisasi informasi berdasarkan kategori, pola, atau skema yang telah dimiliki sebelumnya. Sistematisitas ini memungkinkan individu untuk memahami lingkungan secara lebih efisien, tetapi juga berpotensi menghasilkan bias jika skema yang digunakan tidak akurat.

2. Disengaja (*Intentionality*)

Pengamatan umumnya bersifat disengaja, terutama dalam konteks pembelajaran atau penelitian. Individu secara aktif mengarahkan perhatian dan usaha kognitif untuk memahami objek atau peristiwa tertentu. Dalam konteks ini, pengamatan berkaitan erat dengan tujuan (*goal-directed behavior*) dan motivasi individu (Fiske, 2024).

3. Melibatkan Interpretasi Awal (*Preliminary Interpretation*)

Pengamatan tidak hanya berhenti pada pengenalan stimulus, tetapi juga melibatkan proses interpretasi awal terhadap makna stimulus tersebut. Interpretasi ini sering kali berlangsung secara cepat dan otomatis, serta dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu, emosi, dan skema kognitif individu (Carriere, 2024).

4. Kontekstual (*Context-Dependent*) (pengayaan)

Pengamatan sangat dipengaruhi oleh konteks situasional, sosial, dan budaya. Stimulus yang sama dapat diamati secara berbeda tergantung pada latar belakang individu.

5. Dinamis (*Dynamic Process*) (pengayaan)

Pengamatan bukan proses statis, melainkan terus berubah seiring dengan perubahan pengalaman, pengetahuan, dan kondisi psikologis individu.

2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Pengamatan

Pengamatan dipengaruhi oleh:

1. Pengalaman masa lalu, Pengalaman sebelumnya membentuk ekspektasi yang memengaruhi bagaimana individu mengamati situasi baru.
2. Emosi, Keadaan emosional individu dapat memperkuat atau menghambat sensitivitas terhadap stimulus tertentu (Brosch, 2013).
3. Skema kognitif, struktur pengetahuan yang telah terbentuk sebelumnya memandu individu dalam menginterpretasi informasi.

2.3 Fantasi (*Imagination/Fantasy*)

2.3.1 Definisi

Fantasi (*imagination/fantasy*) merupakan proses mental yang memungkinkan individu membentuk representasi, gambaran, atau skenario yang tidak hadir secara langsung dalam realitas sensorik saat ini. Berbeda dengan pengamatan yang berakar pada stimulus eksternal, fantasi bersifat internal dan konstruktif, memungkinkan individu melampaui batas pengalaman aktual.

Dalam perspektif psikologi kognitif, fantasi dipahami sebagai bentuk mental simulation, yaitu kemampuan otak untuk mensimulasikan pengalaman yang belum atau tidak sedang terjadi (Schacter, 2012). Proses ini melibatkan aktivasi jaringan otak yang dikenal sebagai *default mode network* (DMN), yang berperan dalam refleksi diri, perencanaan masa depan, dan konstruksi identitas.

Fantasi juga berkaitan erat dengan memori dan persepsi, karena materi yang digunakan dalam fantasi sering kali berasal dari rekonstruksi pengalaman masa lalu yang dikombinasikan secara kreatif. Dengan demikian, fantasi bukanlah proses irasional, melainkan mekanisme kognitif adaptif yang memiliki fungsi penting dalam kehidupan psikologis individu (Baddeley, 2012). Secara konseptual, fantasi dapat dipahami sebagai proses mental konstruktif yang memungkinkan individu menciptakan representasi alternatif dari realitas, baik yang bersifat masa lalu, masa kini, maupun masa depan.

2.3.2 Fungsi Fantasi

Fantasi memiliki berbagai fungsi psikologis yang signifikan, baik dalam aspek kognitif, emosional, maupun perkembangan kepribadian:

1. Fungsi Kognitif (*Cognitive Function*), Fantasi memungkinkan individu melakukan simulasi mental terhadap berbagai kemungkinan, sehingga membantu dalam perencanaan masa depan, pengambilan keputusan, dan pemecahan masalah. Melalui fantasi, individu dapat “menguji” berbagai skenario tanpa harus mengalaminya secara langsung.
2. Fungsi Afektif (*Emotional Regulation*), Fantasi berperan dalam regulasi emosi dengan cara mengurangi kecemasan melalui simulasi keberhasilan, memberikan pelarian sementara dari tekanan psikologis, dan membantu pemrosesan pengalaman emosional. Penelitian menunjukkan bahwa visualisasi positif dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu.
3. Fungsi Kreatif (*Creative Function*), Fantasi merupakan dasar dari kreativitas, karena memungkinkan individu mengkombinasikan ide-ide yang ada menjadi bentuk baru yang inovatif.
4. Fungsi Identitas (*Identity Formation*), Fantasi memungkinkan individu membayangkan “diri ideal” (*ideal self*) dan “diri masa depan” (*future self*), yang berperan dalam pembentukan identitas dan arah hidup.

2.3.3 Dimensi Fantasi

Fantasi memiliki beberapa dimensi penting yang menentukan kualitas dan dampaknya terhadap individu:

1. Intensitas (*Vividness*), Seberapa jelas dan detail gambaran mental yang dihasilkan.
2. Kontrol (*Control*), Kemampuan individu untuk mengendalikan isi dan arah fantasi.
3. Relevansi Realitas (*Reality Connection*), Tingkat keterkaitan fantasi dengan realitas aktual.
4. Frekuensi (*Frequency*), Seberapa sering individu terlibat dalam aktivitas fantasi.

2.3.4 Fantasi Memiliki Peran Strategis dalam Pembentukan Kepribadian Melalui

1. Pengarahan tujuan hidup, Fantasi membantu individu menentukan arah dan aspirasi.
2. Pembentukan *self-concept*, Individu membangun konsep diri berdasarkan gambaran yang mereka bayangkan.
3. Penguatan motivasi intrinsik, Visualisasi masa depan meningkatkan dorongan untuk bertindak.
4. Resiliensi psikologis, Fantasi positif membantu individu bertahan dalam situasi sulit.

2.4 Tanggapan (*Mental Representation*)

2.4.1 Definisi

Tanggapan merupakan proses psikologis yang memungkinkan individu menghadirkan kembali pengalaman yang telah dialami ke dalam kesadaran, meskipun stimulus aslinya sudah tidak lagi hadir. Dalam kehidupan sehari-hari, tanggapan tampak ketika seseorang mengingat wajah, membayangkan suara, atau

merasakan kembali emosi dari suatu peristiwa masa lalu. Dengan demikian, tanggapan dapat dipahami sebagai representasi mental dari pengalaman yang telah tersimpan dalam sistem kognitif individu.

Dalam perspektif psikologi modern, tanggapan tidak dipandang sebagai reproduksi pasif dari pengalaman masa lalu, melainkan sebagai proses rekonstruktif yang aktif. Ketika seseorang mengingat suatu peristiwa, ia tidak sekadar “memutar ulang” pengalaman tersebut, tetapi membangun kembali pengalaman itu berdasarkan kondisi psikologis saat ini, termasuk emosi, kebutuhan, dan skema kognitif yang dimilikinya (Schacter, 2012; Baddeley, 2012). Oleh karena itu, tanggapan bersifat dinamis dan dapat mengalami perubahan dari waktu ke waktu.

2.4.2 Hakikat dan Karakteristik Tanggapan

Secara hakikat, tanggapan memiliki sifat yang kompleks karena melibatkan berbagai aspek kognitif dan afektif. Tanggapan tidak hanya berupa gambaran visual, tetapi juga dapat berbentuk narasi, sensasi, maupun emosi yang menyertai pengalaman tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa tanggapan bersifat multimodal, yaitu mencakup berbagai bentuk representasi mental dalam satu kesatuan pengalaman.

Selain itu, tanggapan bersifat subjektif, karena dipengaruhi oleh cara individu memahami dan menafsirkan pengalaman. Dua individu yang mengalami peristiwa yang sama dapat memiliki tanggapan yang berbeda, tergantung pada latar belakang, pengalaman, dan kondisi emosional masing-masing. Tanggapan juga memiliki keterkaitan yang kuat dengan emosi. Pengalaman yang disertai emosi intens, baik positif maupun negatif, cenderung menghasilkan tanggapan

yang lebih kuat dan bertahan lama dalam ingatan (Brosch, 2013). Karakteristik penting lainnya adalah sifat rekonstruktif dari tanggapan. Setiap kali suatu pengalaman diingat kembali, pengalaman tersebut dapat mengalami modifikasi. Proses ini terjadi karena individu menyesuaikan pengalaman masa lalu dengan kondisi psikologis saat ini, sehingga tanggapan menjadi fleksibel dan adaptif, tetapi juga rentan terhadap distorsi.

2.4.3 Tanggapan sebagai Proses Rekonstruktif

Dalam perkembangan teori kognitif, tanggapan dipahami sebagai bagian dari sistem memori yang bersifat rekonstruktif. Artinya, memori tidak bekerja seperti rekaman yang statis, melainkan seperti proses konstruksi ulang yang dipengaruhi oleh konteks. Ketika individu mengingat suatu kejadian, ia menggabungkan potongan-potongan informasi yang tersimpan dengan interpretasi baru yang relevan dengan kondisi saat ini.

Proses rekonstruksi ini memiliki dua implikasi penting. Pertama, tanggapan memungkinkan individu untuk menyesuaikan makna pengalaman masa lalu dengan kebutuhan saat ini, sehingga mendukung adaptasi psikologis. Kedua, proses ini juga membuka kemungkinan terjadinya distorsi, di mana pengalaman yang diingat tidak sepenuhnya akurat dengan kejadian yang sebenarnya.

2.4.4 *Dynamic Response Reconstruction*

“Dynamic Response Reconstruction”, yaitu rekonstruksi dinamis dari pengalaman yang terus berubah seiring waktu. Dalam kerangka ini, tanggapan tidak dipahami sebagai sesuatu yang tetap, tetapi sebagai sistem yang selalu diperbarui. Setiap kali individu mengingat pengalaman, ia secara tidak sadar melakukan interpretasi ulang berdasarkan kondisi

emosional, pengetahuan, dan keyakinan yang dimilikinya saat itu. Dengan demikian, tanggapan menjadi bagian dari proses pembentukan makna yang berkelanjutan.

Konsep ini menegaskan bahwa pengalaman masa lalu tidak bersifat final, melainkan terbuka untuk ditafsirkan kembali. Hal ini memberikan peluang bagi individu untuk mengubah cara pandangya terhadap pengalaman yang pernah dialami, sehingga memungkinkan terjadinya perubahan psikologis yang lebih adaptif.

2.4.5 Peran Emosi dalam Tanggapan

Salah satu aspek penting dalam tanggapan adalah keterkaitannya dengan emosi. Setiap pengalaman yang disimpan dalam memori umumnya disertai dengan “jejak emosional” yang memengaruhi bagaimana pengalaman tersebut diingat dan dimaknai. Emosi ini berfungsi sebagai penanda yang memperkuat atau melemahkan tanggapan.

Pengalaman yang disertai emosi kuat, seperti ketakutan atau kebahagiaan, cenderung lebih mudah diingat dan memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap perilaku individu. Sebaliknya, pengalaman yang netral cenderung kurang membekas. Oleh karena itu, emosi berperan sebagai penguat dalam proses pembentukan tanggapan sekaligus sebagai faktor yang dapat menyebabkan bias dalam mengingat pengalaman.

2.4.6 Implikasi terhadap Pembentukan Kepribadian

Tanggapan memiliki kontribusi yang signifikan dalam pembentukan kepribadian. Cara individu mengingat dan menafsirkan pengalaman masa lalu akan memengaruhi cara ia memandang dirinya sendiri, orang

lain, dan dunia di sekitarnya. Tanggapan yang berulang akan membentuk pola pikir dan keyakinan yang relatif stabil, yang kemudian menjadi bagian dari struktur kepribadian.

Sebagai contoh, individu yang terus-menerus mengingat pengalaman negatif dengan interpretasi yang pesimis cenderung mengembangkan kepribadian yang kurang percaya diri. Sebaliknya, individu yang mampu merekonstruksi pengalaman sebagai proses pembelajaran akan cenderung mengembangkan kepribadian yang lebih resilien dan adaptif. Dengan demikian, tanggapan tidak hanya berfungsi sebagai penyimpan pengalaman, tetapi juga sebagai mekanisme aktif yang membentuk identitas dan karakter individu.

2.5 Persepsi (*Perception*)

2.5.1 Definisi

Persepsi (*perception*) merupakan proses psikologis yang melibatkan pengorganisasian, penafsiran, dan pemberian makna terhadap stimulus sensorik yang diterima individu, sehingga menghasilkan pengalaman yang bermakna dan dapat dipahami. Berbeda dengan sensasi yang hanya berkaitan dengan penerimaan stimulus melalui indera, persepsi melibatkan proses kognitif yang lebih kompleks, di mana individu secara aktif membangun pemahaman terhadap realitas.

Dalam perspektif psikologi kognitif, persepsi tidak dipandang sebagai cerminan langsung dari dunia eksternal, melainkan sebagai hasil konstruksi aktif antara stimulus yang diterima dan struktur internal individu, seperti skema kognitif, pengalaman, serta kondisi emosional. Dengan demikian, persepsi bersifat

subjektif dan dapat berbeda antara satu individu dengan individu lainnya, meskipun mereka menghadapi stimulus yang sama.

Persepsi juga merupakan tahap akhir dalam rangkaian proses kognitif yang telah dibahas sebelumnya, karena mengintegrasikan hasil dari perhatian, pengamatan, fantasi, dan tanggapan ke dalam suatu pemahaman yang utuh. Oleh karena itu, persepsi memiliki peran sentral dalam menentukan bagaimana individu memahami dirinya dan lingkungannya.

2.5.2 Faktor yang Mempengaruhi Persepsi

Persepsi individu tidak terjadi secara netral, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang bersifat internal maupun eksternal. Faktor-faktor ini berinteraksi secara kompleks dalam membentuk pengalaman subjektif individu.

1. Faktor Internal

Faktor internal berasal dari dalam diri individu dan mencakup aspek psikologis yang memengaruhi cara seseorang menafsirkan stimulus.

- a) Motivasi, Motivasi menentukan arah perhatian dan interpretasi individu terhadap stimulus. Individu cenderung mempersepsi informasi yang relevan dengan kebutuhan dan tujuannya.
- b) Emosi, Kondisi emosional sangat memengaruhi persepsi. Individu yang sedang cemas, misalnya, cenderung mempersepsi lingkungan sebagai lebih mengancam dibandingkan individu yang berada dalam kondisi emosional stabil.
- c) Skema kognitif (pengayaan), Struktur pengetahuan yang telah dimiliki individu

berfungsi sebagai kerangka dalam menafsirkan informasi baru.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal berkaitan dengan karakteristik stimulus dan lingkungan di mana individu berada.

- a) Lingkungan fisik, Intensitas, ukuran, dan keunikan stimulus dapat memengaruhi bagaimana stimulus tersebut dipersepsi.
- b) Budaya dan konteks sosial
- c) Persepsi dipengaruhi oleh nilai, norma, dan sistem makna yang berkembang dalam lingkungan sosial individu. Apa yang dianggap “normal” atau “penting” dalam suatu budaya dapat memengaruhi cara individu memahami realitas.

3. Pengalaman Masa Lalu

Pengalaman masa lalu memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk persepsi. Individu cenderung menafsirkan stimulus baru berdasarkan pengalaman sebelumnya, sehingga menghasilkan pola persepsi yang relatif konsisten. Namun, hal ini juga dapat menyebabkan bias, karena individu mungkin menggeneralisasi pengalaman masa lalu ke situasi yang sebenarnya berbeda.

2.5.3 *Self-Narrative Perception*

“Persepsi Naratif Diri (*Self-Narrative Perception*)”, Konsep ini menekankan bahwa persepsi tidak hanya berkaitan dengan bagaimana individu memahami dunia, tetapi juga bagaimana individu membangun dan menafsirkan cerita tentang dirinya sendiri. Dengan kata lain, individu tidak hanya “melihat” realitas, tetapi juga

“menarasikan” realitas tersebut dalam bentuk cerita yang memiliki makna personal.

Dalam kehidupan sehari-hari, individu secara terus-menerus menyusun pengalaman menjadi narasi yang koheren. Narasi ini tidak selalu bersifat objektif, melainkan dipengaruhi oleh interpretasi subjektif individu.

Sebagai ilustrasi:

“Saya gagal dalam ujian” → merupakan fakta objektif

“Saya memang tidak mampu” → merupakan narasi perseptual

Perbedaan antara fakta dan narasi ini sangat penting, karena narasi memiliki dampak yang lebih besar terhadap pembentukan kepribadian dibandingkan fakta itu sendiri.

2.5.4 Peran Narasi dalam Pembentukan Diri

Narasi yang dibangun individu berfungsi sebagai dasar bagi:

1. *Self-concept* (konsep diri), Individu membentuk gambaran tentang siapa dirinya berdasarkan cerita yang ia yakini.
2. *Self-esteem* (harga diri), Penilaian individu terhadap dirinya dipengaruhi oleh bagaimana ia menafsirkan pengalaman.
3. Kepribadian, Pola narasi yang berulang akan membentuk karakter dan cara individu berperilaku.

Dengan demikian, persepsi naratif diri menjadi mekanisme utama dalam pembentukan identitas psikologis individu. Konsep *self-narrative perception* menunjukkan bahwa perubahan kepribadian dapat dilakukan melalui perubahan narasi yang dibangun

individu terhadap dirinya. Dengan mengubah cara individu menafsirkan pengalaman, maka dapat terjadi perubahan dalam konsep diri, emosi, dan perilaku.

2.6 Integrasi Kelima Proses dalam Pengembangan Kepribadian

Kelima proses psikologis yang telah dibahas perhatian, pengamatan, fantasi, tanggapan, dan persepsi tidak bekerja secara terpisah, melainkan membentuk suatu sistem yang terintegrasi dalam membangun pengalaman psikologis individu.

Secara fungsional, hubungan antar proses tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Perhatian menentukan stimulus mana yang diproses
2. Pengamatan mengorganisasi stimulus menjadi struktur awal
3. Fantasi memperluas kemungkinan makna di luar realitas aktual
4. Tanggapan menyimpan dan merekonstruksi pengalaman
5. Persepsi memberikan interpretasi akhir terhadap pengalaman

DAFTAR PUSTAKA

- Baddeley, A. D. (2012). Working memory: Theories, models, and controversies. *Annual Review of Psychology*, 63, 1–29. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-120710-100422>
- Bodenheimer, B. (2023). Gestalt principles in perceptual organization. *Journal of Cognitive Psychology*, 35(4), 215–228.
- Brosch, T. (2013). Emotion and attention: Mechanisms and implications for affective cognition. *Current Directions in Psychological Science*, 22(3), 165–171. <https://doi.org/10.1177/0963721412470975>
- Carriere, J. S. A. (2024). Cognitive interpretation and perceptual processing in contemporary psychology. *Cognitive Processing Review*, 18(2), 89–104.
- Commodari, E. (2025). Sustained attention, self-regulation, and emotional control in cognitive performance. *Psychological Reports*, 128(1), 45–61.
- Fiske, S. T. (2024). Social cognition and intentional observation. *Annual Review of Psychology*, 75, 1–26.
- Friston, K., FitzGerald, T., Rigoli, F., Schwartenbeck, P., & Pezzulo, G. (2017). Active inference: A process theory. *Neural Computation*, 29(1), 1–49. https://doi.org/10.1162/NECO_a_00912
- James, W. (1890). *The principles of psychology* (Vol. 1). Henry Holt and Company.
- Nobre, A. C., & Gresch, D. (2025). How the brain shifts between external and internal attention. *Neuron*, 113(14), 2382–2398. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2025.06.013>

- Posner, M. I., & Petersen, S. E. (2012). The attention system of the human brain. *Annual Review of Neuroscience*, 35, 73–89. <https://doi.org/10.1146/annurev-neuro-062111-150525>
- Schacter, D. L. (2012). Constructive memory: Past and future. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 14(1), 7–18.

BAB 3

BERPIKIR, INTELEGENSI, INGATAN DAN LUPA

Oleh Karlina Wong Lieung

Kemampuan kognitif merupakan salah satu aspek fundamental dalam kehidupan manusia yang memungkinkan individu memahami lingkungan, memecahkan masalah, serta mengembangkan pengetahuan sepanjang kehidupannya. Dalam kajian psikologi, kemampuan tersebut berkaitan dengan berbagai proses mental seperti berpikir, mengingat, memahami, serta membuat keputusan. Proses-proses ini menjadi dasar bagi aktivitas intelektual manusia sekaligus berperan penting dalam pembentukan perilaku dan kepribadian individu (Goldstein, 2019; Sternberg & Sternberg, 2017).

Psikologi kognitif mempelajari bagaimana manusia memperoleh, mengolah, menyimpan, dan menggunakan informasi. Bidang ini berkembang pesat sejak pertengahan abad ke-20 ketika para peneliti mulai memfokuskan perhatian pada proses mental yang terjadi di dalam pikiran manusia, bukan hanya pada perilaku yang dapat diamati secara langsung. Menurut Neisser (2014), kognisi mencakup seluruh proses yang berkaitan dengan bagaimana informasi dari lingkungan diterima melalui indera, diproses oleh pikiran, disimpan dalam memori, serta digunakan kembali dalam berbagai aktivitas mental.

Dalam konteks tersebut, berpikir merupakan salah satu aktivitas kognitif yang paling kompleks. Berpikir memungkinkan individu membentuk konsep, melakukan penalaran, serta memecahkan berbagai permasalahan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Melalui proses berpikir, manusia mampu menginterpretasikan pengalaman yang dialaminya dan merencanakan tindakan di masa depan. Sternberg dan Sternberg (2017) menjelaskan bahwa berpikir merupakan proses mental yang melibatkan manipulasi representasi informasi untuk menghasilkan pemahaman, keputusan, atau solusi terhadap suatu masalah.

Selain berpikir, konsep intelegensi juga memiliki peranan penting dalam menjelaskan kemampuan kognitif manusia. Intelegensi umumnya dipahami sebagai kapasitas mental yang memungkinkan individu belajar dari pengalaman, menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, serta menggunakan pengetahuan secara efektif dalam menghadapi berbagai situasi. Dalam kajian psikologi modern, intelegensi tidak lagi dipandang sebagai kemampuan tunggal, melainkan sebagai konstruksi multidimensional yang mencakup berbagai kemampuan kognitif seperti penalaran, pemecahan masalah, serta kemampuan adaptasi (Santrock, 2020).

Kemampuan berpikir dan intelegensi sangat berkaitan erat dengan fungsi memori atau ingatan. Memori merupakan sistem mental yang memungkinkan individu menyimpan informasi yang diperoleh dari pengalaman serta mengakses kembali informasi tersebut ketika dibutuhkan. Menurut Atkinson dan Shiffrin (1968), sistem memori manusia melibatkan tiga tahap utama, yaitu proses pengkodean (*encoding*), penyimpanan (*storage*), dan pemanggilan kembali (*retrieval*). Melalui proses ini, pengalaman masa lalu dapat digunakan sebagai dasar untuk memahami situasi baru serta mendukung berbagai aktivitas berpikir.

Namun demikian, tidak semua informasi yang diterima manusia dapat disimpan secara permanen dalam memori. Dalam kehidupan sehari-hari, individu sering mengalami fenomena lupa, yaitu ketidakmampuan untuk mengingat kembali informasi yang sebelumnya telah dipelajari atau dialami. Penelitian klasik yang dilakukan oleh Ebbinghaus menunjukkan bahwa kemampuan mengingat informasi cenderung menurun secara signifikan dalam waktu tertentu jika tidak diikuti oleh proses pengulangan atau penguatan (Ebbinghaus, 1913).

Meskipun sering dianggap sebagai kelemahan dalam sistem memori, proses lupa sebenarnya memiliki fungsi adaptif dalam kehidupan kognitif manusia. Anderson dan Schooler (1991) menjelaskan bahwa lupa dapat membantu sistem memori bekerja secara lebih efisien dengan menghilangkan informasi yang tidak relevan, sehingga individu dapat memfokuskan perhatian pada informasi yang lebih penting dan bermakna.

Berpikir, intelegensi, ingatan, dan lupa merupakan empat komponen utama dalam sistem kognitif manusia yang saling berkaitan satu sama lain. Proses berpikir membutuhkan informasi yang tersimpan dalam memori, sementara kapasitas intelegensi memengaruhi kemampuan individu dalam mengolah informasi tersebut secara efektif. Pada saat yang sama, proses lupa juga berperan dalam menentukan informasi mana yang dipertahankan atau hilang dari sistem memori.

Dalam konteks pendidikan dan pengembangan kepribadian, pemahaman mengenai proses berpikir, intelegensi, memori, dan lupa memiliki implikasi yang sangat penting. Pengetahuan mengenai bagaimana manusia memproses informasi dapat membantu pendidik merancang strategi pembelajaran yang lebih efektif dalam meningkatkan

kemampuan berpikir serta memperkuat daya ingat peserta didik (Mayer, 2020).

Berdasarkan uraian tersebut, pembahasan mengenai berpikir, intelegensi, ingatan, dan lupa menjadi bagian penting dalam kajian psikologi dasar. Bab ini akan mengkaji secara ringkas namun komprehensif mengenai konsep berpikir, berbagai teori mengenai intelegensi, mekanisme kerja memori dalam sistem kognitif, serta faktor-faktor yang memengaruhi terjadinya lupa. Selain itu, bab ini juga akan menjelaskan hubungan antara keempat konsep tersebut serta implikasinya dalam perkembangan individu dan proses pembelajaran.

3.1 Berpikir (*Thinking*)

Berpikir merupakan salah satu proses kognitif yang memungkinkan individu memproses informasi, memahami lingkungan, serta mengambil keputusan dalam berbagai situasi kehidupan. Dalam perspektif psikologi kognitif, berpikir dipahami sebagai aktivitas mental yang melibatkan manipulasi informasi yang tersimpan dalam memori untuk menghasilkan konsep, ide, atau solusi terhadap suatu permasalahan (Solso, Maclin, & Maclin, 2014; Sternberg & Sternberg, 2017). Melalui proses ini, manusia tidak hanya menerima rangsangan dari lingkungan, tetapi juga menginterpretasikan dan mengorganisasikan informasi tersebut sehingga menjadi pengetahuan yang bermakna.

Dalam kajian psikologi modern, berpikir sering dikaitkan dengan proses representasi mental, yaitu kemampuan individu untuk membentuk gambaran internal mengenai objek, peristiwa, atau konsep yang tidak selalu hadir secara langsung. Representasi mental memungkinkan manusia merencanakan tindakan, memprediksi konsekuensi suatu keputusan, serta mengembangkan strategi pemecahan

masalah yang efektif (Matlin, 2019). Dengan demikian, berpikir merupakan mekanisme penting yang membantu individu beradaptasi dengan tuntutan lingkungan yang kompleks.

Beberapa ahli juga menekankan bahwa berpikir tidak hanya melibatkan proses logis, tetapi juga dipengaruhi oleh pengalaman, emosi, serta konteks sosial. Penelitian dalam psikologi kognitif menunjukkan bahwa individu sering menggunakan *heuristics* atau strategi mental sederhana untuk membuat keputusan dengan cepat, terutama ketika dihadapkan pada situasi yang kompleks atau informasi yang terbatas (Gigerenzer & Gaissmaier, 2011). Meskipun strategi ini dapat membantu individu mengambil keputusan secara efisien, penggunaan heuristik juga dapat menyebabkan bias kognitif dalam proses penalaran.

3.1.1 Proses Berpikir

Proses berpikir melibatkan beberapa komponen utama yang saling berkaitan, yaitu pembentukan konsep, penalaran, pemecahan masalah, dan pengambilan keputusan. Keempat proses ini merupakan inti dari aktivitas kognitif yang memungkinkan individu memahami informasi dan menggunakannya untuk menghadapi berbagai situasi kehidupan (Mayer, 2020).

Pembentukan konsep (*concept formation*) merupakan proses mengelompokkan objek atau peristiwa ke dalam kategori tertentu berdasarkan karakteristik yang sama. Konsep berfungsi sebagai struktur mental yang membantu individu mengorganisasi informasi sehingga lebih mudah dipahami dan diingat. Tanpa konsep, manusia akan kesulitan mengelola informasi yang sangat banyak dan kompleks dalam kehidupan sehari-hari (Reed, 2018).

Selain pembentukan konsep, proses berpikir juga melibatkan penalaran (*reasoning*). Penalaran merupakan proses mental yang digunakan untuk menarik kesimpulan berdasarkan informasi atau premis tertentu. Dalam psikologi kognitif, penalaran biasanya dibedakan menjadi penalaran deduktif dan induktif. Penalaran deduktif menghasilkan kesimpulan yang logis dari premis umum, sedangkan penalaran induktif menghasilkan generalisasi berdasarkan pengamatan terhadap sejumlah kasus khusus (Evans, 2017).

Pemecahan masalah (*problem solving*) merupakan proses kognitif yang bertujuan menemukan solusi terhadap suatu masalah. Dalam proses ini, individu biasanya melalui beberapa tahap, yaitu mengidentifikasi masalah, merumuskan strategi, mengevaluasi alternatif solusi, serta memilih solusi yang dianggap paling efektif. Penelitian menunjukkan bahwa kemampuan pemecahan masalah sangat dipengaruhi oleh pengalaman, pengetahuan sebelumnya, serta strategi kognitif yang dimiliki individu (Jonassen, 2011).

Selain itu, proses berpikir juga mencakup pengambilan keputusan (*decision making*). Pengambilan keputusan merupakan proses memilih satu alternatif dari berbagai pilihan yang tersedia dengan mempertimbangkan berbagai konsekuensi yang mungkin terjadi. Dalam banyak kasus, keputusan manusia tidak selalu sepenuhnya rasional karena dipengaruhi oleh emosi, pengalaman, serta tekanan sosial (Tversky & Kahneman, 1974; Kahneman, 2011).

3.1.2 Jenis-Jenis Berpikir

Para ahli psikologi mengklasifikasikan berpikir ke dalam beberapa jenis berdasarkan karakteristik proses mental yang terlibat. Salah satu klasifikasi yang umum digunakan adalah berpikir konkret dan berpikir abstrak.

Berpikir konkret berkaitan dengan pemahaman terhadap objek atau peristiwa yang dapat diamati secara langsung melalui pengalaman nyata. Jenis berpikir ini biasanya berkembang pada tahap perkembangan kognitif anak ketika mereka masih sangat bergantung pada pengalaman sensorik dan aktivitas fisik dalam memahami dunia di sekitarnya (Woolfolk, 2019).

Sebaliknya, berpikir abstrak merupakan kemampuan memahami konsep atau ide yang tidak selalu berkaitan dengan objek nyata. Kemampuan ini memungkinkan individu memahami konsep ilmiah, simbol matematika, serta prinsip-prinsip moral yang bersifat kompleks. Perkembangan berpikir abstrak merupakan salah satu indikator kematangan kognitif individu (Ormrod, 2020).

Selain itu, literatur psikologi juga banyak membahas tentang berpikir kritis dan berpikir kreatif. Berpikir kritis merupakan kemampuan menganalisis informasi secara rasional dan sistematis sebelum mengambil kesimpulan. Kemampuan ini sangat penting dalam dunia pendidikan karena membantu individu mengevaluasi informasi secara objektif dan menghindari kesalahan dalam penalaran (Halpern, 2014).

Sementara itu, berpikir kreatif berkaitan dengan kemampuan menghasilkan ide-ide baru yang orisinal dan bermanfaat. Kreativitas sering muncul ketika individu mampu menghubungkan berbagai informasi yang sebelumnya tidak terkait serta melihat suatu

masalah dari perspektif yang berbeda (Runco & Jaeger, 2012; Sawyer, 2018).

3.2 Intelegensi (*Intelligence*)

Intelegensi merupakan salah satu konsep penting dalam psikologi yang berkaitan dengan kemampuan individu untuk belajar, memahami informasi, memecahkan masalah, serta beradaptasi dengan lingkungan. Dalam kajian psikologi modern, intelegensi tidak hanya dipahami sebagai kemampuan akademik semata, tetapi juga mencakup berbagai kemampuan kognitif yang memungkinkan individu menghadapi tantangan kehidupan secara efektif. Menurut **Robert J. Sternberg**, intelegensi dapat dipahami sebagai kemampuan mental yang melibatkan proses berpikir, penalaran, pemecahan masalah, serta kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan baru (Sternberg & Sternberg, 2017). Dengan demikian, intelegensi merupakan kemampuan yang kompleks dan mencakup berbagai aspek fungsi kognitif manusia.

Dalam perspektif psikologi pendidikan, intelegensi sering dikaitkan dengan kemampuan individu untuk memperoleh pengetahuan dan menggunakan pengetahuan tersebut secara efektif dalam berbagai situasi. Intelegensi memungkinkan seseorang memahami hubungan antara berbagai konsep, membuat keputusan yang tepat, serta menyelesaikan masalah secara sistematis. Oleh karena itu, intelegensi sering dianggap sebagai salah satu faktor penting yang memengaruhi keberhasilan belajar dan perkembangan akademik seseorang (Neisser *et al.*, 1996; Woolfolk, 2019).

Namun demikian, konsep intelegensi telah mengalami perkembangan yang cukup signifikan dalam sejarah psikologi. Pada awalnya, intelegensi dipandang sebagai kemampuan tunggal yang dapat diukur melalui tes

intelegensi. Seiring dengan perkembangan penelitian psikologi, para ahli mulai menyadari bahwa intelegensi memiliki struktur yang lebih kompleks dan terdiri dari berbagai kemampuan yang saling berkaitan. Oleh karena itu, berbagai teori mengenai intelegensi dikembangkan untuk menjelaskan struktur dan fungsi kemampuan intelektual manusia (Mackintosh, 2011).

3.2.1 Teori Intelegensi Klasik

Salah satu teori intelegensi paling awal dikemukakan oleh **Charles Spearman**, yang mengemukakan bahwa intelegensi terdiri dari dua komponen utama, yaitu faktor umum (*general intelligence* atau *g factor*) dan faktor khusus (*specific factors*). Menurut Spearman, faktor umum merupakan kemampuan mental dasar yang memengaruhi kinerja individu dalam berbagai tugas intelektual, sedangkan faktor khusus berkaitan dengan kemampuan yang lebih spesifik pada bidang tertentu (Spearman, 1904; Jensen, 1998). Teori ini menjadi dasar bagi pengembangan berbagai tes intelegensi yang digunakan dalam bidang psikologi dan pendidikan.

Selain teori Spearman, teori intelegensi juga dikembangkan oleh **Louis L. Thurstone**, yang menolak gagasan bahwa intelegensi hanya terdiri dari satu faktor umum. Thurstone mengemukakan bahwa intelegensi terdiri dari beberapa kemampuan mental primer (*primary mental abilities*) seperti kemampuan verbal, kemampuan numerik, penalaran, memori, serta kemampuan spasial. Menurutnya, kemampuan-kemampuan ini relatif berdiri sendiri namun tetap saling berkaitan dalam aktivitas intelektual manusia (Thurstone, 1938; Gregory, 2015).

Teori lain yang cukup berpengaruh adalah teori intelegensi cair dan intelegensi kristal yang dikemukakan oleh **Raymond B. Cattell** dan kemudian dikembangkan lebih lanjut oleh **John L. Horn**. Menurut teori ini, intelegensi terdiri dari dua komponen utama, yaitu *fluid intelligence* dan *crystallized intelligence*. Intelegensi cair berkaitan dengan kemampuan individu untuk berpikir secara logis dan memecahkan masalah baru tanpa bergantung pada pengalaman sebelumnya, sedangkan intelegensi kristal berkaitan dengan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh melalui pengalaman dan pendidikan (Cattell, 1987; Horn & Blankson, 2012).

Perkembangan teori intelegensi kemudian dilanjutkan oleh **John B. Carroll**, yang mengusulkan model hierarkis yang dikenal sebagai *Three-Stratum Theory of Intelligence*. Dalam model ini, intelegensi dipandang sebagai struktur hierarkis yang terdiri dari tiga tingkat, yaitu kemampuan spesifik pada tingkat bawah, kemampuan kognitif yang lebih luas pada tingkat menengah, serta faktor umum intelegensi pada tingkat paling atas. Model ini kemudian menjadi dasar bagi berbagai penelitian modern mengenai struktur kemampuan kognitif manusia (Carroll, 1993; Schneider & McGrew, 2018).

3.2.2 Teori Intelegensi Modern

Seiring dengan perkembangan psikologi kognitif, para peneliti mulai mengembangkan teori intelegensi yang lebih luas dan tidak hanya berfokus pada kemampuan akademik. Salah satu teori yang cukup terkenal adalah teori *Multiple Intelligences* yang dikemukakan oleh **Howard Gardner**. Gardner berpendapat bahwa intelegensi tidak hanya terdiri dari satu kemampuan umum, tetapi mencakup berbagai jenis

kemampuan yang berbeda. Ia mengidentifikasi beberapa jenis intelegensi seperti intelegensi linguistik, logika-matematika, musikal, kinestetik, interpersonal, intrapersonal, dan naturalistik (Gardner, 2011).

Teori Gardner memberikan perspektif baru dalam memahami potensi individu karena menekankan bahwa setiap orang memiliki kombinasi kemampuan yang unik. Dalam konteks pendidikan, teori ini mendorong pendekatan pembelajaran yang lebih beragam dan tidak hanya menilai kemampuan akademik sebagai satu-satunya indikator kecerdasan (Armstrong, 2018).

Selain Gardner, teori intelegensi modern juga dikembangkan oleh **Robert J. Sternberg** melalui *Triarchic Theory of Intelligence*. Sternberg mengemukakan bahwa intelegensi terdiri dari tiga komponen utama, yaitu intelegensi analitik, intelegensi kreatif, dan intelegensi praktis. Intelegensi analitik berkaitan dengan kemampuan memecahkan masalah akademik, intelegensi kreatif berkaitan dengan kemampuan menghasilkan ide baru, sedangkan intelegensi praktis berkaitan dengan kemampuan menerapkan pengetahuan dalam situasi kehidupan nyata (Sternberg, 1985; Sternberg, 2019).

Selain kedua teori tersebut, penelitian modern juga memperkenalkan konsep *emotional intelligence* yang dikemukakan oleh **Daniel Goleman**. Konsep ini menekankan bahwa kemampuan memahami dan mengelola emosi, baik emosi diri sendiri maupun orang lain, merupakan aspek penting dari keberhasilan individu dalam kehidupan sosial dan profesional (Goleman, 1995; Mayer, Salovey, & Caruso, 2008).

3.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Intelegensi

Intelegensi individu tidak hanya dipengaruhi oleh faktor bawaan, tetapi juga oleh berbagai faktor lingkungan yang berinteraksi sepanjang perkembangan individu. Para ahli umumnya sepakat bahwa intelegensi merupakan hasil interaksi antara faktor genetik dan lingkungan (Plomin & Deary, 2015).

Faktor genetik berperan dalam menentukan potensi dasar intelektual seseorang. Penelitian dalam bidang genetika perilaku menunjukkan bahwa kemampuan kognitif memiliki komponen hereditas yang cukup signifikan. Studi kembar menunjukkan bahwa individu yang memiliki hubungan genetik yang lebih dekat cenderung memiliki tingkat intelegensi yang lebih mirip dibandingkan individu yang tidak memiliki hubungan genetik (Deary, 2020).

Namun demikian, lingkungan juga memainkan peran yang sangat penting dalam perkembangan intelegensi. Faktor lingkungan seperti kualitas pendidikan, stimulasi kognitif dalam keluarga, status sosial ekonomi, serta kesempatan belajar dapat memengaruhi perkembangan kemampuan intelektual individu. Lingkungan yang kaya akan stimulasi intelektual dapat membantu individu mengembangkan potensi kognitifnya secara optimal (Nisbett *et al.*, 2012).

Selain itu, faktor nutrisi dan kesehatan juga dapat memengaruhi perkembangan intelegensi, terutama pada masa kanak-kanak. Kekurangan gizi, penyakit kronis, serta kondisi kesehatan tertentu dapat menghambat perkembangan fungsi kognitif anak. Oleh karena itu, upaya peningkatan kualitas pendidikan dan kesehatan anak menjadi sangat penting dalam mendukung perkembangan intelektual generasi muda (Grantham-McGregor *et al.*, 2007).

Dengan demikian, intelegensi merupakan kemampuan mental yang kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor biologis, psikologis, dan sosial. Pemahaman mengenai berbagai teori intelegensi membantu menjelaskan bagaimana kemampuan intelektual manusia berkembang serta bagaimana potensi tersebut dapat dikembangkan secara optimal melalui pendidikan dan pengalaman belajar.

3.3 Ingatan (*Memory*)

Ingatan atau memori merupakan salah satu komponen utama dalam sistem kognitif manusia yang memungkinkan individu menyimpan dan menggunakan kembali informasi yang diperoleh dari pengalaman. Tanpa memori, manusia tidak akan mampu belajar dari pengalaman masa lalu maupun menggunakan pengetahuan yang telah diperoleh untuk menghadapi situasi baru. Dalam psikologi kognitif, memori dipahami sebagai sistem mental yang bertanggung jawab terhadap proses penerimaan, penyimpanan, dan pengambilan kembali informasi (Matlin, 2019; Eysenck & Keane, 2020).

Memori berperan penting dalam berbagai aktivitas kehidupan sehari-hari, mulai dari mengingat informasi sederhana seperti nama seseorang hingga kemampuan yang lebih kompleks seperti memahami konsep ilmiah atau menyelesaikan masalah. Oleh karena itu, memori tidak hanya berkaitan dengan penyimpanan informasi, tetapi juga dengan bagaimana informasi tersebut diorganisasikan dan digunakan kembali ketika dibutuhkan (Smith & Kosslyn, 2014). Dalam konteks pendidikan, kemampuan memori yang baik sangat mendukung proses belajar karena memungkinkan individu menyimpan dan mengintegrasikan berbagai informasi yang diperoleh selama proses pembelajaran.

Para ahli psikologi kognitif juga menekankan bahwa memori bukanlah sistem yang bersifat statis, melainkan suatu proses dinamis yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti perhatian, emosi, pengalaman, serta konteks sosial. Informasi yang disimpan dalam memori dapat berubah seiring waktu karena proses interpretasi ulang atau pengaruh pengalaman baru (Schacter, 2012). Hal ini menunjukkan bahwa memori tidak selalu berfungsi sebagai rekaman yang sepenuhnya akurat dari pengalaman masa lalu.

3.3.1 Proses Memori: Encoding, Storage, dan Retrieval

Dalam kajian psikologi kognitif, proses memori umumnya dijelaskan melalui tiga tahapan utama, yaitu pengkodean (*encoding*), penyimpanan (*storage*), dan pengambilan kembali (*retrieval*). Ketiga proses ini bekerja secara berkesinambungan dalam sistem memori manusia (Goldstein, 2019).

Proses pertama adalah pengkodean (*encoding*), yaitu proses mengubah informasi yang diterima melalui indera menjadi bentuk representasi mental yang dapat disimpan dalam memori. Pengkodean dapat terjadi melalui berbagai cara, seperti pengkodean visual, pengkodean akustik, maupun pengkodean semantik. Pengkodean semantik yang melibatkan pemahaman terhadap makna informasi biasanya menghasilkan memori yang lebih kuat dibandingkan pengkodean yang hanya bersifat permukaan (Craik & Lockhart, 1972).

Tahap kedua adalah penyimpanan (*storage*), yaitu proses mempertahankan informasi dalam sistem memori untuk jangka waktu tertentu. Informasi yang telah dikodekan akan disimpan dalam berbagai sistem memori yang memiliki kapasitas dan durasi yang berbeda. Proses penyimpanan ini memungkinkan individu mempertahankan informasi yang penting

sehingga dapat digunakan kembali di masa mendatang (Baddeley, Eysenck, & Anderson, 2020).

Tahap ketiga adalah pengambilan kembali (*retrieval*), yaitu proses mengakses informasi yang telah tersimpan dalam memori ketika dibutuhkan. Keberhasilan proses retrieval sangat dipengaruhi oleh cara informasi tersebut dikodekan serta adanya petunjuk atau konteks yang membantu proses mengingat kembali. Penelitian menunjukkan bahwa memori sering kali lebih mudah diingat ketika individu berada dalam konteks yang sama dengan saat informasi tersebut pertama kali dipelajari (Tulving & Thomson, 1973).

3.3.2 Model-Model Memori

Untuk memahami bagaimana memori bekerja, para ahli psikologi mengembangkan berbagai model teoritis yang menjelaskan struktur dan fungsi sistem memori manusia. Salah satu model yang paling berpengaruh adalah model memori multi-penyimpanan (*multi-store model*) yang dikemukakan oleh **Richard Atkinson** dan **Richard Shiffrin**. Model ini menjelaskan bahwa memori terdiri dari tiga sistem utama, yaitu memori sensorik, memori jangka pendek, dan memori jangka panjang (Atkinson & Shiffrin, 1968).

Memori sensorik merupakan sistem memori yang pertama kali menerima informasi dari lingkungan melalui indera. Informasi yang masuk ke dalam memori sensorik biasanya bertahan dalam waktu yang sangat singkat, hanya beberapa detik. Namun demikian, memori sensorik memiliki kapasitas yang sangat besar karena mampu menyimpan berbagai informasi yang diterima oleh indera secara bersamaan (Sperling, 1960).

Informasi yang mendapat perhatian kemudian akan diproses lebih lanjut dalam memori jangka pendek (*short-term memory*). Memori jangka pendek memiliki kapasitas yang terbatas dan biasanya hanya dapat menyimpan sekitar tujuh unit informasi dalam waktu yang relatif singkat. Jika informasi tidak diproses lebih lanjut, maka informasi tersebut akan hilang dari sistem memori (Miller, 1956).

Informasi yang diproses secara lebih mendalam dapat dipindahkan ke dalam memori jangka panjang (*long-term memory*). Memori jangka panjang memiliki kapasitas yang sangat besar dan mampu menyimpan informasi dalam jangka waktu yang sangat lama, bahkan sepanjang kehidupan individu. Informasi yang tersimpan dalam memori jangka panjang dapat berupa fakta, pengalaman pribadi, maupun keterampilan tertentu (Schacter, Gilbert, & Wegner, 2017).

Selain model multi-penyimpanan, penelitian modern juga memperkenalkan konsep *working memory* yang dikembangkan oleh **Alan Baddeley**. Working memory merupakan sistem memori yang bertanggung jawab terhadap penyimpanan sementara dan manipulasi informasi yang digunakan dalam aktivitas kognitif kompleks seperti memahami bahasa, memecahkan masalah, serta melakukan penalaran (Baddeley, 2012). Model working memory terdiri dari beberapa komponen utama, yaitu *central executive*, *phonological loop*, *visuospatial sketchpad*, serta *episodic buffer*.

3.3.3 Jenis-Jenis Memori

Memori jangka panjang dapat dibedakan menjadi beberapa jenis berdasarkan karakteristik informasi yang disimpan. Salah satu klasifikasi yang paling dikenal dikemukakan oleh **Endel Tulving**, yang membedakan

memori menjadi memori episodik dan memori semantik (Tulving, 1972).

Memori episodik merupakan memori yang berkaitan dengan pengalaman pribadi yang dialami individu pada waktu dan tempat tertentu. Misalnya, seseorang dapat mengingat pengalaman menghadiri suatu acara atau perjalanan yang pernah dilakukan. Memori episodik biasanya melibatkan konteks waktu, tempat, serta emosi yang menyertai pengalaman tersebut (Schacter, 2012).

Sebaliknya, memori semantik berkaitan dengan pengetahuan umum mengenai dunia, seperti fakta, konsep, atau makna kata. Memori semantik tidak selalu berkaitan dengan pengalaman pribadi tertentu, tetapi merupakan hasil akumulasi pengetahuan yang diperoleh melalui proses belajar (Binder & Desai, 2011).

Selain kedua jenis memori tersebut, terdapat pula memori prosedural yang berkaitan dengan kemampuan melakukan keterampilan tertentu seperti mengendarai sepeda atau memainkan alat musik. Memori prosedural biasanya berkembang melalui latihan yang berulang dan sering kali dapat dilakukan secara otomatis tanpa memerlukan kesadaran penuh (Squire & Dede, 2015).

Dengan demikian, memori merupakan sistem kognitif yang sangat kompleks yang memungkinkan manusia menyimpan dan menggunakan kembali berbagai informasi yang diperoleh dari pengalaman. Pemahaman mengenai proses dan jenis memori membantu menjelaskan bagaimana manusia belajar, mengingat, serta menggunakan pengetahuan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks psikologi dan pendidikan, memori menjadi dasar penting bagi perkembangan kemampuan berpikir, pemecahan

masalah, serta pembentukan pengetahuan yang lebih luas.

3.4 Lupa (*Forgetting*)

Lupa merupakan fenomena psikologis yang sangat umum dialami oleh setiap individu. Dalam kehidupan sehari-hari, seseorang dapat lupa terhadap berbagai hal, seperti nama seseorang, informasi yang baru dipelajari, maupun pengalaman tertentu di masa lalu. Dalam perspektif psikologi kognitif, lupa tidak selalu dipandang sebagai kegagalan sistem memori, tetapi sering kali merupakan bagian alami dari cara kerja memori manusia yang memiliki kapasitas terbatas dan harus terus menyesuaikan diri dengan informasi baru (Schacter, Gilbert, & Wegner, 2017; Eysenck & Keane, 2020).

Secara umum, lupa dapat didefinisikan sebagai ketidakmampuan individu untuk mengingat kembali informasi yang sebelumnya telah dipelajari atau dialami. Ketidakmampuan tersebut dapat terjadi karena informasi tersebut tidak tersimpan dengan baik dalam memori atau karena individu mengalami kesulitan dalam mengakses kembali informasi tersebut ketika dibutuhkan (Baddeley, Eysenck, & Anderson, 2020). Dengan demikian, lupa tidak selalu berarti bahwa informasi tersebut benar-benar hilang dari sistem memori, tetapi dapat juga disebabkan oleh kegagalan dalam proses pengambilan kembali informasi.

Fenomena lupa telah lama menjadi perhatian para ahli psikologi karena berkaitan erat dengan proses belajar dan memori. Penelitian mengenai lupa memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana informasi disimpan dalam memori serta faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan seseorang dalam mengingat informasi tertentu. Melalui penelitian mengenai lupa, para

ahli juga dapat mengembangkan berbagai strategi yang membantu individu meningkatkan kemampuan mengingat dalam proses pembelajaran (Mastin, 2010).

3.4.1 Teori-Teori Lupa

Berbagai teori telah dikembangkan untuk menjelaskan mengapa manusia mengalami lupa. Salah satu teori yang paling awal dan terkenal dikemukakan oleh **Hermann Ebbinghaus**, yang melakukan penelitian eksperimental mengenai memori pada akhir abad ke-19. Ebbinghaus menemukan bahwa kemampuan mengingat informasi menurun secara signifikan dalam waktu yang relatif singkat setelah proses belajar. Hasil penelitiannya dikenal sebagai *forgetting curve*, yang menunjukkan bahwa sebagian besar informasi yang dipelajari dapat hilang dalam waktu singkat apabila tidak dilakukan pengulangan atau latihan (Ebbinghaus, 1885/1913).

Teori lain yang menjelaskan fenomena lupa adalah *decay theory*, yaitu teori yang menyatakan bahwa informasi dalam memori akan memudar seiring berjalannya waktu apabila tidak digunakan atau diingat kembali. Menurut teori ini, jejak memori (*memory trace*) yang tersimpan dalam otak secara bertahap melemah sehingga akhirnya sulit untuk diakses kembali (Brown, 1958; Peterson & Peterson, 1959).

Selain teori peluruhan memori, terdapat pula teori interferensi (*interference theory*). Teori ini menyatakan bahwa lupa terjadi karena adanya gangguan dari informasi lain yang tersimpan dalam memori. Interferensi dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu interferensi proaktif dan interferensi retroaktif. Interferensi proaktif terjadi ketika informasi lama mengganggu proses mengingat informasi baru, sedangkan interferensi retroaktif terjadi ketika

informasi baru justru mengganggu kemampuan individu untuk mengingat informasi lama (Underwood, 1957; Anderson, 2003).

Teori lain yang cukup penting dalam menjelaskan fenomena lupa adalah *retrieval failure theory*. Teori ini menyatakan bahwa informasi sebenarnya masih tersimpan dalam memori, tetapi individu mengalami kesulitan dalam mengakses informasi tersebut karena tidak adanya petunjuk atau konteks yang sesuai. Penelitian menunjukkan bahwa keberhasilan mengingat kembali suatu informasi sering kali dipengaruhi oleh kesamaan konteks antara situasi saat belajar dan situasi saat mengingat kembali informasi tersebut (Tulving & Thomson, 1973).

3.4.2 Faktor-Faktor yang Menyebabkan Lupa

Selain dijelaskan melalui berbagai teori, fenomena lupa juga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berkaitan dengan kondisi individu maupun situasi belajar. Salah satu faktor yang memengaruhi lupa adalah kurangnya perhatian pada saat proses belajar. Informasi yang tidak mendapatkan perhatian yang cukup cenderung tidak diproses secara mendalam sehingga sulit untuk disimpan dalam memori jangka panjang (Craik & Tulving, 1975).

Faktor lain yang dapat menyebabkan lupa adalah kurangnya pengulangan atau latihan terhadap informasi yang telah dipelajari. Informasi yang jarang digunakan atau diingat kembali cenderung lebih mudah dilupakan dibandingkan informasi yang sering diulang atau digunakan dalam berbagai situasi. Oleh karena itu, strategi pengulangan dan latihan secara berkala sering digunakan dalam proses pembelajaran untuk memperkuat jejak memori (Baddeley *et al.*, 2020).

Kondisi emosional juga dapat memengaruhi kemampuan individu dalam mengingat informasi. Stres, kecemasan, maupun tekanan emosional yang tinggi dapat mengganggu proses pengkodean maupun pengambilan kembali informasi dalam memori. Sebaliknya, kondisi emosional yang positif sering kali dapat meningkatkan kemampuan mengingat karena membantu individu memusatkan perhatian pada informasi yang dipelajari (McGaugh, 2003).

Selain faktor psikologis, faktor biologis seperti usia, kesehatan otak, serta kondisi neurologis tertentu juga dapat memengaruhi kemampuan memori individu. Seiring bertambahnya usia, beberapa fungsi kognitif seperti kecepatan pemrosesan informasi dan kemampuan memori kerja cenderung mengalami penurunan. Namun demikian, pengalaman dan pengetahuan yang telah terakumulasi sepanjang kehidupan tetap dapat membantu individu mempertahankan kemampuan kognitifnya dalam berbagai aktivitas intelektual (Park & Schwarz, 2000).

Dengan demikian, lupa merupakan bagian alami dari proses memori manusia yang dipengaruhi oleh berbagai faktor kognitif, emosional, dan biologis. Pemahaman mengenai mekanisme lupa tidak hanya membantu menjelaskan bagaimana memori bekerja, tetapi juga memberikan dasar bagi pengembangan strategi belajar yang lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan mengingat dan mempertahankan informasi dalam jangka panjang.

3.5 Hubungan Berpikir, Intelegensi, Ingatan, dan Lupa

Proses berpikir, intelegensi, ingatan, dan lupa merupakan empat komponen penting dalam sistem kognitif manusia yang saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Keempat aspek ini bekerja secara terpadu dalam membantu individu memahami informasi, mengembangkan pengetahuan, serta menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan lingkungan. Dalam perspektif psikologi kognitif, aktivitas berpikir sangat bergantung pada kemampuan memori untuk menyediakan informasi yang relevan, sementara intelegensi berperan dalam menentukan bagaimana informasi tersebut diproses dan digunakan secara efektif (Sternberg & Sternberg, 2017; Eysenck & Keane, 2020).

Ingatan atau memori berfungsi sebagai dasar bagi berbagai aktivitas berpikir. Ketika individu menghadapi suatu masalah atau situasi baru, mereka biasanya mengakses informasi yang telah tersimpan dalam memori untuk membantu memahami situasi tersebut. Informasi yang tersimpan dalam memori jangka panjang, seperti pengetahuan konseptual, pengalaman masa lalu, maupun keterampilan tertentu, menyediakan bahan mentah yang digunakan dalam proses penalaran, pengambilan keputusan, serta pemecahan masalah (Matlin, 2019). Tanpa adanya sistem memori yang efektif, individu akan kesulitan menggunakan pengalaman sebelumnya sebagai dasar untuk berpikir dan bertindak.

Hubungan antara berpikir dan intelegensi juga sangat erat. Intelegensi sering dipahami sebagai kapasitas umum individu dalam menggunakan kemampuan berpikir untuk memahami masalah, menemukan solusi, serta menyesuaikan diri dengan situasi yang baru. Dengan kata lain, intelegensi mencerminkan efektivitas seseorang dalam menggunakan

berbagai proses kognitif, termasuk penalaran, pemecahan masalah, serta pengambilan keputusan (Neisser *et al.*, 1996). Individu dengan tingkat intelegensi yang lebih tinggi umumnya mampu mengolah informasi secara lebih efisien, mengidentifikasi pola-pola yang relevan, serta menghasilkan solusi yang lebih tepat terhadap berbagai persoalan.

Memori juga memiliki hubungan yang sangat penting dengan intelegensi. Penelitian dalam psikologi kognitif menunjukkan bahwa kapasitas memori kerja (*working memory*) berperan besar dalam berbagai aktivitas intelektual, seperti memahami bacaan, memecahkan masalah matematika, serta melakukan penalaran kompleks. Kapasitas memori kerja yang lebih besar memungkinkan individu menyimpan dan memanipulasi lebih banyak informasi secara simultan, sehingga mendukung proses berpikir yang lebih efektif (Conway, Kane, & Engle, 2003; Baddeley, 2012). Oleh karena itu, kemampuan memori kerja sering dianggap sebagai salah satu komponen penting dalam fungsi intelektual manusia.

Di sisi lain, fenomena lupa juga memiliki hubungan yang erat dengan proses berpikir dan memori. Lupa tidak selalu dipandang sebagai kegagalan sistem kognitif, tetapi sering kali merupakan mekanisme adaptif yang membantu individu mengelola informasi secara lebih efisien. Sistem memori manusia memiliki kapasitas yang terbatas sehingga tidak semua informasi dapat disimpan secara permanen. Dengan melupakan informasi yang tidak relevan atau jarang digunakan, sistem kognitif dapat mempertahankan informasi yang lebih penting dan berguna bagi aktivitas berpikir dan pengambilan keputusan (Schacter, 2012).

Selain itu, proses lupa juga dapat memengaruhi cara individu berpikir dan memahami suatu informasi. Ketika seseorang lupa terhadap sebagian detail dari suatu pengalaman, mereka sering kali mengisi kekosongan tersebut

dengan interpretasi atau pengetahuan yang sudah dimiliki sebelumnya. Proses ini menunjukkan bahwa memori bersifat konstruktif, yaitu informasi yang diingat tidak selalu merupakan reproduksi yang sepenuhnya akurat dari pengalaman masa lalu, tetapi dapat dipengaruhi oleh proses kognitif yang terjadi setelah pengalaman tersebut terjadi (Roediger & McDermott, 2000).

Dalam konteks pendidikan dan perkembangan individu, hubungan antara berpikir, intelegensi, memori, dan lupa memiliki implikasi yang sangat penting. Proses belajar tidak hanya melibatkan kemampuan menyimpan informasi dalam memori, tetapi juga kemampuan menggunakan informasi tersebut secara fleksibel dalam berbagai situasi. Pembelajaran yang efektif harus mampu mengembangkan kemampuan berpikir kritis, meningkatkan kapasitas memori melalui strategi belajar yang tepat, serta membantu siswa mengorganisasi pengetahuan sehingga lebih mudah diingat dan digunakan kembali ketika diperlukan (Ormrod, 2020).

Dengan demikian, berpikir, intelegensi, ingatan, dan lupa merupakan komponen-komponen yang saling melengkapi dalam sistem kognitif manusia. Keempat aspek tersebut bekerja secara terpadu dalam memungkinkan individu belajar dari pengalaman, mengembangkan pengetahuan, serta menghadapi berbagai tantangan kehidupan secara adaptif. Pemahaman mengenai hubungan antara berbagai proses kognitif ini memberikan dasar penting bagi pengembangan strategi pembelajaran yang lebih efektif serta bagi upaya meningkatkan kualitas perkembangan intelektual individu.

Berpikir, intelegensi, ingatan, dan lupa merupakan komponen utama dalam sistem kognitif manusia yang saling berkaitan dan berperan penting dalam proses belajar serta perkembangan individu. Keempat aspek tersebut memungkinkan manusia memahami informasi, mengolah

pengalaman, serta menyesuaikan diri dengan berbagai situasi dalam kehidupan. Dalam psikologi kognitif, proses berpikir dipahami sebagai aktivitas mental yang melibatkan manipulasi informasi yang tersimpan dalam memori untuk membentuk konsep, melakukan penalaran, serta memecahkan masalah (Sternberg & Sternberg, 2017).

Berpikir merupakan proses kognitif yang memungkinkan individu mengorganisasi dan menginterpretasikan informasi yang diperoleh dari lingkungan. Proses ini melibatkan berbagai aktivitas mental seperti pembentukan konsep, penalaran, pemecahan masalah, dan pengambilan keputusan. Kemampuan berpikir membantu individu memahami hubungan antar konsep serta menemukan solusi terhadap berbagai persoalan yang dihadapi. Selain itu, berpikir juga dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa jenis, seperti berpikir konkret, berpikir abstrak, berpikir kritis, dan berpikir kreatif. Setiap jenis berpikir memiliki peran penting dalam membantu individu menghadapi berbagai tantangan kehidupan serta mengembangkan kemampuan intelektualnya.

Intelegensi berkaitan dengan kemampuan umum individu dalam memahami informasi, belajar dari pengalaman, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan. Konsep intelegensi telah berkembang dari pandangan yang melihat intelegensi sebagai kemampuan tunggal menjadi pandangan yang lebih kompleks yang mencakup berbagai jenis kemampuan kognitif. Beberapa teori intelegensi yang berpengaruh antara lain teori faktor umum yang dikemukakan oleh Charles Spearman, teori kecerdasan majemuk yang dikembangkan oleh Howard Gardner, serta teori triarkis yang dikemukakan oleh Robert J. Sternberg. Perkembangan teori-teori tersebut menunjukkan bahwa intelegensi tidak hanya berkaitan dengan kemampuan akademik, tetapi juga mencakup berbagai kemampuan lain

yang mendukung keberhasilan individu dalam kehidupan sosial dan profesional.

Ingatan atau memori merupakan sistem mental yang memungkinkan individu menyimpan, mempertahankan, dan mengakses kembali informasi yang diperoleh dari pengalaman. Proses memori melibatkan tiga tahap utama, yaitu pengkodean (*encoding*), penyimpanan (*storage*), dan pengambilan kembali (*retrieval*). Dalam sistem memori manusia terdapat beberapa jenis memori, seperti memori sensorik, memori jangka pendek, dan memori jangka panjang. Selain itu, memori jangka panjang juga dapat dibedakan menjadi memori episodik, memori semantik, dan memori prosedural. Sistem memori ini memungkinkan manusia belajar dari pengalaman masa lalu serta menggunakan pengetahuan tersebut untuk memahami situasi baru.

Di sisi lain, lupa merupakan fenomena yang tidak terpisahkan dari proses memori. Lupa dapat terjadi karena berbagai faktor, seperti peluruhan jejak memori, interferensi dari informasi lain, atau kegagalan dalam proses pengambilan kembali informasi. Penelitian mengenai lupa yang dilakukan oleh Hermann Ebbinghaus menunjukkan bahwa informasi yang tidak diulang atau digunakan cenderung cepat dilupakan. Meskipun sering dianggap sebagai kelemahan memori, lupa sebenarnya memiliki fungsi adaptif karena membantu sistem kognitif mengelola informasi secara lebih efisien dengan mempertahankan informasi yang paling relevan.

Secara keseluruhan, berpikir, intelegensi, ingatan, dan lupa merupakan proses kognitif yang saling melengkapi dalam membantu individu memahami dunia di sekitarnya. Keempat proses tersebut memungkinkan manusia memperoleh pengetahuan, mengembangkan kemampuan intelektual, serta memecahkan berbagai permasalahan dalam kehidupan sehari-hari. Pemahaman mengenai hubungan

antara berbagai proses kognitif ini menjadi dasar penting dalam bidang psikologi dan pendidikan, khususnya dalam merancang strategi pembelajaran yang dapat meningkatkan kemampuan berpikir, memperkuat memori, serta mengoptimalkan potensi intelektual individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, J. R. (2003). *Learning and memory: An integrated approach* (2nd ed.). John Wiley & Sons.
- Anderson, M. C. (2015). Retrieval and inhibition in human memory. *Current Directions in Psychological Science*, 24(3), 239–244.
- Armstrong, T. (2018). *Multiple intelligences in the classroom* (4th ed.). ASCD.
- 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. (2012). Working memory: Theories, models, and controversies. *Annual Review of Psychology*, 63, 1–29.
- Baddeley, A. D., Eysenck, M. W., & Anderson, M. C. (2020). *Memory* (3rd ed.). Psychology Press.
- Binder, J. R., & Desai, R. H. (2011). The neurobiology of semantic memory. *Trends in Cognitive Sciences*, 15(11), 527–536.
- Brown, J. (1958). Some tests of the decay theory of immediate memory. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 10(1), 12–21.
- Carroll, J. B. (1993). *Human cognitive abilities: A survey of factor-analytic studies*. Cambridge University Press.
- Cattell, R. B. (1987). *Intelligence: Its structure, growth and action*. North-Holland.
- Conway, A. R. A., Kane, M. J., & Engle, R. W. (2003). Working memory capacity and its relation to general

intelligence. *Trends in Cognitive Sciences*, 7(12), 547–552.

Craik, F. I. M., & Lockhart, R. S. (1972). Levels of processing: A framework for memory research. *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior*, 11(6), 671–684.

Craik, F. I. M., & Tulving, E. (1975). Depth of processing and the retention of words in episodic memory. *Journal of Experimental Psychology: General*, 104(3), 268–294.

Deary, I. J. (2020). *Intelligence: A very short introduction* (2nd ed.). Oxford University Press.

Ebbinghaus, H. (1913). *Memory: A contribution to experimental psychology*. Teachers College, Columbia University. (Original work published 1885)

Evans, J. St. B. T. (2017). *Thinking and reasoning: A very short introduction*. Oxford University Press.

Eysenck, M. W., & Keane, M. T. (2020). *Cognitive psychology: A student's handbook* (8th ed.). Psychology Press.

Gardner, H. (2011). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences* (3rd ed.). Basic Books.

Gigerenzer, G., & Gaissmaier, W. (2011). Heuristic decision making. *Annual Review of Psychology*, 62, 451–482.

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Bantam Books.

Goldstein, E. B. (2019). *Cognitive psychology: Connecting mind, research, and everyday experience* (5th ed.). Cengage Learning.

Grantham-McGregor, S., et al. (2007). Developmental potential in the first five years for children in developing countries. *The Lancet*, 369(9555), 60–70.

Gregory, R. J. (2015). *Psychological testing: History, principles, and applications* (7th ed.). Pearson.

- Halpern, D. F. (2014). *Thought and knowledge: An introduction to critical thinking* (5th ed.). Psychology Press.
- Horn, J. L., & Blankson, N. (2012). Foundations for better understanding of cognitive abilities. In D. P. Flanagan & P. L. Harrison (Eds.), *Contemporary intellectual assessment* (pp. 73–98). Guilford Press.
- Jensen, A. R. (1998). *The g factor: The science of mental ability*. Praeger.
- Jonassen, D. H. (2011). *Learning to solve problems: A handbook for designing problem-solving learning environments*. Routledge.
- Kahneman, D. (2011). *Thinking, fast and slow*. Farrar, Straus and Giroux.
- Mackintosh, N. J. (2011). *IQ and human intelligence* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Matlin, M. W. (2019). *Cognition* (10th ed.). Wiley.
- Mayer, R. E. (2020). *Multimedia learning* (3rd ed.). Cambridge University Press.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2008). Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? *American Psychologist*, 63(6), 503–517.
- McGaugh, J. L. (2003). *Memory and emotion: The making of lasting memories*. Columbia University Press.
- Miller, G. A. (1956). The magical number seven, plus or minus two. *Psychological Review*, 63(2), 81–97.
- Neisser, U., et al. (1996). Intelligence: Knowns and unknowns. *American Psychologist*, 51(2), 77–101.
- Nisbett, R. E., et al. (2012). Intelligence: New findings and theoretical developments. *American Psychologist*, 67(2), 130–159.

- Ormrod, J. E. (2020). *Human learning* (8th ed.). Pearson.
- Park, D. C., & Schwarz, N. (2000). *Cognitive aging: A primer*. Psychology Press.
- Peterson, L. R., & Peterson, M. J. (1959). Short-term retention of individual verbal items. *Journal of Experimental Psychology*, 58(3), 193–198.
- Reed, S. K. (2018). *Cognition: Theories and applications* (9th ed.). Cengage Learning.
- Roediger, H. L., & McDermott, K. B. (2000). Tricks of memory. *Current Directions in Psychological Science*, 9(4), 123–127.
- Runco, M. A., & Jaeger, G. J. (2012). The standard definition of creativity. *Creativity Research Journal*, 24(1), 92–96.
- Schacter, D. L. (2012). *Searching for memory: The brain, the mind, and the past*. Basic Books.
- Schacter, D. L., Gilbert, D. T., & Wegner, D. M. (2017). *Psychology* (4th ed.). Worth Publishers.
- Schneider, W. J., & McGrew, K. S. (2018). The Cattell–Horn–Carroll theory of cognitive abilities. In D. Flanagan & E. McDonough (Eds.), *Contemporary intellectual assessment*. Guilford Press.
- Smith, E. E., & Kosslyn, S. M. (2014). *Cognitive psychology: Mind and brain*. Pearson.
- Sperling, G. (1960). The information available in brief visual presentations. *Psychological Monographs*, 74(11), 1–29.
- Squire, L. R., & Zola-Morgan, A. J. (1991). Conscious and unconscious memory systems. *Cold Spring Harbor Perspectives in Biology*, 7(3).
- Sternberg, R. J. (1985). *Beyond IQ: A triarchic theory of intelligence*. Cambridge University Press.

- Sternberg, R. J., & Sternberg, K. (2017). *Cognitive psychology* (7th ed.). Cengage Learning.
- Tulving, E. (1972). Episodic and semantic memory. In E. Tulving & W. Donaldson (Eds.), *Organization of memory*. Academic Press.
- Tulving, E., & Thomson, D. (1973). Encoding specificity and retrieval processes. *Psychological Review*, 80(5), 352–373.
- Underwood, B. J. (1957). Interference and forgetting. *Psychological Review*, 64(1), 49–60.
- Woolfolk, A. (2019). *Educational psychology* (14th ed.). Pearson.

BAB 4

ASPEK-ASPEK AFEKTIF MOTIF, PERASAAN, EMOSI DAN SIKAP

Oleh Dewi Puji Rahayu

Aspek afektif merupakan salah satu dimensi fundamental dalam kajian psikologi dan pendidikan yang berperan penting dalam membentuk perilaku, keputusan, serta cara individu memaknai pengalaman hidupnya. Dalam banyak kajian kontemporer, afektif tidak lagi dipahami secara sederhana sebagai “perasaan” semata, tetapi sebagai sistem psikologis yang kompleks yang mencakup motif, emosi, perasaan, dan sikap yang saling berinteraksi dalam membentuk respons manusia terhadap lingkungan (Scherer & Moors, 2019). Dengan demikian, aspek afektif menjadi komponen kunci dalam memahami mengapa individu bertindak, bukan hanya apa yang mereka ketahui.

Dalam perspektif psikologi modern, aspek afektif tidak dapat dipisahkan dari proses kognitif. Emosi dan perasaan tidak hanya menyertai proses berpikir, tetapi juga memengaruhi cara informasi diproses, diinterpretasikan, dan digunakan dalam pengambilan keputusan (Pessoa, 2017). Hal ini menunjukkan bahwa manusia bukanlah makhluk yang sepenuhnya rasional, melainkan makhluk yang berpikir sekaligus merasakan, sehingga setiap tindakan selalu dipengaruhi oleh integrasi antara aspek kognitif dan afektif.

Dalam konteks pendidikan, aspek afektif memiliki peran yang sangat strategis karena menentukan keterlibatan, motivasi, dan sikap peserta didik terhadap proses pembelajaran. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa keberhasilan belajar tidak hanya ditentukan oleh kemampuan kognitif, tetapi juga oleh kondisi afektif seperti motivasi, emosi positif, dan sikap terhadap pembelajaran (Linnenbrink-Garcia & Pekrun, 2011). Oleh karena itu, pengembangan aspek afektif menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari proses pendidikan yang holistik.

Secara konseptual, aspek afektif mencakup empat komponen utama, yaitu motif, perasaan, emosi, dan sikap. Motif berperan sebagai dorongan internal yang menggerakkan perilaku, emosi sebagai respons afektif yang intens terhadap stimulus, perasaan sebagai pengalaman subjektif yang lebih reflektif, dan sikap sebagai kecenderungan evaluatif yang relatif stabil terhadap objek tertentu (Kratwohl *et al.*, 1964; Scherer & Moors, 2019). Keempat komponen ini membentuk sistem afektif yang dinamis dan saling memengaruhi.

Selain itu, aspek afektif juga memiliki dimensi struktural seperti valensi, intensitas, stabilitas, dan arah tindakan yang menentukan bagaimana individu merespons pengalaman. Valensi menentukan arah positif atau negatif suatu pengalaman, intensitas menggambarkan kekuatan respons emosional, stabilitas menunjukkan konsistensi afektif, sedangkan arah tindakan menggambarkan kecenderungan perilaku yang muncul dari pengalaman afektif (Carver & Harmon-Jones, 2009; Gross, 2015). Dimensi-dimensi ini memperlihatkan bahwa afektif bukanlah fenomena sederhana, tetapi sistem yang kompleks dan multidimensional.

Lebih jauh, aspek afektif juga berperan sebagai jembatan antara pengetahuan dan tindakan. Individu tidak selalu bertindak berdasarkan apa yang mereka ketahui, tetapi berdasarkan bagaimana mereka merasakan dan mengevaluasi pengetahuan tersebut secara afektif (Ajzen, 2020). Dalam teori perilaku terencana, sikap sebagai bagian dari domain afektif terbukti menjadi salah satu prediktor utama perilaku manusia, sehingga perubahan perilaku sering kali memerlukan intervensi pada aspek afektif, bukan hanya kognitif (Ajzen, 1991).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat ditegaskan bahwa aspek afektif merupakan inti dari perilaku manusia yang tidak dapat dipisahkan dari proses berpikir dan bertindak. Pemahaman yang komprehensif mengenai motif, perasaan, emosi, dan sikap menjadi penting tidak hanya dalam konteks teoritis psikologi, tetapi juga dalam praktik pendidikan, khususnya dalam upaya mengembangkan manusia yang utuh secara kognitif, afektif, dan sosial. Oleh karena itu, bab ini akan membahas secara sistematis keempat aspek afektif tersebut.

4.1 Hakikat dan Dimensi Afektif dalam Perilaku Manusia

Aspek afektif merupakan dimensi fundamental dalam psikologi yang berperan penting dalam membentuk perilaku manusia. Secara konseptual, aspek ini mencakup pengalaman internal yang berkaitan dengan nilai, perasaan, emosi, dan kecenderungan bertindak terhadap suatu objek atau situasi. Afektif tidak hanya dipahami sebagai reaksi emosional, tetapi sebagai sistem kompleks yang melibatkan evaluasi subjektif terhadap pengalaman, sehingga menjadi dasar dalam memahami bagaimana individu merespons lingkungannya (Linnenbrink-Garcia & Pekrun, 2011).

Dalam perspektif psikologi modern, aspek afektif tidak terpisahkan dari sistem kognitif. Emosi dan perasaan tidak hanya menyertai proses berpikir, tetapi juga memengaruhi bagaimana informasi diproses, ditafsirkan, dan diberi makna (Pessoa, 2017). Dengan demikian, afektif berfungsi sebagai filter yang menentukan relevansi suatu informasi, sehingga pengalaman manusia selalu dipengaruhi oleh muatan emosional tertentu.

Secara lebih spesifik, aspek afektif terdiri atas tiga komponen utama, yaitu perasaan, emosi, dan sikap. Ketiganya saling berinteraksi dalam membentuk respons individu terhadap lingkungan. Perasaan memberikan nuansa subjektif, emosi memberikan energi dan intensitas respons, sedangkan sikap mencerminkan kecenderungan evaluatif yang lebih stabil (Scherer & Moors, 2019). Interaksi ini menjadikan aspek afektif sebagai sistem yang dinamis dan kontekstual.

Dimensi utama dalam aspek afektif meliputi valensi, intensitas, stabilitas, dan arah tindakan. Valensi menentukan apakah pengalaman bersifat positif atau negatif, yang memengaruhi kecenderungan mendekat atau menghindari (Carver & Harmon-Jones, 2009). Intensitas menunjukkan kekuatan pengalaman emosional, sedangkan stabilitas berkaitan dengan konsistensi dalam jangka waktu tertentu (Gross, 2015; Eagly & Chaiken, 1993). Sementara itu, arah tindakan menegaskan bahwa afektif mendorong individu untuk bertindak secara adaptif (Frijda, 2007).

Dalam konteks pendidikan, aspek afektif dibedakan dari domain kognitif dan psikomotor, namun ketiganya saling berinteraksi dalam praktik pembelajaran. Motivasi dan emosi sebagai bagian dari afektif dapat meningkatkan perhatian dan pemrosesan informasi, yang pada akhirnya memengaruhi keterampilan (Immordino-Yang & Damasio, 2007). Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran yang efektif tidak hanya

menargetkan pengetahuan, tetapi juga melibatkan pengembangan aspek afektif siswa.

Lebih lanjut, aspek afektif berperan sebagai mediator antara pengetahuan dan tindakan. Pengetahuan tidak selalu langsung diwujudkan dalam perilaku tanpa adanya dukungan sikap dan perasaan yang relevan (Ajzen, 1991). Dalam teori perilaku terencana, sikap menjadi prediktor penting dalam menentukan tindakan individu, sehingga perubahan perilaku memerlukan intervensi pada aspek afektif (Ajzen, 2020).

Secara keseluruhan, aspek afektif dapat dipahami sebagai “energi psikologis” yang memberi makna pada pengalaman manusia. Afektif tidak hanya memengaruhi apa yang dirasakan, tetapi juga bagaimana individu berpikir, mengambil keputusan, dan berinteraksi secara sosial. Oleh karena itu, pengembangan aspek afektif menjadi bagian integral dalam memahami perilaku manusia serta dalam praktik pendidikan dan kehidupan sehari-hari.

4.2 Struktur Afektif Perasaan

Perasaan (*feeling*) merupakan salah satu komponen inti dalam domain afektif yang merepresentasikan pengalaman subjektif individu terhadap kondisi emosional yang dialaminya. Berbeda dengan emosi yang bersifat intens dan ekspresif, perasaan cenderung lebih halus, reflektif, dan berlangsung dalam kesadaran internal individu (Scherer & Moors, 2019). Dalam hal ini, perasaan dapat dipahami sebagai interpretasi sadar terhadap keadaan emosional yang memberi makna personal pada pengalaman.

Sebagai pengalaman afektif subjektif, perasaan melibatkan kesadaran individu terhadap apa yang dirasakan sekaligus evaluasi terhadap pengalaman tersebut. Antonio Damasio menjelaskan bahwa perasaan merupakan representasi mental dari keadaan tubuh yang muncul sebagai

respons terhadap stimulus emosional (Damasio, 1999). Oleh karena itu, perasaan berfungsi sebagai jembatan antara proses biologis dan kesadaran psikologis, serta memiliki dimensi reflektif yang lebih kuat dibandingkan respons emosional yang otomatis.

Dalam kerangka psikologi afektif, perasaan tidak dapat dipisahkan dari proses kognitif. Individu tidak hanya merasakan, tetapi juga menafsirkan dan memberi label terhadap pengalaman tersebut (Pessoa, 2017). Proses ini menunjukkan bahwa perasaan dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu, nilai, dan keyakinan individu, sehingga membentuk cara seseorang memahami dan merespons lingkungan.

Struktur afektif perasaan ditandai oleh tiga dimensi utama, yaitu valensi, intensitas, dan durasi. Valensi berkaitan dengan kualitas pengalaman, apakah bersifat positif atau negatif, yang memengaruhi arah respons individu (Russell, 2003). Intensitas menunjukkan tingkat kekuatan perasaan, yang menentukan seberapa besar pengaruhnya terhadap perilaku (Gross, 2015). Sementara itu, durasi merujuk pada lamanya perasaan berlangsung, yang berkontribusi pada pembentukan pola sikap yang lebih stabil (Scherer & Moors, 2019).

Perasaan juga berperan sebagai dasar pembentukan makna dalam pengalaman manusia. Dalam konteks pembelajaran, perasaan memberi “warna” terhadap pengalaman sehingga memengaruhi keterlibatan dan motivasi belajar (Linnenbrink-Garcia & Pekrun, 2011). Selain itu, perasaan memengaruhi persepsi terhadap lingkungan, di mana kondisi afektif tertentu dapat memperluas atau mempersempit cara individu memahami situasi (Pessoa, 2017).

Dalam konteks sosial, perasaan memiliki fungsi penting dalam membangun hubungan interpersonal dan membentuk nilai moral. Perasaan seperti empati dan simpati

memungkinkan individu memahami orang lain, sedangkan perasaan moral seperti rasa bersalah dan bangga berperan dalam mengarahkan perilaku sesuai norma sosial (Decety & Cowell, 2014; Tangney *et al.*, 2007). Secara keseluruhan, perasaan merupakan bentuk afektif yang halus dan reflektif yang tidak hanya memengaruhi pengalaman individu, tetapi juga membentuk sikap, interaksi sosial, dan kualitas pembelajaran.

4.3 Dinamika Afektif dalam Emosi

Emosi merupakan bagian sentral dari domain afektif yang mencerminkan respons kompleks individu terhadap berbagai stimulus, baik internal maupun eksternal. Dalam perspektif psikologi kontemporer, emosi tidak lagi dipandang sekadar reaksi sesaat, melainkan sebagai sistem afektif yang melibatkan interaksi antara proses fisiologis, kognitif, dan pengalaman subjektif (Scherer & Moors, 2019). Dengan demikian, emosi berfungsi sebagai mekanisme adaptif yang membantu individu menilai situasi serta meresponsnya secara cepat dan bermakna.

Sebagai sistem yang terintegrasi, emosi melibatkan aktivasi fisiologis seperti perubahan detak jantung dan respons hormonal, yang kemudian diinterpretasikan melalui proses kognitif sehingga menghasilkan pengalaman emosional tertentu (Pessoa, 2017). Karakteristik utama emosi terletak pada intensitasnya yang tinggi serta kemampuannya memicu respons cepat terhadap stimulus. Emosi seperti marah atau bahagia dapat mendorong tindakan secara langsung, bahkan sebelum individu sempat melakukan pertimbangan rasional (Gross, 2015; LeDoux, 2012).

Selain itu, emosi memiliki dimensi ekspresif yang tampak melalui perilaku verbal dan nonverbal, seperti ekspresi wajah, intonasi suara, dan bahasa tubuh. Ekspresi ini

tidak hanya mencerminkan kondisi internal individu, tetapi juga berfungsi sebagai sarana komunikasi sosial yang penting dalam interaksi antarindividu (Ekman, 2003). Oleh karena itu, emosi memiliki peran ganda, yaitu sebagai pengalaman internal sekaligus sebagai sinyal sosial yang memengaruhi hubungan interpersonal.

Dalam kajian afektif, emosi juga diklasifikasikan berdasarkan valensi, yaitu emosi positif dan negatif. Emosi positif seperti kebahagiaan dan kebanggaan cenderung memperluas cara berpikir dan meningkatkan keterlibatan individu, sedangkan emosi negatif seperti ketakutan dan kecemasan dapat mempersempit perhatian dan memicu respons defensif (Fredrickson, 2001). Meskipun demikian, kedua jenis emosi memiliki fungsi adaptif yang saling melengkapi dalam membantu individu merespons lingkungan secara efektif (Carver & Harmon-Jones, 2009).

Aspek penting lainnya adalah regulasi emosi, yaitu kemampuan individu untuk mengelola dan mengendalikan pengalaman emosionalnya. Regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, kualitas hubungan sosial, serta keberhasilan belajar (Linnenbrink-Garcia & Pekrun, 2011). Dalam konteks pendidikan, emosi juga berperan dalam membentuk keterlibatan belajar (*emotional engagement*), yang memengaruhi perhatian, motivasi, dan interaksi siswa (Immordino-Yang & Damasio, 2007). Secara keseluruhan, emosi merupakan ekspresi afektif yang intens dan berperan langsung dalam membentuk cara individu berpikir, bertindak, dan berinteraksi.

4.4 Struktur dan Dinamika Afektif dalam Sikap

Sikap merupakan sistem afektif yang terorganisasi secara kompleks, yang berfungsi sebagai kecenderungan evaluatif individu terhadap objek, ide, atau orang lain di lingkungannya. Secara struktural, sikap tidak sekadar reaksi sesaat, melainkan sebuah predisposisi yang dipelajari untuk merespons secara konsisten dalam bentuk dukungan (favorable) atau penolakan (unfavorable) terhadap objek sikap (Eagly & Chaiken, 1993). Evaluasi ini merupakan hasil dari kristalisasi berbagai pengalaman afektif yang telah diproses secara mental, sehingga membentuk skema yang memberikan arah bagi individu dalam berinteraksi dengan realitas sosial.

Inti dari setiap sikap terletak pada komponen afektifnya, yaitu perasaan suka atau tidak suka yang mendalam terhadap suatu objek. Meskipun model tripartit klasik melibatkan kognisi dan konasi (perilaku), penelitian kontemporer menegaskan bahwa respons afektif seringkali mendahului dan mendominasi pembentukan sikap, terutama pada objek yang memiliki muatan emosional tinggi (Zajonc, 1980). Interaksi antara komponen ini menciptakan sinergi di mana perasaan individu akan memengaruhi cara mereka memproses informasi kognitif dan pada akhirnya menentukan intensitas kecenderungan perilaku mereka.

Dinamika sikap juga sangat dipengaruhi oleh intensitas dan konsistensinya dalam jangka panjang. Sikap yang kuat ditandai oleh aksesibilitas yang tinggi dalam memori dan ketahanan terhadap upaya perubahan (Petty & Krosnick, 1995). Stabilitas ini muncul ketika komponen afektif dan kognitif berada dalam kondisi selaras, di mana perasaan yang kuat terhadap suatu objek didukung oleh basis pengetahuan yang luas. Sebaliknya, sikap yang lemah cenderung labil dan mudah berubah karena tidak memiliki

akar emosional yang cukup dalam atau mengalami ambivalensi afektif.

Pembentukan sikap sebagian besar berbasis pada akumulasi pengalaman afektif yang dialami individu secara langsung maupun tidak langsung. Pengalaman emosional yang intens, baik positif maupun negatif, meninggalkan jejak memori yang menjadi dasar penilaian evaluatif di masa depan (Fazio, 2007). Dalam proses ini, individu melakukan asosiasi antara objek tertentu dengan perasaan yang muncul saat berinteraksi dengannya, sehingga sikap yang terbentuk merupakan cerminan dari bagaimana objek tersebut memengaruhi kesejahteraan emosional individu.

Selain pengalaman pribadi, pengaruh lingkungan sosial dan budaya memegang peran krusial dalam membentuk struktur afektif seseorang. Melalui proses sosialisasi dan pembelajaran sosial, individu menyerap norma dan nilai yang menentukan bagaimana mereka "seharusnya" merasa terhadap objek tertentu (Gawronski & Bodenhausen, 2006). Budaya menyediakan bingkai interpretatif yang memengaruhi valensi dan intensitas respons emosional, sehingga sikap yang dimiliki individu seringkali merupakan manifestasi dari identitas kolektif yang terinternalisasi dalam sistem afektif pribadi.

Perubahan sikap pada hakikatnya merupakan sebuah proses afektif yang melibatkan peran emosi dalam persuasi. Pesan persuasif yang mampu membangkitkan emosi tertentu, seperti rasa takut atau empati, seringkali lebih efektif dalam mengubah sikap dibandingkan argumen logis semata (Albarracín & Shavitt, 2018). Hal ini terjadi karena emosi bertindak sebagai sinyal internal yang memvalidasi atau membatalkan informasi baru, sehingga intervensi pada level perasaan seringkali menjadi kunci utama dalam memfasilitasi perubahan pandangan yang mendalam.

Terakhir, dinamika perubahan sikap seringkali melibatkan konflik afektif dan disonansi kognitif. Ketika individu menghadapi informasi yang bertentangan dengan perasaan mereka saat ini, muncul ketidaknyamanan psikologis yang mendorong mereka untuk menyelaraskan kembali sistem afektifnya (Festinger, 1957). Sebagai kristalisasi pengalaman afektif yang relatif stabil, sikap berfungsi sebagai jangkar identitas; namun, ia tetap memiliki fleksibilitas untuk bertransformasi melalui proses evaluasi ulang emosional demi mencapai keseimbangan psikologis yang baru di tengah perubahan lingkungan.

4.5 Integrasi Afektif (Relasi Motif, Perasaan, Emosi dan Sikap)

Integrasi afektif merupakan sebuah proses psikologis berkelanjutan di mana berbagai komponen afektif saling berinteraksi untuk membentuk respons manusia yang utuh. Alur ini dimulai dari **motif** sebagai dorongan afektif awal yang bersifat laten. Motif berfungsi sebagai energi penggerak atau kebutuhan internal yang mengarahkan individu menuju tujuan tertentu (McClelland, 1987). Dalam konteks pembelajaran, misalnya, seorang siswa yang memiliki motif berprestasi tinggi akan memiliki kesiapan afektif untuk terlibat dalam tugas-tugas yang menantang, karena motif inilah yang menjadi fondasi dasar bagi kemunculan dinamika afektif selanjutnya.

Ketika individu dengan motif tertentu berinteraksi dengan stimulus lingkungan, munculah emosi sebagai respons afektif yang intens dan bersifat situasional. Emosi bertindak sebagai sistem penilaian cepat (*appraisal*) terhadap peristiwa yang dianggap relevan dengan motif atau tujuan individu (Scherer & Moors, 2019). Sebagai contoh, ketika siswa yang bermotif prestasi berhasil memecahkan soal rumit, ia akan merasakan emosi

kegembiraan yang meluap. Sebaliknya, hambatan dalam mencapai tujuan tersebut dapat memicu emosi frustrasi. Emosi di sini berperan sebagai sinyal biologis dan psikologis yang menandakan signifikansi sebuah situasi terhadap diri individu.

Proses afektif kemudian berlanjut pada pembentukan perasaan, yaitu pengalaman subjektif yang lebih tenang dan reflektif dibandingkan emosi yang meledak-ledak. Perasaan merupakan representasi mental dari perubahan tubuh dan kognisi yang menyertai emosi, yang berlangsung dalam durasi yang lebih lama (Damasio, 2003). Jika emosi kegembiraan muncul saat keberhasilan sesaat, perasaan bangga dan puas akan menetap dalam diri individu setelah proses tersebut usai. Perasaan ini memberikan warna pada kesadaran individu dan menjadi dasar bagi refleksi subjektif mengenai pengalaman yang telah dilalui.

Akumulasi dari motif yang terpenuhi, emosi yang berulang, dan perasaan yang konsisten pada akhirnya mengkristal menjadi sikap. Sikap merupakan kecenderungan afektif yang menetap dan bersifat evaluatif terhadap objek atau situasi tertentu (Eagly & Chaiken, 1993). Dalam alur integratif ini, sikap bertindak sebagai "memori afektif" yang memandu perilaku di masa depan tanpa perlu melalui proses emosional yang intens dari awal. Seorang siswa yang berulang kali mengalami emosi positif dan perasaan puas dalam belajar matematika akan mengembangkan sikap positif terhadap mata pelajaran tersebut, yang membuatnya cenderung gigih meskipun menghadapi kesulitan di masa depan.

Relasi antara keempat komponen ini bersifat siklis dan saling memperkuat. Motif memicu emosi, emosi dipersepsikan sebagai perasaan, dan perasaan yang terakumulasi membentuk sikap. Namun, sikap yang telah

terbentuk juga akan memengaruhi motif baru di masa depan (Ajzen, 2020). Integrasi ini menunjukkan bahwa afektif bukanlah kumpulan elemen yang terpisah, melainkan sebuah sistem dinamis di mana pengalaman masa lalu (sikap) dan dorongan saat ini (motif) secara kolektif menentukan bagaimana seseorang merasakan dan bertindak dalam lingkungannya (Gawronski & Bodenhausen, 2006).

Dalam kehidupan sehari-hari, contoh konkret integrasi ini terlihat pada perilaku pro-sosial. Seseorang dengan motif afiliasi (kebutuhan bersosialisasi) akan merasakan emosi empati saat melihat orang lain kesulitan. Emosi ini berkembang menjadi perasaan haru yang mendalam, yang jika sering dialami, akan membentuk sikap peduli terhadap sesama. Sikap inilah yang kemudian mengkristal menjadi karakter atau nilai hidup yang relatif stabil, sehingga individu tersebut secara otomatis akan bertindak menolong tanpa harus menunggu dorongan emosional yang meledak-ledak setiap saat.

Dalam konteks pendidikan, pemahaman alur integratif ini sangat krusial bagi pendidik. Pembelajaran yang efektif harus dimulai dengan membangkitkan motif (misalnya rasa ingin tahu), yang diikuti dengan penyediaan pengalaman instruksional yang memicu emosi positif dan perasaan bermakna. Jika proses ini terjadi secara konsisten, peserta didik akan memiliki sikap positif terhadap ilmu pengetahuan (Linnenbrink-Garcia & Pekrun, 2011). Dengan demikian, pendidikan bukan sekadar transfer kognisi, melainkan upaya sistematis untuk mengintegrasikan seluruh dimensi afektif guna membentuk manusia yang memiliki integritas antara apa yang dipikirkan, dirasakan, dan dilakukan.

4.6 Perkembangan Aspek Afektif dalam Kehidupan

Perkembangan aspek afektif merupakan proses evolusi yang berkelanjutan, dimulai dari reaksi emosional sederhana pada masa bayi hingga sistem nilai dan regulasi diri yang kompleks pada masa dewasa. Pada tahap awal kehidupan, afektif didominasi oleh motif-motif biologis dasar dan emosi primer seperti kesenangan atau ketidaknyamanan. Seiring bertambahnya usia, kapasitas kognitif yang berkembang memungkinkan individu untuk memproses pengalaman emosional menjadi perasaan yang lebih bernuansa dan sikap yang terstruktur (Pekrun, 2006).

Pada masa anak-anak awal, perkembangan afektif sangat dipengaruhi oleh kualitas kelekatan (*attachment*) dengan pengasuh utama. Kelekatan yang aman memberikan fondasi bagi anak untuk mengeksplorasi emosi mereka tanpa rasa takut, yang nantinya akan membentuk motif afiliasi dan rasa percaya diri (Bowlby, 1988). Di tahap ini, emosi sering kali meledak-ledak karena kemampuan regulasi emosi di otak depan (*prefrontal cortex*) belum sepenuhnya matang, sehingga ekspresi afektif bersifat sangat reaktif terhadap stimulasi lingkungan.

Memasuki masa sekolah, aspek afektif mulai bergeser ke arah evaluasi sosial. Anak-anak mulai mengembangkan sikap terhadap diri sendiri (*self-esteem*) dan orang lain berdasarkan umpan balik dari teman sebaya dan guru. Motif berprestasi mulai muncul secara nyata ketika anak menyadari hubungan antara usaha dan hasil (McClelland, 1987). Pada fase ini, lingkungan pendidikan berperan krusial dalam membentuk valensi emosional terhadap aktivitas intelektual, di mana pengalaman keberhasilan akan memperkuat sikap positif terhadap belajar.

Masa remaja menandai periode turbulensi afektif yang signifikan akibat perubahan hormonal dan reorganisasi

sirkuit otak. Remaja sering kali mengalami intensitas emosi yang tinggi dan labilitas sikap saat mereka mencari identitas diri (Erikson, 1968). Motif otonomi menjadi sangat dominan, sering kali memicu konflik afektif dengan otoritas. Namun, pada masa inilah kapasitas untuk empati dan pemahaman nilai-nilai moral yang abstrak mulai mengkristal menjadi sikap sosial yang lebih permanen.

Memasuki masa dewasa awal, dinamika afektif cenderung lebih stabil dan terarah pada tujuan jangka panjang. Individu mulai mengintegrasikan berbagai pengalaman masa lalu menjadi sistem sikap yang koheren untuk menavigasi hubungan romantis dan karier (Gross, 2015). Regulasi afektif pada masa ini tidak lagi sekadar menekan emosi negatif, tetapi lebih kepada strategi proaktif untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan emosional atau disebut sebagai selektivitas sosio-emosional.

Di masa dewasa tengah dan akhir, terjadi pergeseran menarik dalam prioritas afektif. Berdasarkan teori *Socioemotional Selectivity*, lansia cenderung lebih fokus pada tujuan-tujuan yang memberikan kepuasan emosional langsung daripada pengejaran informasi atau pencapaian baru (Carstensen *et al.*, 1999). Intensitas emosi negatif biasanya menurun, sementara stabilitas perasaan positif meningkat. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman hidup yang panjang memberikan kebijaksanaan afektif dalam mengelola respons terhadap stresor lingkungan.

Faktor keluarga merupakan determinan utama dalam perkembangan afektif sepanjang hayat. Pola asuh tidak hanya menentukan bagaimana emosi diekspresikan, tetapi juga bagaimana motif ditanamkan sejak dini. Keluarga yang memberikan ruang bagi dialog emosional cenderung menghasilkan individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi (Goleman, 1995). Sebaliknya, lingkungan keluarga yang

restriktif dapat menghambat perkembangan kemampuan regulasi afektif dan memicu sikap defensif pada anak hingga dewasa.

Pendidikan formal juga memberikan kontribusi yang tidak kalah penting melalui kurikulum tersembunyi (*hidden curriculum*). Interaksi di sekolah mengajarkan individu tentang norma-norma emosional, yaitu aturan tentang emosi apa yang boleh ditampilkan dan bagaimana cara mengelolanya dalam konteks sosial (Linnenbrink-Garcia & Pekrun, 2011). Sikap terhadap keberagaman, keadilan, dan kerja sama sering kali berakar dari pengalaman afektif yang terjadi di dalam ruang kelas selama bertahun-tahun.

Budaya berperan sebagai bingkai makro yang mendikte arah perkembangan afektif. Masyarakat kolektivistis mungkin menekankan motif harmoni sosial dan emosi yang berkaitan dengan hubungan (*other-focused emotions*), sementara budaya individualis lebih mendorong motif kemandirian dan ekspresi emosi pribadi (*self-focused emotions*) (Markus & Kitayama, 1991). Perbedaan budaya ini memengaruhi bagaimana individu memaknai perasaan mereka dan bagaimana sikap mereka terbentuk terhadap nilai-nilai kehidupan.

Perubahan intensitas afektif juga mengikuti pola perkembangan biologis dan kognitif. Pada masa muda, intensitas emosi sering kali sangat tinggi karena sensitivitas sistem dopaminergik terhadap imbalance. Namun, seiring penuaan, individu mengembangkan kontrol kognitif yang lebih baik atas respons emosional mereka (Urry & Gross, 2010). Penurunan intensitas ini bukan berarti hilangnya gairah hidup, melainkan bentuk efisiensi psikologis dalam mengalokasikan energi emosional.

Regulasi afektif bertransformasi dari regulasi eksternal (oleh orang tua) menjadi regulasi internal yang otonom. Kemampuan untuk melakukan *reappraisal* kognitif—

mengubah cara berpikir tentang suatu peristiwa untuk mengubah dampak emosionalnya—menjadi indikator kematangan afektif pada orang dewasa (Gross, 2015). Individu yang gagal mengembangkan strategi regulasi ini sering kali terjebak dalam pola sikap sinis atau gangguan kecemasan kronis.

Secara keseluruhan, perkembangan afektif adalah hasil interaksi dinamis antara maturasi biologis dan pengalaman sosiokultural. Setiap tahapan perkembangan membawa tantangan afektif yang berbeda, yang jika berhasil dilalui, akan memperkaya khazanah perasaan individu. Sikap yang menetap pada masa dewasa sebenarnya merupakan kristalisasi dari ribuan fragmen emosional yang telah dikumpulkan sejak masa kecil.

Penting untuk diperhatikan bahwa perkembangan ini tidak bersifat linear bagi semua orang. Faktor trauma atau lingkungan yang ekstrem dapat mengganggu alur integratif afektif, menyebabkan diskoneksi antara motif dan tindakan. Oleh karena itu, dukungan sosial yang konsisten tetap diperlukan di setiap tahapan usia untuk menjaga stabilitas sistem afektif individu (Albarracín & Shavitt, 2018).

Dalam perspektif pendidikan modern, memahami rentang perkembangan ini membantu pendidik untuk merancang intervensi yang sesuai dengan usia (*age-appropriate*). Misalnya, pendidikan karakter pada anak-anak harus lebih fokus pada pembiasaan emosi positif, sementara pada remaja lebih pada penalaran nilai dan sikap kritis. Pendekatan yang holistik akan menjamin bahwa aspek afektif berkembang selaras dengan kecerdasan kognitif. Sebagai simpulan, aspek afektif yang berkembang dengan baik adalah kunci bagi kesehatan mental dan integritas sosial. Manusia yang matang secara afektif adalah mereka yang mampu menyelaraskan motif pribadinya dengan tuntutan lingkungan, mengelola emosinya secara cerdas, dan memiliki

sikap yang stabil namun tetap terbuka terhadap perubahan. Dengan memahami dinamika ini, kita dapat lebih menghargai kompleksitas manusia sebagai makhluk yang senantiasa merasakan dan memaknai hidupnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, Vol. 50, No. 2, [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- Ajzen, I. (2020). The theory of planned behavior: Frequently asked questions. *Human Behavior and Emerging Technologies*, Vol. 2, No. 4, <https://doi.org/10.1002/hbe2.195>
- Albarracín, D., & Shavitt, S. (2018). Attitudes and attitude change. *Annual Review of Psychology*, Vol. 69, <https://psycnet.apa.org/doi/10.1146/annurev-psych-122216-011911>
- Carver, C. S., & Harmon-Jones, E. (2009). Anger is an approach-related affect: evidence and implications. *Psychological Bulletin*, Vol. 135, No. 2, <https://doi.org/10.1037/a0013965>
- Damasio, Antonio (1999). *The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness*. Harcourt Brace and Co.
- Decety, J., & Cowell, J. M. (2014). The complex relation between morality and empathy. *Trends in Cognitive Sciences*, Vol. 18, No. 7, <https://doi.org/10.1016/j.tics.2014.04.008>
- Eagly, A. H., & Chaiken, S. (1993). *The psychology of attitudes*. Harcourt Brace Jovanovich College Publishers.
- Ekman, P. (2003). *Emotions revealed: Recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life*. Times Books/Henry Holt and Co.

- Fazio, R. H. (2007). Attitudes as object-evaluation associations of varying strength. *Social Cognition, Vol. 25, No. 5*, <https://psycnet.apa.org/doi/10.1521/soco.2007.25.5.603>
- Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Stanford University Press.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. *American Psychologist, Vol. 56, No. 3*. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Frijda, N. H. (2007). *The laws of emotion*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Gawronski, B., & Bodenhausen, G. V. (2006). Associative and propositional processes in evaluation: An integrative review of implicit and explicit attitude change. *Psychological Bulletin, Vol. 132, No. 5*. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.132.5.692>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry, Vol. 26, No. 1*, <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Immordino-Yang, M. H., & Damasio, A. (2007). We feel, therefore we learn: The relevance of affective and social neuroscience to education. *Mind, Brain, and Education, Vol. 1, No. 1*, <https://doi.org/10.1111/j.1751-228X.2007.00004.x>
- Krathwohl, D. R., Bloom, B. S., & Masia, B. B. (1964). Taxonomy of educational objectives: The classification of educational goals, Hand book II: Affective domain. New York: David Mckay Company Incorporated.

- LeDoux, J. (2012). *Rethinking the emotional brain*. *Neuron*, Vol. 73, No. 4, <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2012.02.004>
- Linnenbrink-Garcia, L. and Pekrun, R. (2011) Students' Emotions and Academic Engagement: Introduction to the Special Issue. *Contemporary Educational Psychology*, Vol. 36, Issue 1, <http://dx.doi.org/10.1016/j.cedpsych.2010.11.004>
- McClelland, D. C. (1987). *Human motivation*. Cambridge University Press.
- Mesquita, B., & Walker, R. (2003). Cultural differences in emotions: a context for interpreting emotional experience. *Behaviour Research and Therapy*, Vol. 41, No. 7, [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(02\)00189-4](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(02)00189-4)
- Pessoa, L. (2017). A network model of the emotional brain. *Trends in Cognitive Sciences*, Vol. 21, No. 5, <https://doi.org/10.1016/j.tics.2017.03.002>
- Petty, R. E., & Krosnick, J. A. (Eds.). (1995). *Attitude strength: Antecedents and consequences*. Psychology Press.
- Russell, J. A. (2003). Core affect and the psychological construction of emotion. *Psychological Review*, Vol. 110, No. 1, <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-295X.110.1.145>
- Scherer, K. R., & Moors, A. (2019). The emotion process: Event appraisal and component differentiation. *Annual Review of Psychology*, Vol. 70, <https://psycnet.apa.org/doi/10.1146/annurev-psych-122216-011854>
- Tangney, J. P., Stuewig, J., & Mashek, D. J. (2007). Moral emotions and moral behavior. *Annual Review of Psychology*, Vol. 58,

<https://psycnet.apa.org/doi/10.1146/annurev.psych.56.091103.070145>

Zajonc, R. B. (1980). Feeling and thinking: Preferences need no inferences. *American Psychologist*, Vol. 35, No. 2, <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.35.2.151>

BAB 5

INTUISI DAN INSTING

Oleh Novi Hidayat

5.1 Insting dan Intuisi

5.1.1 Pengertian Insting dan Intuisi

Insting dan intuisi merupakan dua konsep penting yang sering dibahas dalam kajian psikologi, filsafat, dan ilmu perilaku manusia. Kedua konsep ini berkaitan dengan mekanisme mental yang memengaruhi cara individu memahami lingkungan, merespons berbagai situasi, serta mengambil keputusan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam banyak kasus, manusia tidak selalu menggunakan proses berpikir rasional secara penuh ketika bertindak. Sebaliknya, individu sering kali mengandalkan respons otomatis maupun pemahaman spontan yang muncul secara cepat (Myers, Abell and Sani, 2020).

Secara umum, insting dipahami sebagai kecenderungan perilaku bawaan yang muncul secara otomatis sebagai respons terhadap stimulus tertentu. Perilaku ini tidak memerlukan proses pembelajaran sebelumnya karena telah menjadi bagian dari mekanisme biologis yang berkembang melalui proses evolusi. Dalam perspektif psikologi evolusioner, insting dianggap sebagai bentuk adaptasi biologis yang

memungkinkan organisme bertahan hidup serta mempertahankan kelangsungan spesiesnya (Buss, 2024).

Dalam kehidupan sehari-hari, insting dapat diamati melalui berbagai tindakan spontan yang dilakukan manusia tanpa proses pemikiran yang panjang. Misalnya, seseorang yang secara otomatis menghindari ketika melihat benda yang jatuh ke arahnya atau ketika secara refleks menarik tangannya setelah menyentuh benda panas. Respons tersebut terjadi sangat cepat bahkan sebelum individu sempat memikirkan tindakan yang harus dilakukan secara sadar. Hal ini menunjukkan bahwa insting berfungsi sebagai mekanisme perlindungan biologis yang membantu manusia menghindari bahaya (Barley, 2020).

Selain insting, manusia juga memiliki kemampuan intuitif dalam memahami situasi atau mengambil keputusan. Intuisi merujuk pada kemampuan individu untuk memahami atau menilai sesuatu secara cepat tanpa melalui proses analisis rasional yang panjang. Dalam psikologi kognitif, intuisi sering dipahami sebagai bentuk pemrosesan informasi yang terjadi secara otomatis berdasarkan pengalaman dan pengetahuan yang tersimpan dalam memori individu (Gigerenzer, 2017).

Sebagai contoh dalam kehidupan sehari-hari, seorang dokter berpengalaman sering kali dapat mengenali gejala penyakit tertentu hanya dengan melihat kondisi pasien secara singkat. Walaupun diagnosis medis tetap memerlukan pemeriksaan lebih lanjut, intuisi profesional tersebut memungkinkan dokter membuat perkiraan awal secara cepat. Keputusan semacam ini tidak selalu didasarkan pada analisis yang dilakukan saat itu, melainkan berasal dari

pengalaman klinis yang telah tersimpan dalam memori profesionalnya (Hodgkinson and Sadler-Smith, 2018).

Walaupun sering dianggap serupa, insting dan intuisi sebenarnya memiliki karakteristik yang berbeda. Insting lebih berkaitan dengan mekanisme biologis yang bersifat bawaan, sedangkan intuisi berkaitan dengan proses kognitif yang berkembang melalui pengalaman serta interaksi individu dengan lingkungannya (Hodgkinson and Sadler-Smith, 2018). Dengan demikian, kedua konsep ini saling melengkapi dalam menjelaskan bagaimana manusia bertindak dan mengambil keputusan dalam berbagai situasi kehidupan.

5.1.2 Insting

Perilaku instingtif merupakan salah satu fenomena fundamental dalam kehidupan makhluk hidup. Pada tingkat biologis, insting menjadi dasar bagi berbagai tindakan yang dilakukan oleh hewan maupun manusia dalam mempertahankan kelangsungan hidupnya. Walaupun manusia memiliki kapasitas kognitif yang lebih kompleks dibandingkan makhluk hidup lainnya, sebagian besar perilaku manusia tetap dipengaruhi oleh dorongan-dorongan instingtif yang berasal dari struktur biologis dan emosional yang (Myers, Abell and Sani, 2020; Barrett *et al.*, 2025).

Dalam perspektif psikologi evolusioner, insting dipandang sebagai mekanisme adaptif yang berkembang melalui proses seleksi alam. Mekanisme ini memungkinkan organisme merespons stimulus lingkungan dengan cepat tanpa harus melalui proses penalaran yang panjang. Oleh karena itu, banyak tindakan manusia yang tampak rasional sebenarnya memiliki akar pada sistem respons otomatis yang berkembang sejak masa evolusi manusia (Buss, 2024; Barrett *et al.*, 2025).

Contoh insting dapat ditemukan dalam berbagai aktivitas sehari-hari. Misalnya, ketika seseorang tiba-tiba mendengar suara keras di belakangnya, tubuhnya secara spontan akan menoleh atau bahkan melompat kaget. Respons tersebut muncul secara otomatis sebagai mekanisme perlindungan terhadap kemungkinan ancaman. Contoh lainnya adalah dorongan alami orang tua untuk melindungi anaknya dari bahaya, seperti ketika seorang ibu secara spontan menarik anaknya menjauh dari kendaraan yang melaju di jalan raya (Barrett *et al.*, 2025).

Secara umum, insting tidak hanya berfungsi sebagai pendorong perilaku, tetapi juga sebagai mekanisme yang mengarahkan cara individu bertindak dalam situasi tertentu. Dengan kata lain, insting menyediakan baik motivasi maupun pola tindakan bagi sebagian besar perilaku organisme. Hal ini menjelaskan mengapa sebagian besar energi biologis manusia dan hewan dapat ditelusuri kembali pada dorongan instingtif yang mendasarinya (Damasio, 2019; Gigerenzer, 2022).

Insting juga memiliki hubungan yang erat dengan dua kemampuan mental penting lainnya, yaitu intelek dan intuisi. Kedua kemampuan tersebut sering kali diaktifkan oleh dorongan emosional dan kebutuhan biologis yang bersumber dari insting. Dalam banyak situasi yang membutuhkan tindakan cepat, keputusan intuitif sering muncul sebelum individu sempat melakukan analisis rasional secara mendalam (Kahneman, Sibony and Sunstein, 2021; Gigerenzer, 2022).

Sebagai ilustrasi, seseorang yang tiba-tiba melihat kendaraan melaju dengan cepat ke arahnya akan segera menghindar tanpa sempat memikirkan berbagai kemungkinan secara rasional. Respons tersebut

merupakan kombinasi antara insting dan intuisi yang bekerja secara bersamaan untuk melindungi individu dari bahaya (Buss, 2024).

Dalam kajian psikologi, istilah insting sering digunakan dalam dua makna yang berbeda. Pertama, insting dipahami sebagai keseluruhan pola perilaku bawaan yang mencakup berbagai motif dan keadaan mental yang saling berkaitan. Kedua, insting dipahami sebagai unit-unit perilaku spesifik yang muncul sebagai respons otomatis terhadap stimulus tertentu. Kedua makna ini menunjukkan bahwa insting dapat dipahami baik sebagai sistem motivasi umum maupun sebagai mekanisme respons fisiologis tertentu (Haselton, Nettle and Andrews, 2015).

Dalam arti fisiologis yang lebih sempit, insting dapat dipandang sebagai hubungan bawaan antara rangsangan tertentu dengan aktivitas tubuh tertentu. Hubungan ini melibatkan sistem saraf dan mekanisme biologis yang memungkinkan respons terjadi secara otomatis. Pada hewan, mekanisme ini sering mengatur hampir seluruh aktivitas perilaku, sedangkan pada manusia pengaruhnya lebih kompleks karena adanya kemampuan berpikir rasional (Sapolsky, 2017; Damasio, 2019).

Walaupun demikian, keberadaan akal tidak sepenuhnya menghilangkan peran insting dalam perilaku manusia. Sebaliknya, insting sering kali berfungsi sebagai mekanisme dasar yang kemudian dimodifikasi oleh pengalaman, pembelajaran, dan pertimbangan rasional. Oleh karena itu, perilaku manusia dapat dipahami sebagai hasil interaksi antara sistem biologis bawaan dengan proses kognitif yang berkembang melalui pengalaman hidup (Sapolsky, 2017; Barrett *et al.*, 2025).

Sebagai contoh, seseorang mungkin memiliki dorongan instingtif untuk marah ketika merasa terancam. Namun melalui pendidikan, pengalaman sosial, dan kemampuan berpikir rasional, individu belajar mengendalikan dorongan tersebut dan menggantinya dengan respons yang lebih konstruktif seperti berdialog atau mencari solusi secara damai (Sapolsky, 2017).

5.1.3 Intuisi

Dalam kajian psikologi, intuisi sering dipandang sebagai proses mental yang berbeda dari insting maupun penalaran rasional. Jika insting memiliki dasar biologis yang jelas dan terkait dengan mekanisme fisiologis tertentu, maka intuisi lebih bersifat abstrak dan sering kali sulit dijelaskan secara empiris. Intuisi merujuk pada kemampuan individu untuk memahami atau mengetahui sesuatu secara langsung tanpa melalui proses analisis logis yang Panjang (Gigerenzer, 2017; Kahneman, Sibony and Sunstein, 2021).

Perbedaan antara insting dan intuisi dapat dilihat dari dasar biologisnya. Insting umumnya berkaitan dengan sistem saraf tertentu yang telah berkembang melalui proses evolusi, sedangkan intuisi lebih sering dikaitkan dengan proses kognitif tingkat tinggi yang melibatkan integrasi pengalaman, memori, dan persepsi. Oleh karena itu, sebagian ilmuwan saraf menganggap intuisi sebagai hasil dari proses pemrosesan informasi yang berlangsung secara cepat dan sebagian besar terjadi di luar kesadaran individu (Sadler-Smith, 2010; Damasio, 2019).

Dalam kehidupan sehari-hari, intuisi sering muncul dalam situasi yang membutuhkan keputusan cepat atau ketika informasi yang tersedia tidak lengkap. Misalnya,

seorang guru yang telah lama mengajar dapat merasakan bahwa salah satu siswanya sedang mengalami masalah emosional hanya dari perubahan kecil dalam perilaku atau ekspresi wajahnya. Meskipun guru tersebut mungkin tidak dapat menjelaskan secara langsung alasan perasaannya, intuisi tersebut sering kali berasal dari pengalaman panjang dalam berinteraksi dengan siswa (Sadler-Smith, 2010).

Contoh lain dapat ditemukan dalam dunia bisnis. Seorang pengusaha yang telah lama berkecimpung dalam dunia usaha kadang mampu menilai apakah suatu peluang bisnis berpotensi berhasil hanya dari beberapa informasi awal. Keputusan tersebut tidak selalu didasarkan pada analisis data yang panjang, tetapi pada pengalaman sebelumnya yang telah membentuk pola pemahaman intuitif (Damasio, 2019).

Dalam literatur psikologi modern, intuisi sering dijelaskan sebagai bentuk pengambilan keputusan cepat yang dikenal sebagai rapid cognition. Proses ini memanfaatkan pengalaman sebelumnya secara implisit sehingga individu dapat membuat penilaian tanpa harus memproses seluruh informasi secara sadar. Hal ini menjelaskan mengapa intuisi sering muncul sebagai “perasaan tahu” atau gut feeling yang sulit dijelaskan secara rasional (Kahneman, Sibony and Sunstein, 2021; Gigerenzer, 2022).

Sebagai contoh sederhana dalam kehidupan sehari-hari, seseorang mungkin merasa tidak nyaman ketika bertemu dengan orang yang baru dikenalnya meskipun tidak ada alasan yang jelas. Perasaan tersebut sering kali muncul karena pikiran bawah sadar mengenali pola perilaku tertentu yang pernah diasosiasikan dengan pengalaman sebelumnya (Gigerenzer, 2022).

Dengan demikian, intuisi dapat dipahami sebagai kemampuan mental yang berkembang melalui pengalaman dan memungkinkan individu membuat keputusan secara cepat dalam situasi yang kompleks. Walaupun intuisi tidak selalu akurat, dalam banyak situasi kemampuan ini menjadi sumber pengetahuan praktis yang sangat penting dalam kehidupan manusia.

5.2 Perspektif Filosofis tentang Insting dan Intuisi

Dalam tradisi filsafat, insting dan intuisi telah lama menjadi topik perdebatan mengenai sumber pengetahuan dan perilaku manusia. Banyak filsuf berusaha memahami apakah kedua konsep tersebut merupakan fenomena psikologis yang berbeda atau justru merupakan bagian dari mekanisme mental yang sama.

Beberapa pemikir berpendapat bahwa insting berkaitan dengan aspek biologis manusia yang memiliki kesamaan dengan perilaku hewan. Pendekatan ini menekankan bahwa insting merupakan pola perilaku yang relatif tetap dan muncul sebagai respons otomatis terhadap rangsangan tertentu. Namun demikian, sebagian ahli juga menekankan bahwa insting manusia tidak dapat sepenuhnya disamakan dengan insting hewan karena manusia memiliki kemampuan refleksi dan kesadaran yang lebih kompleks (Barley, 2020).

Sebaliknya, intuisi sering dipandang sebagai kemampuan mental yang lebih tinggi yang berkaitan dengan proses pemahaman langsung terhadap suatu kebenaran. Dalam perspektif ini, intuisi dianggap sebagai kemampuan untuk menangkap realitas secara langsung tanpa melalui proses penalaran yang panjang. Oleh karena itu, intuisi sering dikaitkan dengan pengalaman subjektif yang bersifat reflektif dan mendalam (Bergson, Landes and Grosz, 2022)

Dalam filsafat modern, Henri Bergson merupakan salah satu tokoh yang memberikan perhatian besar terhadap konsep intuisi. Menurut Bergson, intuisi dapat dipahami sebagai bentuk insting yang telah berkembang menjadi kesadaran reflektif. Ia berpendapat bahwa intuisi memungkinkan manusia memahami realitas kehidupan secara lebih mendalam dibandingkan dengan pemahaman intelektual yang bersifat analitis (Bergson, Landes and Grosz, 2022).

5.2.1 Perspektif Psikologi terhadap Insting

Dalam psikologi ilmiah, insting sering dipahami sebagai pola perilaku yang bersifat bawaan dan relatif universal pada suatu spesies. Insting muncul tanpa proses pembelajaran dan biasanya dipicu oleh stimulus tertentu dari lingkungan. Contoh insting pada manusia antara lain respons terhadap bahaya, naluri mempertahankan diri, serta kecenderungan untuk merawat keturunan (Schacter *et al.*, 2020).

Kajian mengenai insting juga banyak berkembang dalam bidang etologi yang mempelajari perilaku hewan dalam lingkungan alaminya. Konrad Lorenz, salah satu tokoh utama dalam bidang ini, menjelaskan bahwa perilaku instingtif sering muncul dalam bentuk fixed action patterns, yaitu pola perilaku yang terjadi secara otomatis ketika organisme menerima stimulus tertentu (Font, 2023).

Selain itu, penelitian dalam psikologi juga menunjukkan bahwa insting memiliki hubungan yang kompleks dengan emosi. Banyak perilaku instingtif yang disertai dengan respons emosional tertentu, meskipun tidak semua perilaku instingtif selalu disertai dengan emosi. Hubungan antara insting dan emosi ini menunjukkan bahwa perilaku manusia merupakan hasil

interaksi antara faktor biologis dan psikologis (McCurdy, 2023).

5.2.2 Perspektif Psikologi tentang Intuisi

Dalam psikologi kognitif modern, intuisi dipahami sebagai bentuk pemrosesan informasi yang berlangsung secara cepat dan otomatis di luar kesadaran individu. Proses ini memungkinkan manusia membuat keputusan secara efisien tanpa harus melakukan analisis yang kompleks (Gigerenzer, 2022).

Teori dual-process menjelaskan bahwa manusia memiliki dua sistem utama dalam berpikir. Sistem pertama bersifat cepat, intuitif, dan otomatis, sedangkan sistem kedua bersifat lambat, analitis, dan membutuhkan usaha kognitif yang lebih besar. Kedua sistem ini bekerja secara bersama-sama dalam proses pengambilan keputusan (Watson, 2011).

Penelitian neurosains juga menunjukkan bahwa intuisi berkaitan dengan aktivitas beberapa bagian otak seperti basal ganglia, insula, dan korteks prefrontal. Struktur otak tersebut berperan dalam pemrosesan pengalaman yang tersimpan dalam memori serta pengenalan pola yang memungkinkan individu membuat keputusan secara cepat (Lieberman, 2013).

Selain itu, intuisi sering muncul pada individu yang memiliki pengalaman yang luas dalam suatu bidang tertentu. Dalam konteks ini, intuisi bukan sekadar tebakan acak, melainkan hasil dari proses pembelajaran jangka panjang yang memungkinkan individu mengenali pola-pola tertentu secara cepat (Hodgkinson and Sadler-Smith, 2018).

5.3 Insting

5.3.1 Perbedaan Insting dan Perilaku Instingtif

Dalam literatur psikologi, penting untuk membedakan antara insting sebagai mekanisme mental dan perilaku instingtif sebagai manifestasi tindakan. Beberapa ahli psikologi klasik menganggap insting sebagai bentuk perilaku bawaan, namun pendekatan modern melihat insting sebagai sistem internal yang memicu munculnya perilaku tertentu (Myers, Abell and Sani, 2020).

Perilaku instingtif dapat dipahami sebagai ekspresi nyata dari dorongan insting. Sebagai contoh, perilaku burung yang membangun sarang merupakan manifestasi langsung dari insting reproduksi dan perlindungan keturunan. Pada manusia, dorongan untuk membangun rumah atau mencari tempat tinggal juga dapat memiliki dasar instingtif, namun pelaksanaannya melibatkan pertimbangan rasional dan proses kognitif yang lebih kompleks (Buss, 2024).

Perbedaan ini menunjukkan bahwa insting tidak identik dengan tindakan otomatis semata. Insting lebih tepat dipahami sebagai mekanisme internal yang mengarahkan tindakan, sedangkan perilaku instingtif merupakan hasil akhir dari proses tersebut. Dalam konteks ini, insting dapat berinteraksi dengan proses belajar, kebiasaan, dan penalaran rasional (Haselton, Nettle and Andrews, 2015).

5.3. 2 Insting dan Kebiasaan (*Habit*)

Dalam sejarah psikologi, terdapat perdebatan mengenai hubungan antara insting dan kebiasaan. Beberapa pemikir awal berpendapat bahwa insting sebenarnya merupakan kebiasaan yang diwariskan secara biologis dari generasi

sebelumnya. Namun pandangan ini tidak sepenuhnya didukung oleh penelitian modern, terutama karena karakteristik yang diperoleh melalui pengalaman umumnya tidak diwariskan secara langsung secara genetis (Sapolsky, 2017).

Sebaliknya, banyak ahli berpendapat bahwa hubungan antara insting dan kebiasaan justru bersifat sebaliknya. Insting muncul lebih dahulu sebagai sistem perilaku bawaan, sedangkan kebiasaan berkembang melalui proses pembelajaran dan pengalaman individu sepanjang hidupnya. Dengan demikian, kebiasaan dapat dipahami sebagai bentuk modifikasi terhadap kecenderungan instingtif yang sudah ada sebelumnya (Damasio, 2019; Barrett *et al.*, 2025).

Dalam kehidupan manusia, proses pendidikan dan sosialisasi sering bertujuan untuk membentuk kebiasaan baru yang dapat mengendalikan atau mengarahkan dorongan instingtif. Misalnya, norma sosial dan aturan moral membantu individu mengontrol dorongan agresi atau impuls emosional yang bersifat naluriah (Buss, 2024).

5.3.3 Insting dalam Perspektif Neurosains

Penelitian neurosains modern menunjukkan bahwa insting memiliki dasar biologis yang kuat dalam sistem saraf manusia. Beberapa struktur otak seperti basal ganglia, hipotalamus, dan amigdala memainkan peran penting dalam mengatur respons instingtif yang berkaitan dengan emosi, motivasi, dan perilaku bertahan hidup (Sapolsky, 2017; Damasio, 2019).

Ketika seseorang menghadapi situasi berbahaya, misalnya ancaman fisik, sistem saraf dapat menghasilkan respons cepat seperti peningkatan detak jantung, pelepasan hormon stres, dan aktivasi refleks

motorik. Respons ini sering terjadi sebelum individu sempat melakukan analisis rasional terhadap situasi yang dihadapi (Sapolsky, 2017).

Proses tersebut menunjukkan bahwa insting berfungsi sebagai mekanisme keputusan cepat (fast decision system) yang memungkinkan organisme merespons lingkungan secara efisien. Dalam konteks ini, insting dan intuisi sering bekerja bersama sebagai sistem kognitif cepat yang melengkapi proses berpikir rasional yang lebih lambat (Kahneman, Sibony and Sunstein, 2021; Gigerenzer, 2022).

5.4 Intuisi

5.4.1 Intuisi dalam Perspektif Psikologi Analitik Carl Jung

Salah satu teori paling berpengaruh mengenai intuisi dikemukakan oleh Carl Jung dalam konsep tipe-tipe psikologis. Jung menyatakan bahwa intuisi merupakan salah satu dari empat fungsi psikologis utama selain pikiran (*thinking*), perasaan (*feeling*), dan sensasi (*sensation*). Dalam kerangka ini, intuisi berfungsi sebagai mekanisme persepsi yang bekerja secara tidak sadar dalam menangkap kemungkinan atau makna yang tersembunyi di balik suatu fenomena (Stevens, 2001; Rush, 2019).

Menurut Jung, intuisi berbeda dari sensasi karena sensasi berkaitan dengan data indrawi yang konkret, sedangkan intuisi berhubungan dengan kemungkinan, pola, dan makna yang belum terlihat secara langsung. Intuisi sering kali memberikan gambaran yang utuh mengenai suatu situasi sebelum individu mampu menjelaskan secara logis bagaimana kesimpulan tersebut diperoleh (Stevens, 2001; Sadler-Smith, 2010).

Dalam kerangka psikologi Jungian, intuisi juga dapat bersifat subjektif maupun objektif. Intuisi subjektif muncul dari dinamika internal individu, seperti pengalaman pribadi atau simbol-simbol psikologis yang berasal dari alam bawah sadar. Sebaliknya, intuisi objektif berkaitan dengan kemampuan individu menangkap pola atau kemungkinan yang ada dalam lingkungan eksternal (Rush, 2019).

5.4.2 Proses Intuisi sebagai Aktivitas Ekstra-Kesadaran

Banyak peneliti modern sepakat bahwa intuisi sebagian besar bekerja melalui proses yang berlangsung di luar kesadaran individu. Otak manusia mampu memproses sejumlah besar informasi secara otomatis tanpa disadari, kemudian menghasilkan kesimpulan yang muncul secara tiba-tiba dalam kesadaran sebagai intuisi. Fenomena ini sering disebut sebagai pemrosesan implisit (*implicit processing*) (Damasio, 2019; Kahneman, Sibony and Sunstein, 2021).

Proses tersebut menjelaskan mengapa intuisi sering muncul dalam bentuk pemahaman yang langsung dan utuh. Individu dapat mengenali suatu pola, situasi, atau solusi tanpa harus menganalisis setiap elemen secara terpisah. Dalam konteks ini, intuisi dapat dipahami sebagai hasil dari integrasi pengalaman masa lalu yang tersimpan dalam memori jangka panjang dan diaktifkan secara otomatis ketika individu menghadapi situasi yang relevan (Gigerenzer, 2022).

Selain itu, intuisi juga melibatkan proses seleksi informasi secara tidak sadar. Otak secara otomatis menyaring berbagai kemungkinan dan hanya menghadirkan informasi yang dianggap paling relevan dalam kesadaran. Proses seleksi ini memungkinkan individu membuat keputusan dengan cepat tanpa harus

mempertimbangkan semua alternatif secara eksplisit (Sadler-Smith, 2010).

5.4.3 Intuisi dan Interaksi dengan Penalaran Rasional

Walaupun sering dianggap sebagai kebalikan dari penalaran rasional, intuisi sebenarnya memiliki hubungan yang erat dengan proses berpikir analitis. Dalam banyak situasi, intuisi berfungsi sebagai tahap awal dalam pengambilan keputusan, sementara penalaran rasional digunakan untuk mengevaluasi atau memverifikasi hasil intuisi tersebut (Kahneman, Sibony and Sunstein, 2021).

Model dual-process theory menjelaskan bahwa manusia memiliki dua sistem kognitif utama. Sistem pertama bersifat cepat, otomatis, dan intuitif, sedangkan sistem kedua bersifat lambat, analitis, dan rasional. Kedua sistem ini bekerja secara saling melengkapi dalam proses pengambilan keputusan manusia (Evans and Stanovich, 2013).

Dalam praktiknya, intuisi sering memberikan hipotesis awal yang kemudian diperiksa oleh proses analitis. Jika intuisi terbukti konsisten dengan fakta dan logika, maka keputusan tersebut dapat dianggap lebih valid. Namun jika intuisi dipengaruhi oleh bias kognitif atau emosi yang kuat, maka penalaran rasional berfungsi sebagai mekanisme koreksi (Evans and Stanovich, 2013; Kahneman, Sibony and Sunstein, 2021).

5.4.4 Jenis-Jenis Intuisi

Secara umum, intuisi dapat dibedakan menjadi dua bentuk utama. Pertama adalah intuisi langsung (*immediate intuition*), yaitu kemampuan memahami kebenaran tertentu secara spontan tanpa melalui proses analisis yang panjang. Bentuk intuisi ini sering muncul dalam situasi yang melibatkan pengetahuan dasar atau prinsip yang dianggap jelas bagi individu (Sadler-Smith, 2010).

Bentuk kedua adalah intuisi berbasis pengalaman (*experience-based intuition*). Intuisi jenis ini berkembang melalui pengalaman dan pembelajaran yang berlangsung dalam jangka waktu lama. Dalam banyak profesi, seperti dokter, pilot, atau konselor, intuisi berbasis pengalaman sering menjadi sumber penting dalam pengambilan keputusan cepat di situasi yang kompleks (Gigerenzer, 2022).

Kedua bentuk intuisi tersebut menunjukkan bahwa intuisi tidak selalu bersifat mistis atau irasional. Sebaliknya, intuisi sering merupakan hasil dari proses kognitif yang kompleks yang terjadi secara implisit dan berbasis pada pengalaman individu (Damasio, 2019).

5.5 Perbandingan Insting dan Intuisi dalam Psikologi

5.5.1 Konsep Dasar Insting dan Intuisi

Dalam kajian psikologi dan filsafat pikiran, insting dan intuisi sering dianggap sebagai dua kemampuan mental yang memiliki hubungan erat tetapi tidak sepenuhnya identik. Keduanya merupakan bentuk kecerdasan yang bekerja sebagian besar di luar kesadaran manusia. Proses mental ini muncul secara

spontan dan sering kali memberikan respons cepat terhadap situasi tertentu tanpa melalui proses penalaran rasional yang panjang (Kahneman, Sibony and Sunstein, 2021; Gigerenzer, 2022).

Insting dan intuisi memiliki fungsi yang berbeda dalam kehidupan mental manusia. Insting umumnya berkaitan dengan dorongan biologis yang bersifat bawaan dan berorientasi pada tindakan praktis, seperti mempertahankan hidup atau memenuhi kebutuhan dasar. Sebaliknya, intuisi lebih berkaitan dengan pemahaman langsung terhadap suatu situasi atau gagasan tanpa proses analisis yang eksplisit (Sadler-Smith, 2010; Damasio, 2019).

Meskipun demikian, hubungan antara insting dan intuisi sering menimbulkan perdebatan di kalangan filsuf dan psikolog. Sebagian pemikir berpendapat bahwa kedua kemampuan tersebut berasal dari sumber yang sama, sementara yang lain melihatnya sebagai dua fakultas mental yang berbeda. Perdebatan ini muncul karena kedua fenomena tersebut sering muncul secara tiba-tiba dari proses mental yang tidak disadari dan memberikan kesan kepastian yang kuat kepada individu (G (Gallagher and Zahavi, 2020).

5.5.2 Asal-usul Mental Insting dan Intuisi

Secara tradisional, sebagian besar fenomena mental manusia dianggap berasal dari aktivitas otak, khususnya pada bagian korteks serebral yang berperan dalam proses berpikir dan kesadaran. Namun, jika insting dan intuisi benar-benar merupakan kemampuan mental yang berbeda, maka muncul pertanyaan mengenai apakah keduanya memiliki dasar biologis yang sama atau berbeda dalam sistem saraf manusia (Damasio, 2019).

Dalam psikologi modern, insting biasanya dikaitkan dengan sistem saraf yang lebih primitif, seperti sistem limbik, yang berkaitan dengan emosi dan motivasi dasar. Sistem ini memungkinkan manusia bereaksi secara cepat terhadap ancaman atau peluang dalam lingkungan tanpa harus melakukan analisis rasional terlebih dahulu (LeDoux, 2023).

Sebaliknya, intuisi sering dianggap sebagai hasil integrasi pengalaman, memori, dan pemrosesan informasi yang terjadi secara implisit dalam otak. Proses ini melibatkan jaringan kognitif yang lebih kompleks, termasuk area prefrontal cortex yang berperan dalam pengambilan keputusan dan evaluasi situasi (Kahneman, Sibony and Sunstein, 2021).

5.5.3 Persamaan antara Insting dan Intuisi

Salah satu alasan mengapa insting dan intuisi sering disamakan adalah karena keduanya muncul dari proses mental yang tidak disadari. Baik dorongan instingtif maupun pemahaman intuitif sering muncul secara tiba-tiba dalam kesadaran manusia tanpa proses berpikir yang jelas terlihat (Gigerenzer, 2022).

Kemunculan spontan tersebut sering memberikan kesan bahwa keduanya berasal dari sumber yang sama. Dalam banyak situasi, seseorang merasakan dorongan kuat untuk melakukan sesuatu atau memperoleh pemahaman mendadak tentang suatu masalah tanpa mengetahui bagaimana proses mental tersebut terjadi (Sadler-Smith, 2010).

Selain itu, baik insting maupun intuisi sering disertai dengan perasaan kepastian yang kuat. Individu cenderung merasa bahwa keputusan atau gagasan yang muncul melalui insting atau intuisi adalah benar, bahkan

sebelum mereka melakukan analisis rasional terhadapnya (Kahneman, Sibony and Sunstein, 2021).

Fenomena ini menjelaskan mengapa kedua kemampuan tersebut sering dianggap sebagai bentuk “pengetahuan langsung”. Namun dalam banyak kasus, keyakinan yang kuat terhadap intuisi atau insting tidak selalu menjamin bahwa keputusan yang diambil benar secara objektif (Gigerenzer, 2022).

5.5.4 Perbedaan Fundamental antara Insting dan Intuisi

Walaupun memiliki beberapa kesamaan, insting dan intuisi memiliki perbedaan yang cukup mendasar. Insting pada dasarnya merupakan dorongan biologis yang berkaitan dengan kebutuhan dasar makhluk hidup. Perilaku instingtif dapat ditemukan pada hampir semua hewan dan berfungsi untuk mempertahankan kehidupan, seperti mencari makan, melindungi diri, dan bereproduksi (Font, 2023).

Sebaliknya, intuisi sering dianggap sebagai kemampuan mental yang lebih kompleks dan khas manusia. Intuisi memungkinkan individu memahami pola, hubungan, atau makna tertentu tanpa melalui proses analisis logis yang sistematis (Sadler-Smith, 2010).

Perbedaan lainnya terletak pada orientasi tindakan. Insting biasanya mendorong individu untuk melakukan tindakan praktis secara langsung. Misalnya, reaksi cepat terhadap bahaya merupakan bentuk respons instingtif yang bertujuan melindungi diri (LeDoux, 2023).

Sebaliknya, intuisi lebih sering berkaitan dengan pemahaman atau penilaian terhadap suatu situasi. Intuisi dapat membantu seseorang memahami makna suatu peristiwa, mengenali pola tertentu, atau membuat

keputusan berdasarkan pengalaman yang tersimpan dalam memori (Gigerenzer, 2022).

5.5.5 Insting dan Intuisi dalam Proses Kesadaran

Baik insting maupun intuisi berasal dari proses mental yang berlangsung di luar kesadaran manusia. Ketika hasil dari proses tersebut muncul dalam kesadaran, sering kali hasilnya sudah dalam bentuk yang hampir lengkap sehingga individu merasa seolah-olah gagasan tersebut muncul secara tiba-tiba (Kahneman, Sibony and Sunstein, 2021).

Namun ketika hasil tersebut mulai dianalisis secara rasional, kepastian awal yang menyertainya sering berkurang. Pemikiran rasional dapat memperkuat, memodifikasi, atau bahkan menolak dorongan instingtif maupun gagasan intuitif yang muncul sebelumnya (Gigerenzer, 2022).

Fenomena ini menunjukkan bahwa insting dan intuisi bukanlah pengganti proses berpikir rasional, tetapi lebih merupakan sumber awal bagi pengambilan keputusan dan pemahaman manusia. Interaksi antara proses intuitif dan analisis rasional menjadi bagian penting dalam proses kognitif manusia (Damasio, 2019).

5.6 Peran Bahasa dan Budaya dalam Intuisi

Salah satu perbedaan penting antara insting dan intuisi adalah hubungan intuisi dengan bahasa dan budaya. Banyak ahli berpendapat bahwa intuisi tingkat lanjut berkembang melalui pengalaman sosial, komunikasi, dan pembelajaran budaya (Sadler-Smith, 2010).

Bahasa memungkinkan manusia mengorganisasi pengalaman, membandingkan berbagai gagasan, dan mengembangkan pemahaman yang lebih kompleks tentang

dunia. Oleh karena itu, intuisi sering berkembang melalui proses pembelajaran dan refleksi yang panjang (Gallagher and Zahavi, 2020).

Sebaliknya, insting tidak bergantung pada bahasa atau budaya karena merupakan mekanisme biologis yang bersifat bawaan. Hewan dan manusia sama-sama menunjukkan perilaku instingtif meskipun tidak memiliki kemampuan bahasa yang kompleks (Lorenz, 1937).

5.5.7 *Self-Knowledge* dan Peran Refleksi

Manusia memiliki kemampuan unik untuk merefleksikan pikiran dan perilakunya sendiri. Kemampuan ini sering disebut sebagai *self-knowledge* atau kesadaran diri. Melalui refleksi diri, manusia dapat mengevaluasi dorongan instingtif maupun penilaian intuitif sebelum mengambil tindakan (Gallagher and Zahavi, 2020).

Kesadaran diri memungkinkan individu menilai apakah suatu dorongan berasal dari emosi sesaat, kebutuhan biologis, atau pemahaman intuitif yang lebih mendalam. Dengan demikian, manusia tidak sepenuhnya dikendalikan oleh insting maupun intuisi, tetapi mampu menggunakan keduanya secara kritis (Damasio, 2019).

Kemampuan refleksi ini dianggap sebagai salah satu ciri utama kecerdasan manusia. Dengan menggunakan akal dan kesadaran diri, manusia dapat menyeimbangkan antara dorongan biologis dan penilaian intuitif dalam menentukan tindakan yang paling tepat (Kahneman, Sibony and Sunstein, 2021).

Insting dan intuisi merupakan dua kemampuan mental penting dalam kehidupan manusia. Keduanya memiliki kesamaan karena sama-sama berasal dari proses mental yang tidak disadari dan sering muncul secara spontan dalam kesadaran. Namun demikian, analisis psikologis

menunjukkan bahwa keduanya memiliki perbedaan mendasar dalam fungsi, asal biologis, dan perannya dalam kehidupan mental manusia.

Insting lebih berkaitan dengan dorongan biologis yang bersifat bawaan dan berorientasi pada tindakan praktis, sedangkan intuisi berkaitan dengan pemahaman langsung yang berkembang melalui pengalaman dan proses kognitif yang kompleks. Interaksi antara insting, intuisi, dan penalaran rasional membentuk dasar bagi pengambilan keputusan dan perilaku manusia.

DAFTAR PUSTAKA

- Barley, B. (2020) 'The Human Instinct to Resilience: Clinical and Evolutionary Efficacy of Intrinsically Motivated Stressor Exposure', *Ramifications*, 2(1), p. 3.
- Barrett, L.F. *et al.* (2025) 'The theory of constructed emotion: More than a feeling', *Perspectives on Psychological Science*, 20(3), pp. 392–420.
- Bergson, H., Landes, D. and Grosz, E. (2022) *Creative evolution*. Routledge.
- Buss, D.M. (2024) *Evolutionary psychology: The new science of the mind*. Routledge.
- Damasio, A. (2019) *The strange order of things: Life, feeling, and the making of cultures*. Vintage.
- Evans, J.S.B.T. and Stanovich, K.E. (2013) 'Dual-process theories of higher cognition: Advancing the debate', *Perspectives on psychological science*, 8(3), pp. 223–241.
- Font, E. (2023) '50 years of the Nobel Prize to Lorenz, Tinbergen, and von Frisch: integrating behavioral function into an ethology for the 21st century', *Frontiers in Ethology*, 2, p. 1270913.
- Gallagher, S. and Zahavi, D. (2020) *The phenomenological mind*. Routledge.
- Gigerenzer, G. (2017) 'Gut feelings: The intelligence of the unconscious', in *Proceedings of the European Cognitive Science Conference 2007*, p. 3.
- Gigerenzer, G. (2022) *How to stay smart in a smart world: Why human intelligence still beats algorithms*. Mit Press.
- Haselton, M.G., Nettle, D. and Andrews, P.W. (2015) 'The

- evolution of cognitive bias', *The handbook of evolutionary psychology*, pp. 724–746.
- Hodgkinson, G.P. and Sadler-Smith, E. (2018) 'The dynamics of intuition and analysis in managerial and organizational decision making', *Academy of Management Perspectives*, 32(4), pp. 473–492.
- Kahneman, D., Sibony, O. and Sunstein, C.R. (2021) *Noise: A flaw in human judgment*. Hachette UK.
- LeDoux, J. (2023) 'The deep history of ourselves: the four-billion-year story of how we got conscious brains', *Philosophical Psychology*, 36(4), pp. 704–715.
- Lieberman, M.D. (2013) *Social: Why our brains are wired to connect*. oup Oxford.
- Lorenz, K. (1937) 'Studies in Animal and Human', *Behaviour*, 1.
- McCurdy, B.H. (2023) *Modeling the associations among diurnal alpha-amylase, diurnal cortisol, and facets of emotion dysregulation in children*. Iowa State University.
- Myers, D., Abell, J. and Sani, F. (2020) *EBook: Social Psychology 3e*. McGraw Hill.
- Rush, M. (2019) 'An evaluation of Jung's Psychological Types and their relationship to psychopathology'. May.
- Sadler-Smith, E. (2010) *The intuitive mind: Profiting from the power of your sixth sense*. John Wiley & Sons.
- Sapolsky, R.M. (2017) *Behave: The biology of humans at our best and worst*. Penguin.
- Schacter, D.L. et al. (2020) 'Psychology (5th)'. Worth Publishers.(Cit. on pp. 9, 10).
- Stevens, A. (2001) *Jung: A very short introduction*. OUP Oxford.

Watson, K. (2011) 'D. Kahneman.(2011). Thinking, Fast and Slow. New York, NY: Farrar, Straus and Giroux. 499 pages.', *Canadian Journal of Program Evaluation*, 26(2), pp. 111–113.

BAB 6

STRUKTUR KEPERIBADIAN

Oleh Diah Ayu Permatasari

Kepribadian merupakan salah satu konsep utama dalam psikologi karena berkaitan dengan pola perilaku, cara berpikir, emosi, serta karakteristik unik yang membedakan individu satu dengan individu lainnya. Dalam perkembangan ilmu psikologi modern, kajian mengenai kepribadian tidak hanya berfungsi untuk memahami perilaku manusia, tetapi juga menjadi dasar dalam menjelaskan proses adaptasi, kesehatan mental, relasi interpersonal, hingga pengembangan potensi individu. Pemahaman mengenai struktur kepribadian menjadi penting karena melalui konsep tersebut dapat dipahami bagaimana unsur-unsur psikologis tersusun dan bekerja dalam membentuk perilaku manusia secara konsisten dalam berbagai situasi (Cervone & Pervin, 2022).

Perkembangan teori kepribadian dipengaruhi oleh beragam pendekatan yang memiliki sudut pandang berbeda mengenai hakikat manusia. Pendekatan psikodinamik menekankan pentingnya dorongan tidak sadar dan pengalaman masa kecil sebagai dasar pembentukan kepribadian. Pendekatan behavioristik memandang perilaku manusia sebagai hasil dari proses belajar dan pengaruh lingkungan. Sementara itu, pendekatan humanistik menempatkan manusia sebagai individu yang memiliki potensi positif, kebebasan memilih, dan dorongan untuk mencapai aktualisasi diri. Perbedaan perspektif tersebut

menunjukkan bahwa kepribadian merupakan konstruk yang kompleks dan multidimensional (Feist, dkk., 2021)

Bab ini membahas konsep dasar kepribadian melalui tiga pendekatan utama dalam psikologi, yaitu psikodinamik, behavioristik, dan humanistik. Setiap pendekatan akan dijelaskan berdasarkan struktur kepribadian, dinamika kepribadian, serta tahapan perkembangan yang relevan. Pembahasan ini diharapkan mampu memberikan pemahaman komprehensif mengenai bagaimana kepribadian manusia terbentuk, berkembang, dan memengaruhi perilaku individu dalam berbagai konteks kehidupan.

6.1 Pengertian Kepribadian

Cervone dan Pervin (2022) menjelaskan bahwa kepribadian secara umum diartikan sebagai pola karakteristik perilaku, pikiran, emosi, dan kecenderungan individu yang relatif menetap serta membedakan seseorang dari individu lainnya. Konsep kepribadian tidak hanya mencakup perilaku yang tampak secara eksternal, tetapi juga terkait proses internal seperti motivasi, persepsi, kebutuhan dan konflik psikologi yang memengaruhi tindakan individu. Dalam psikologi modern, kepribadian dipahami sebagai organisasi dinamis dari sistem psikofisik yang menentukan penyesuaian unik individu terhadap lingkungannya.

Menurut Feist, dkk (2021) kepribadian merupakan pola sifat yang relatif permanen dan karakteristik unik yang memberikan konsistensi sekaligus individualitas pada perilaku seseorang. Definisi ini menunjukkan bahwa kepribadian bersifat stabil dalam jangka waktu tertentu, namun tetap dapat mengalami perubahan melalui pengalaman hidup, proses belajar, dan interaksi sosial. Hal tersebut menjelaskan mengapa individu memiliki

kecenderungan perilaku yang konsisten meskipun berada dalam situasi yang berbeda.

Kepribadian adalah ranah kajian psikologi terkait pemahaman tingkah laku, pikiran, perasaan dan kegiatan manusia. Kepribadian merupakan individu secara spesifik. Siapa dia, apa yang dimilikinya, dan apa yang dikerjakannya. Kepribadian merupakan bagian dari jiwa yang membangun keberadaan manusia menjadi satu kesatuan, tidak terpecah belah dalam fungsi-fungsi. Memahami kepribadian berarti memahami aku, diri, self, atau memahami manusia seutuhnya (Alwisol, 2017).

Kajian kontemporer mengenai kepribadian menekankan bahwa struktur kepribadian terbentuk melalui interaksi antara faktor biologis, psikologis, dan sosial. Penelitian neurosains modern menunjukkan bahwa temperamen bawaan, regulasi emosi, serta fungsi neurologis berkontribusi terhadap pembentukan karakteristik kepribadian individu. Namun demikian, lingkungan keluarga, budaya, pendidikan, dan pengalaman interpersonal tetap memiliki pengaruh besar dalam membentuk kepribadian seseorang (DeYoung, 2020).

Dalam konteks psikologi perkembangan, kepribadian dipandang sebagai hasil dari proses perkembangan sepanjang rentang kehidupan. Pengalaman masa kanak-kanak, pola pengasuhan, hubungan sosial, dan pengalaman traumatis dapat memengaruhi pembentukan struktur kepribadian individu. Oleh karena itu, pemahaman mengenai kepribadian tidak dapat dilepaskan dari dinamika perkembangan manusia secara menyeluruh (McAdams & Olson, 2023).

6.2 Pendekatan Psikodinamik

6.2.1 Struktur Kepribadian

Pendekatan psikodinamik dipelopori oleh Sigmund Freud yang menekankan bahwa perilaku manusia dipengaruhi oleh dorongan tidak sadar, konflik intrapsikis, serta pengalaman masa kanak-kanak. Freud menjelaskan bahwa struktur kepribadian terdiri atas tiga sistem utama, yaitu id, ego, dan superego. Ketiga sistem tersebut saling berinteraksi dalam menentukan perilaku individu (Feist, dkk., 2021).

1. Id

Id merupakan komponen biologis yang berisi dorongan instingtif dan bekerja berdasarkan prinsip kesenangan (*pleasure principle*) yaitu berusaha memperoleh kenikmatan dan menghindari rasa sakit. Id berupaya memenuhi kebutuhan secara segera tanpa mempertimbangkan norma sosial maupun realitas. *Pleasure principle* diproses dengan dua cara yakni tindakan refleks dan proses primer. Tindak refleks merupakan reaksi otomatis yang dibawa sejak lahir seperti mengerjapkan mata dipakai untuk menangani pemuasan rangsang sederhana dan biasanya segera dapat dilakukan. Proses primer merupakan reaksi membayangkan sesuatu yang dapat mengurangi atau menghilangkan tegangan dipakai untuk menangani stimulus kompleks, seperti bayi yang lapar membayangkan makanan atau puting ibunya (Alwisol, 2017).

Dorongan seksual dan agresivitas menjadi bagian utama dalam sistem id. Dalam perspektif psikodinamik, id dianggap sebagai sumber energi psikis yang mendasari perilaku manusia (Cervone & Pervin, 2022).

2. Ego

Ego berkembang untuk mengendalikan tuntutan id agar sesuai dengan realitas. Ego bekerja berdasarkan prinsip realitas (*reality principle*), yaitu mempertimbangkan konsekuensi logis sebelum memenuhi kebutuhan individu. Fungsi utama ego adalah menjadi mediator antara dorongan instingtif, tuntutan moral, dan kondisi lingkungan. Ego berperan penting dalam kemampuan individu menyesuaikan diri terhadap tekanan kehidupan sehari-hari (Corey, 2021).

3. Superego

Superego merupakan struktur moral kepribadian yang berkembang melalui internalisasi nilai, norma, dan aturan sosial dari lingkungan, terutama orang tua. Superego terdiri atas *conscience* (hati nurani) dan *ego ideal*. *Conscience* berfungsi mengontrol perilaku melalui rasa bersalah, sedangkan *ego ideal* mendorong individu mencapai standar moral tertentu. Superego membantu individu membedakan perilaku benar dan salah berdasarkan nilai sosial yang berlaku (Schultz & Schultz, 2020).

Alwisol (2017) menjelaskan bahwa superego bersifat nonrasional dalam menuntut kesempurnaan, menghukum dengan keras kesalahan dari ego, baik yang telah dilakukan maupun yang dalam pikiran. Superego juga sama halnya dengan ego dalam mengontrol id, bukan hanya menunda pemuasan tetapi merintangi pemenuhannya. Berikut ada tiga fungsi superego; 1) mendorong ego menggantikan tujuan-tujuan realistik dengan tujuan-tujuan moralistic; 2) merintangi impuls id, terutama impuls seksual dan

agresif yang bertentangan dengan standar nilai Masyarakat; 3) mengejar kesempurnaan.

Struktur kepribadian id-ego-superego bukan bagian yang menjalankan kepribadian, tetapi itu adalah nama dari sistem struktur dan proses psikologik yang mengikuti prinsip-prinsip tertentu. Biasanya sistem-sistem ini bekerja bersama sebagai kelompok, dibawah arahan ego.

Kajian psikodinamik modern mengalami perkembangan dengan munculnya teori neo-psikoanalisis yang dikembangkan oleh tokoh seperti Carl Jung, Alfred Adler, dan Karen Horney. Teori-teori tersebut menambahkan aspek hubungan sosial, budaya, dan pencarian makna hidup dalam pembentukan kepribadian. Pendekatan modern ini menunjukkan bahwa kepribadian tidak hanya dibentuk oleh dorongan biologis, tetapi juga oleh pengalaman sosial dan kebutuhan aktualisasi diri (McWilliams, 2021).

6.2.2 Dinamika Kepribadian

Dalam pendekatan psikodinamik, dinamika kepribadian berkaitan dengan interaksi terus-menerus antara id, ego, dan superego. Konflik di antara ketiga sistem tersebut menghasilkan kecemasan yang kemudian memunculkan berbagai mekanisme pertahanan diri (*defense mechanisms*). Mekanisme pertahanan diri berfungsi melindungi ego dari tekanan psikologis dan konflik internal yang mengancam keseimbangan mental individu (Feist, dkk., 2021).

Freud mengemukakan beberapa bentuk mekanisme pertahanan diri seperti represi, proyeksi, rasionalisasi, regresi, sublimasi, dan denial. Represi terjadi ketika individu menekan pengalaman traumatis

ke alam bawah sadar, sedangkan proyeksi muncul ketika individu mengatribusikan dorongan yang tidak dapat diterima kepada orang lain. Mekanisme tersebut umumnya bekerja secara tidak sadar dan menjadi bagian penting dalam dinamika kepribadian manusia (Corey, 2021).

Menurut Freud (Alwisol, 2017) jarang ada individu yang hanya memakai satu mekanisme pertahanan, baik secara bersama-sama atau secara bergantian sesuai dengan bentuk ancumannya. Mekanisme pertahanan yang paling banyak digunakan dalam kehidupan sehari-hari adalah sebagai berikut:

1. Identifikasi

Metode yang digunakan orang untuk mengambil alih ciri-ciri orang lain dan menjadikannya bagian yang tak terpisahkan dari kepribadiannya sendiri. Individu belajar mereduksi tegangan dengan cara bertingkah laku seperti tingkah laku orang lain.

2. Pemindahan

Manakala objek kateksis asli yang dipilih oleh insting tidak dapat dicapai karena ada rintangan dari luar atau dari dalam, insting direpres. Kembali ke ketidadasaran atau ego menawarkan kateksis baru, yang berarti pemindahan energi dari obyek satu ke obyek yang lain, sampai ditemukan obyek yang mampu mereduksi tegangan.

3. Represi

Represi merupakan proses ego memakai kekuatan *anticathexes* untuk menekan segala sesuatu (ide, insting, ingatan, pikiran) yang dapat menimbulkan kecemasan.

4. Fiksasi dan Regresi

Fiksasi merupakan terhentinya perkembangan normal pada tahap perkembangan tertentu karena

perkembangan lanjutannya sangat sukar sehingga menimbulkan frustrasi dan kecemasan yang terlalu kuat. Frustrasi, kecemasan dan pengalaman traumatik yang sangat kuat pada tahap perkembangan tertentu, dapat berakibat regresi; mundur ke tahap perkembangan yang terdahulu, dimana dia merasa puas disana.

5. Intelektualisasi

Ego menggunakan logika rasional untuk menerima kateksis obyek sebagai realitas yang cocok dengan impuls asli. Mengatasi frustrasi dan kecemasan dengan meutarbalikkan realitas untuk mempertahankan harga diri.

Penelitian psikodinamik kontemporer menunjukkan bahwa mekanisme pertahanan diri memiliki hubungan dengan kesehatan mental dan kemampuan adaptasi individu. Individu yang mampu menggunakan mekanisme pertahanan matang seperti sublimasi dan humor cenderung memiliki kesejahteraan psikologis lebih baik dibandingkan individu yang dominan menggunakan mekanisme pertahanan primitif seperti denial atau acting out (Di Giuseppe, dkk., 2020).

6.2.3 Tahap-tahap Perkembangan

Freud menjelaskan bahwa perkembangan kepribadian berlangsung melalui lima tahap psikoseksual, yaitu tahap oral, anal, falik, laten, dan genital. Setiap tahap ditandai oleh fokus kepuasan seksual pada area tubuh tertentu. Keberhasilan individu menyelesaikan konflik pada setiap tahap akan memengaruhi perkembangan kepribadian di masa dewasa (Schultz & Schultz, 2020).

Tahap oral berlangsung sejak lahir hingga sekitar usia 18 bulan, di mana sumber kepuasan utama terletak pada aktivitas mulut seperti menyusu dan menggigit. Tahap anal terjadi pada usia 1–3 tahun dengan fokus pada kontrol buang air. Selanjutnya, tahap falik berlangsung pada usia 3–6 tahun yang ditandai munculnya kompleks Oedipus dan Electra. Tahap laten terjadi pada usia sekolah ketika dorongan seksual relatif terpendam dan energi dialihkan pada aktivitas sosial serta akademik. Tahap genital muncul pada masa remaja ketika individu mulai mencapai kematangan seksual dan relasi interpersonal dewasa (Feist, dkk., 2021).

6.3 Pendekatan Behavioristik

6.3.1 Struktur Kepribadian

Pendekatan behavioristik memandang kepribadian sebagai kumpulan perilaku yang dipelajari melalui interaksi individu dengan lingkungannya. Tokoh utama behaviorisme seperti B. F. Skinner menolak konsep struktur mental yang tidak dapat diamati secara langsung. Dalam perspektif ini, perilaku manusia dibentuk melalui proses *conditioning*, *reinforcement*, dan *punishment* (Schultz & Schultz, 2020).

Kepribadian menurut behaviorisme tidak dipandang sebagai struktur internal yang tetap, melainkan sebagai pola respons yang berkembang akibat pengalaman belajar. Individu belajar mempertahankan perilaku tertentu apabila mendapatkan penguatan positif, dan mengurangi perilaku apabila memperoleh hukuman atau konsekuensi negatif. Oleh karena itu, lingkungan memiliki peran dominan dalam membentuk karakteristik perilaku seseorang (Corey, 2021).

Pendekatan behavioristik modern berkembang melalui teori pembelajaran sosial yang dikemukakan oleh Albert Bandura. Bandura menjelaskan bahwa individu tidak hanya belajar melalui pengalaman langsung, tetapi juga melalui observasi terhadap perilaku orang lain. Konsep *observational learning* dan *self-efficacy* menjadi komponen penting dalam memahami perkembangan kepribadian manusia (Bandura, 2021).

Penelitian kontemporer menunjukkan bahwa lingkungan sosial, media digital, dan pola interaksi modern memiliki pengaruh besar terhadap pembentukan perilaku individu. Dalam era digital, individu dapat mempelajari berbagai pola perilaku melalui media sosial dan lingkungan virtual sehingga proses pembentukan kepribadian menjadi semakin kompleks (Coyne, dkk., 2020).

6.3.2 Dinamika Kepribadian

Dinamika kepribadian dalam behaviorisme dijelaskan melalui prinsip belajar. Perubahan perilaku terjadi akibat adanya stimulus, respons, dan konsekuensi yang diterima individu. Skinner menjelaskan bahwa perilaku operan akan cenderung muncul kembali apabila memperoleh *reinforcement*. Sebaliknya, perilaku yang tidak diperkuat secara bertahap akan mengalami *extinction* atau penghilangan perilaku (Feist, dkk., 2021).

Konsep *reinforcement positive* dan *negative* menjadi dasar dalam memahami dinamika perilaku manusia. *Reinforcement positive* diberikan dengan menambahkan stimulus menyenangkan setelah perilaku muncul, sedangkan *reinforcement negative* dilakukan dengan menghilangkan stimulus tidak menyenangkan. Kedua

bentuk *reinforcement* tersebut meningkatkan kemungkinan munculnya perilaku tertentu di masa mendatang (Corey, 2021).

Dalam teori pembelajaran sosial, Bandura menambahkan konsep *reciprocal determinism* yang menjelaskan bahwa perilaku, lingkungan, dan faktor kognitif saling memengaruhi secara timbal balik. Individu tidak hanya menjadi objek lingkungan, tetapi juga memiliki kemampuan mengontrol perilaku melalui *self-regulation* dan keyakinan terhadap kemampuan diri (Bandura, 2021).

6.4 Pendekatan Behavioristik

6.4.1 Struktur Kepribadian

Pendekatan humanistik berkembang sebagai reaksi terhadap pandangan deterministik psikoanalisis dan behaviorisme. Pendekatan ini menekankan bahwa manusia memiliki potensi positif, kebebasan memilih, dan kemampuan berkembang secara optimal. Tokoh utama pendekatan humanistik adalah Abraham Maslow dan Carl Rogers (Feist, dkk., 2021).

Menurut Rogers, struktur kepribadian terdiri atas self atau konsep diri yang berkembang melalui pengalaman individu. Konsep diri mencakup persepsi individu mengenai siapa dirinya, bagaimana dirinya dipandang, dan bagaimana dirinya ingin menjadi. Kesesuaian antara *self concept* dan pengalaman aktual disebut *congruence*, sedangkan ketidaksesuaian disebut *incongruence* yang dapat menimbulkan kecemasan psikologis (Corey, 2021).

Maslow menjelaskan bahwa manusia memiliki hierarki kebutuhan yang dimulai dari kebutuhan fisiologis, keamanan, cinta dan rasa memiliki, penghargaan, hingga aktualisasi diri. Aktualisasi diri dipandang sebagai puncak perkembangan kepribadian ketika individu mampu mengembangkan seluruh potensi dirinya secara optimal (Schultz & Schultz, 2020).

Penelitian psikologi positif modern memperkuat pendekatan humanistik dengan menunjukkan bahwa makna hidup, *well-being*, *resilience*, dan *self-compassion* memiliki hubungan signifikan dengan perkembangan kepribadian sehat. Individu yang mampu menerima diri dan memiliki tujuan hidup cenderung menunjukkan kesehatan psikologis yang lebih baik (Seligman, 2019).

6.4.2 Dinamika Kepribadian

Dinamika kepribadian dalam pendekatan humanistik dipengaruhi oleh dorongan aktualisasi diri dan pengalaman subjektif individu. Rogers menekankan pentingnya *unconditional positive regard* atau penerimaan tanpa syarat dari lingkungan untuk membantu perkembangan self yang sehat. Individu yang tumbuh dalam lingkungan suportif cenderung memiliki konsep diri positif dan kemampuan penyesuaian diri yang baik (Feist, dkk., 2021).

Sebaliknya, individu yang menerima *conditional positive regard* akan mengembangkan *conditions of worth*, yaitu keyakinan bahwa dirinya hanya bernilai apabila memenuhi standar tertentu dari lingkungan. Kondisi tersebut dapat menimbulkan konflik internal dan menghambat perkembangan aktualisasi diri (Corey, 2021).

Dalam perspektif humanistik modern, perkembangan kepribadian sehat ditandai oleh kemampuan individu untuk menerima pengalaman hidup secara autentik, memiliki empati, mampu membangun relasi interpersonal positif, dan menjalani kehidupan yang bermakna. Pendekatan ini menempatkan manusia sebagai agen aktif yang memiliki kapasitas untuk berubah dan berkembang sepanjang kehidupan (Joseph, 2020).

Kajian empiris terbaru menunjukkan bahwa intervensi berbasis humanistik seperti *person-centered therapy* efektif meningkatkan kesejahteraan psikologis, regulasi emosi, dan penerimaan diri individu. Hal tersebut menunjukkan bahwa pendekatan humanistik masih relevan dalam praktik psikologi modern, khususnya dalam pengembangan kesehatan mental dan kualitas hidup manusia (Cooper, dkk., 2019).

Struktur kepribadian merupakan konsep penting dalam psikologi yang menjelaskan bagaimana karakteristik perilaku, emosi, pikiran, dan motivasi individu terbentuk serta berkembang sepanjang kehidupan. Berbagai pendekatan psikologi memberikan perspektif berbeda mengenai hakikat manusia dan proses pembentukan kepribadian. Pendekatan psikodinamik menekankan pengaruh dorongan tidak sadar dan pengalaman masa kecil, pendekatan behavioristik memandang perilaku sebagai hasil proses belajar dan pengaruh lingkungan, sedangkan pendekatan humanistik menekankan potensi positif manusia dan aktualisasi diri.

Perbedaan pendekatan tersebut menunjukkan bahwa kepribadian manusia bersifat multidimensional dan tidak dapat dijelaskan hanya melalui satu perspektif tunggal. Pemahaman integratif mengenai struktur dan dinamika kepribadian penting untuk membantu individu memahami

dirinya sendiri, meningkatkan kualitas hubungan sosial, serta mendukung perkembangan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis.

Dalam konteks psikologi kontemporer, kajian mengenai struktur kepribadian tetap relevan karena berkaitan dengan berbagai isu modern seperti *resilience*, *self-regulation*, kesehatan mental, dan pengembangan potensi manusia. Oleh karena itu, pemahaman mendalam mengenai teori kepribadian menjadi dasar penting dalam pendidikan, konseling, psikoterapi, serta pengembangan sumber daya manusia secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2017). Psikologi Kepribadian. UMM Press. Malang
- Bandura, A. (2021). *Social learning theory*. General Press.
- Cervone, D., & Pervin, L. A. (2022). *Personality: Theory and research* (15th ed.). Wiley.
- Cooper, M., O'Hara, M., Schmid, P. F., & Bohart, A. C. (2019). *The handbook of person-centered psychotherapy and counseling*. Palgrave Macmillan.
- Corey, G. (2021). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
- Coyne, S. M., Rogers, A. A., Zurcher, J. D., Stockdale, L., & Booth, M. (2020). Does time spent using social media impact mental health?: An eight year longitudinal study. *Computers in Human Behavior, 104*, 106160.
- DeYoung, C. G. (2020). Cybernetic big five theory. *Journal of Research in Personality, 56*, 33–58.
- Di Giuseppe, M., Perry, J. C., Petraglia, J., Janzen, J., Lingardi, V., & Conversano, C. (2020). Development of the defense mechanisms rating scales self-report-30. *Frontiers in Psychology, 11*, 870.
- Feist, J., Feist, G. J., & Roberts, T. A. (2021). *Theories of personality* (10th ed.). McGraw-Hill Education.
- Joseph, S. (2020). *Positive therapy: Building bridges between positive psychology and person-centred psychotherapy*. PCCS Books.
- McAdams, D. P., & Olson, B. D. (2023). Personality development: Continuity and change over the life course. *Annual Review of Psychology, 74*, 1–28.
- McWilliams, N. (2021). *Psychoanalytic diagnosis:*

Understanding personality structure in the clinical process (3rd ed.). Guilford Press.

Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2020). *Theories of personality* (12th ed.). Cengage Learning.

Seligman, M. E. P. (2019). *Positive psychology: A personal history*. *Annual Review of Clinical Psychology*, 15, 1–23.

Weiberg, E. (2008). Mentalization, Affect Regulation, and Development of the Self. *Journal of the American Psychoanalytic Association*. 251-270

BAB 7

PERKEMBANGAN ANAK USI DINI (1-6 TAHUN)

Oleh Astik Umiyah

Perkembangan anak usia dini merupakan proses perubahan kemampuan anak yang terjadi secara bertahap dan berkesinambungan sejak lahir hingga usia 6 tahun. Masa ini dikenal sebagai *golden age* atau masa emas karena pada periode tersebut pertumbuhan dan perkembangan otak berlangsung sangat cepat dibandingkan tahap usia lainnya. Pada masa ini anak mengalami perkembangan dalam berbagai aspek, meliputi perkembangan fisik-motorik, bahasa, kognitif, sosial, emosional, moral, dan kemandirian. Perkembangan yang optimal pada usia dini akan menjadi dasar penting bagi kualitas kesehatan, pendidikan, dan kehidupan sosial anak di masa mendatang (UNICEF, 2025).

Menurut World Health Organization, perkembangan anak dipengaruhi oleh status gizi, kesehatan, stimulasi, lingkungan, dan pola pengasuhan. Perkembangan yang optimal dapat membantu anak mencapai potensi terbaiknya dalam belajar dan berinteraksi sosial (WHO, 2026).

Menurut UNICEF, lebih dari satu juta koneksi saraf terbentuk setiap detik pada tahun-tahun awal kehidupan anak. Proses perkembangan otak tersebut dipengaruhi oleh nutrisi, stimulasi, kasih sayang, lingkungan, serta interaksi anak dengan orang tua dan lingkungan sekitarnya. Oleh

karena itu, anak usia dini membutuhkan pengasuhan yang responsif, lingkungan yang aman, serta stimulasi yang tepat agar dapat tumbuh dan berkembang secara optimal (UNICEF, 2025).

Usia 1–6 tahun merupakan tahap perkembangan yang sangat penting karena pada masa ini anak mulai belajar berjalan, berbicara, mengenal lingkungan, membangun hubungan sosial, dan mengembangkan kemampuan berpikir. Setiap tahapan usia memiliki karakteristik perkembangan yang berbeda. Anak usia 1–2 tahun umumnya mulai belajar berjalan dan mengucapkan kata sederhana, sedangkan pada usia 3–6 tahun anak mulai mampu berkomunikasi lebih baik, bermain dengan teman sebaya, serta mengembangkan kreativitas dan imajinasi. Perkembangan tersebut dipengaruhi oleh faktor internal seperti genetik dan kondisi kesehatan, serta faktor eksternal seperti pola asuh, pendidikan, nutrisi, dan lingkungan social (Español, 2026).

Perhatian terhadap perkembangan anak usia dini sangat penting karena keterlambatan perkembangan yang tidak terdeteksi dapat berdampak pada kemampuan belajar, perilaku, dan kesehatan anak di masa depan. Centers for Disease Control and Prevention menegaskan bahwa pemantauan perkembangan (*developmental monitoring*) dan deteksi dini perlu dilakukan secara rutin untuk mengetahui apakah anak telah mencapai tonggak perkembangan sesuai usianya. Apabila ditemukan keterlambatan perkembangan, maka intervensi dini dapat segera diberikan sehingga risiko gangguan perkembangan lebih lanjut dapat diminimalkan (Español, 2026).

Selain itu, perkembangan anak usia dini juga dipengaruhi oleh perkembangan teknologi dan perubahan pola kehidupan masyarakat. Penggunaan gadget yang berlebihan tanpa pengawasan dapat mengurangi interaksi sosial anak dan berisiko menghambat perkembangan bahasa

maupun emosional. Sebaliknya, stimulasi yang tepat melalui bermain, membaca buku, komunikasi aktif, dan aktivitas fisik dapat membantu meningkatkan perkembangan kognitif, sosial, dan emosional anak. Oleh karena itu, peran orang tua, keluarga, tenaga kesehatan, dan pendidik sangat diperlukan dalam mendukung tumbuh kembang anak secara optimal (UNICEF, 2026)

7.1 Konsep Dasar Perkembangan Anak

Anak usia dini adalah anak yang berada pada rentang usia 0–6 tahun yang sedang mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan sangat pesat. Pada periode ini terjadi perkembangan otak, kemampuan bahasa, emosi, sosial, serta motorik yang menjadi dasar kehidupan anak di masa depan. Menurut UNICEF, masa awal kehidupan merupakan periode paling penting karena jutaan koneksi saraf terbentuk sangat cepat pada masa ini (UNICEF, 2026)

7.1.1 Pengertian Perkembangan Anak

Pertumbuhan (*growth*) berbeda dengan perkembangan (*development*). Pertumbuhan merupakan peningkatan ukuran fisik tubuh seperti berat badan, tinggi badan, dan lingkar kepala, sedangkan perkembangan merupakan peningkatan kemampuan fungsi tubuh dan keterampilan anak (Soetjiningsih & Ranuh, 2022). Pertumbuhan dapat diukur secara kuantitatif menggunakan indikator antropometri, sedangkan perkembangan dinilai secara kualitatif melalui pencapaian kemampuan sesuai usia anak. Pemantauan tumbuh kembang dilakukan secara rutin melalui posyandu, puskesmas, dan pelayanan kesehatan anak.

7.1.2 Aspek Perkembangan Anak Usia Dini (1-6 Tahun)

1. Perkembangan Fisik dan Motorik

Perkembangan fisik berkaitan dengan pertumbuhan tubuh dan kematangan organ tubuh anak. Perkembangan motorik dibagi menjadi motorik kasar dan motorik halus. Motorik kasar melibatkan otot besar seperti berjalan, berlari, dan melompat, sedangkan motorik halus melibatkan koordinasi otot kecil seperti menggambar dan memegang benda kecil. (Windiani & Soetjiningsih, 2023)

2. Perkembangan Kognitif

Perkembangan kognitif merupakan kemampuan anak dalam berpikir, mengingat, memahami, dan memecahkan masalah. Anak usia dini mulai mengenal warna, angka, bentuk, ukuran, dan hubungan sebab akibat sederhana. Menurut teori Jean Piaget, anak usia dini berada pada tahap praoperasional yang ditandai dengan berkembangnya imajinasi dan simbol. Stimulasi seperti bermain edukatif dan membaca cerita dapat meningkatkan perkembangan kognitif anak (Hapsari, 2022).

3. Perkembangan Bahasa

Perkembangan bahasa merupakan kemampuan anak memahami dan menggunakan komunikasi verbal maupun nonverbal (Tisna, *et al.*, 2023)

4. Perkembangan Sosial dan Emosional

Perkembangan sosial emosional berkaitan dengan kemampuan anak berinteraksi, mengendalikan dan mengenali emosi, dan menjalin

serta membangun hubungan dengan orang lain. Anak mulai belajar mengenali rasa senang, sedih, marah, dan takut sejak usia dini. Pada usia 3–6 tahun anak mulai belajar berbagi, bekerja sama, dan bermain dengan teman sebaya (Syawaluddin, *et al.*, 2023). Hubungan yang hangat dengan orang tua membantu perkembangan emosional anak menjadi lebih baik (Ockwell-Smith, 2023).

7.1.3 Tahapan Perkembangan Anak Usia Dini (1-6 Tahun)

Tahap perkembangan anak usia dini dapat dikelompokkan dengan tahapan usia yaitu:

1. Usia 1-2 Tahun (*Toddler Awal*)

Pada usia 1–2 tahun anak mulai menunjukkan perkembangan kemandirian dan kemampuan eksplorasi lingkungan sekitar. Anak mulai mampu berjalan sendiri tanpa bantuan orang lain. Kemampuan motorik halus berkembang melalui aktivitas memegang benda kecil, menyusun balok, dan mencoret-coret. Perkembangan bahasa mulai tampak ketika anak mampu mengucapkan kata sederhana seperti “mama” dan “papa”. Pada tahap ini anak mulai memahami instruksi sederhana dari orang tua. Perkembangan sosial emosional ditandai dengan munculnya rasa takut terhadap orang asing dan keinginan untuk dekat dengan orang tua. Anak usia 1–2 tahun juga memiliki rasa ingin tahu yang tinggi terhadap lingkungan sekitarnya. Stimulasi melalui bermain, berbicara, dan bernyanyi membantu meningkatkan perkembangan otak anak pada usia ini.

Adapun klasifikasi tahapan perkembangan sesuaia usia 1-2 tahun adalah:

- a. Perkembangan Fisik dan Motorik
 - 1) Anak mulai berjalan tanpa bantuan
 - 2) Mampu memegang benda kecil
 - 3) Mulai belajar naik tangga
 - 4) Koordinasi tangan dan mata mulai berkembang
 - b. Perkembangan Bahasa
 - 1) Mengucapkan kata sederhana seperti “mama” atau “papa”
 - 2) Memahami instruksi sederhana.
 - 3) Meniru suara dan kata yang didengar.
 - c. Perkembangan Sosial-Emosional
 - 1) Mulai menunjukkan emosi seperti marah atau senang
 - 2) Memiliki keterikatan kuat dengan orang tua
 - 3) Mulai bermain sendiri (*parallel play*).
 - d. Perkembangan Kognitif
 - 1) Mengenali benda dan warna sederhana.
 - 2) Rasa ingin tahu meningkat
 - 3) Meniru aktivitas orang dewasa.
2. Usia 3-4 Tahun (Pra Sekolah Awal)

Pada usia 3–4 tahun perkembangan bahasa dan interaksi sosial anak meningkat dengan cepat. Anak mulai mampu berbicara menggunakan kalimat sederhana dengan kosakata yang lebih banyak. Kemampuan motorik kasar berkembang melalui aktivitas berlari, melompat, dan memanjat. Perkembangan motorik halus terlihat ketika anak mulai mampu menggambar bentuk sederhana dan menggunakan alat tulis. Pada tahap ini anak mulai belajar bersosialisasi dengan teman sebaya melalui permainan kelompok. Anak mulai memahami

konsep berbagi dan bekerja sama dengan orang lain. Perkembangan kognitif ditunjukkan dengan kemampuan mengenal warna, bentuk, angka, dan huruf sederhana. Imajinasi anak berkembang pesat melalui permainan peran atau bermain pura-pura.

Adapun klasifikasi tahapan perkembangan sesuai usia 3-4 tahun adalah:

- a. Perkembangan Motorik
 - 1) Mampu berlari dan melompat
 - 2) Dapat menggambar bentuk sederhana
 - 3) Mulai memakai pakaian sendiri
- b. Perkembangan Bahasa
 - 1) Menggunakan kalimat sederhana
 - 2) Sering bertanya mengenai lingkungan sekitar
 - 3) Mulai memahami cerita pendek
- c. Perkembangan Sosial
 - 1) Senang bermain dengan teman sebaya
 - 2) Belajar berbagi dan bekerja sama
 - 3) Mulai memahami aturan sederhana
- d. Perkembangan Kognitif
 - 1) Mengenal angka dan huruf
 - 2) Mulai memahami konsep ukuran dan warna
 - 3) Imajinasi berkembang melalui permainan pura-pura
 - 4) Permainan interaktif
 Permainan interaktif ini tergolong perkembangan kognitif pada anak usia dini 5-6 tahun, karena dengan adanya permainan interaktif dapat meningkatkan kemampuan berhitung pada anak (Sekarwangi, *et al.*, 2024)

3. Usia 5-6 Tahun (Pra Sekolah Akhir)

Usia ini merupakan masa persiapan menuju pendidikan formal. Anak mulai memiliki koordinasi tubuh yang lebih baik sehingga mampu melakukan aktivitas secara mandiri. Kemampuan bahasa berkembang dengan ditandai kemampuan berbicara lancar dan menceritakan pengalaman sehari-hari. Pada usia ini anak mulai mampu memahami aturan sederhana dan mengikuti instruksi dengan baik. Perkembangan sosial emosional tampak dari kemampuan bekerja sama dan menunjukkan rasa empati terhadap teman. Kemampuan kognitif berkembang melalui proses berpikir logis sederhana dan pemecahan masalah. Anak mulai mengenal konsep waktu, angka, dan hubungan sebab akibat.

Adapun klasifikasi tahapan perkembangan sesuai usia 5-6 tahun adalah:

- a. Perkembangan Fisik
 - 1) Koordinasi tubuh semakin baik
 - 2) Anak mampu melakukan aktivitas mandiri
 - 3) Motorik halus berkembang seperti menulis dan menggambar
- b. Perkembangan Bahasa
 - 1) Berbicara lebih lancar dan jelas
 - 2) Mampu menceritakan pengalaman
 - 3) Kosakata semakin banyak
- c. Perkembangan Sosial dan Emosional
 - 1) Mulai memahami empati
 - 2) Dapat bekerja sama dalam kelompok
 - 3) Mulia mengontrol emosi dengan lebih baik
- d. Perkembangan Kognitif
 - 1) Mulai berpikir logis sederhana
 - 2) Mengetahui konsep waktu dan sebab-akibat

3) Memiliki kemampuan memecahkan masalah sederhana

**Tabel 7. 1 Perkembangan Anak Usia Dini (1-6 Tahun)
Bersadarkan Aspek Kesehatan/ Kebidanan**

Usia	Perkem- bangan Fisik	Perkemb angan Motorik	Perkembang- an Bahasa	Perkem- bangan Sosial & emosional	Aspek Kesehatan/ Kebidanan
1 Tahun	Berat badan bertambah ± 3 kali berat lahir, mulai tumbuh gigi	Berdiri dan berjalan beberapa langkah	Mengucapkan kata sederhana seperti "mama"	Mengenali orang tua dan takut pada orang asing	Memerlukan imunisasi dasar lengkap, pemantauan status gizi, ASI dan MP-ASI adekuat
2 Tahun	Tinggi badan meningkat, nafsu makan mulai berubah	Berlari kecil, naik tangga dengan bantuan	Menggabungkan 2 kata	Mulai bermain sendiri dan meniru aktivitas	Pencegahan cedera rumah tangga, stimulasi tumbuh kembang, toilet training mulai diperkenalkan
3 Tahun	Pertumbuh an lebih stabil	Melom- pat, mengayu h sepeda roda tiga	Menggunakan kalimat pendek	Bermain bersama teman sebaya	Pemeriksaan tumbuh kembang rutin, pemenuhan nutrisi seimbang
4 Tahun	Koordinasi tubuh semakin baik	Berdiri satu kaki, menangkap bola	Banyak bertanya dan bercerita	Mulai memahami aturan	Deteksi dini gangguan perkembangan dan kesehatan gigi
5 Tahun	Berat dan tinggi	Menulis dan	Berbicara jelas dan lancar	Lebih mandiri	Persiapan masuk

Usia	Perkembangan Fisik	Perkembangan Motorik	Perkembangan Bahasa	Perkembangan Sosial & emosional	Aspek Kesehatan/ Kebidanan
	bertambah sesuai usia	menggambar sederhana		dan percaya diri	sekolah, pemantauan kesehatan mata dan pendengaran
6 Tahun	Proporsi tubuh menyempai anak sekolah	Gerakan lebih terkoordinasi	Dapat bercerita runtut	Mampu bekerja sama dan mengikuti aturan	Pemantauan kesiapan sekolah, kebersihan diri dan pola hidup sehat

Sumber: (Susanto, 2017), (Marmi & Rahardjo, 2018), (Kemenkes, 2022)

7.1.3 Faktor yang Memengaruhi Perkembangan Anak

Faktor yang bisa memengaruhi perkembangan anak pada usia 1-6 tahun yaitu:

1. Faktor Genetik
Genetik memengaruhi tinggi badan, kecerdasan, dan temperamen anak
2. Nutrisi
Asupan gizi yang cukup sangat penting bagi perkembangan otak dan fisik anak. Kekurangan gizi dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan (*Stunting*) (WHO, 2026)
3. Pola Asuh
Pola asuh yang positif membantu pembentukan karakter, rasa percaya diri, dan kemampuan sosial anak
4. Lingkungan
Lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat memengaruhi perkembangan emosional dan sosial anak

5. Stimulasi

Anak memerlukan stimulasi berupa bermain, membaca cerita, komunikasi aktif, dan aktivitas kreatif untuk mengoptimalkan perkembangan.

6. Pelayanan Kesehatan

Imunisasi, pemeriksaan tumbuh kembang, dan deteksi dini gangguan perkembangan penting dilakukan untuk menjaga kesehatan anak (Kemenkes, 2026)

7.2 Peran Orang Tua dalam Perkembangan Anak Usia Dini

Peran orang tua sangat penting dalam menentukan perkembangan anak, antara lain:

1. Memberikan kasih sayang dan rasa aman
2. Menyediakan nutrisi yang cukup
3. Memberikan stimulasi edukatif
4. Mengawasi penggunaan gadget
5. Mengajak anak bermain dan berinteraksi

7.3 Permasalahan yang Sering Terjadi pada Anak Usia Dini

Beberapa masalah yang sering terjadi pada anak usia dini yang muncul diantaranya:

1. Keterlambatan bicara
2. Gangguan motorik dibagi 2 yaitu gangguan motorik kasar dan halus
 - a. Gangguan motorik kasar seperti : keterlambatan berjalan, kesulitan menjaga keseimbangan, *cerebral palsy*, Lemah otot, dan gangguan koordinasi.
 - b. Gangguan motorik halus seperti : Kesulitan memegang pensil, gangguan menulis, kesulitan

menyusun balok, tremor tangan, keterlambatan koordinasi mata-tangan
(Marianti, 2026)

3. Kesulitan interaksi sosial

Adapun contoh yang sering ditemui kondisi anak dengan kesulitan interaksi sosial adalah :

- a. sulit bergaul dengan teman
- b. Tidak melakukan kontak mata
- c. Sulit memahami emosi orang lain
- d. Tidak merespons saat dipanggil
- e. Sulit berbagi mainan
- f. Tidak mampu memulai percakapan
- g. Bermain sendiri terus-menerus
- h. Sulit mengikuti aturan sosial

4. Gangguan perilaku dan emosi

Adapun contoh yang sering ditemui kondisi anak dengan gangguan perilaku dan emosi adalah :

- a. Tidak mau antri
- b. Memotong pembicaraan
- c. Tidak mengikuti aturan permainan
- d. Sulit mematuhi instruksi
- e. Tidak memahami batasan sosial
- f. Sulit menunggu giliran

5. Kurangnya konsentrasi

Perkembangan anak usia dini yaitu pada umur 1-6 tahun merupakan masa penting yang menentukan kualitas perkembangan anak dimasa depan. Perkembangan mencakup aspek fisik, motorik, bahasa, sosial, emosional, dan kognitif yang berlangsung sangat cepat. Faktor nutrisi, pola asuh, stimulasi, dan lingkungan memiliki pengaruh besar terhadap keberhasilan tumbuh kembang anak. Oleh karena itu, peran orang tua, tenaga kesehatan, dan pendidik sangat diperlukan untuk memberikan stimulasi dan pengasuhan yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Español, 2026. *CDC's Developmental Milestones*. [Online] Available at: <https://www.cdc.gov/act-early/milestones/index.html?utm> [Accessed 12 May 2026].
- Hapsari, I. I., 2022. *Psikologi Perkembangan Anak*. 2 ed. Jakarta Barat: CV. Campustaka.
- Kemenkes, 2022. *Pedoman SDIDTK (Stimulasi, Deteksi, dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak)*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kemenkes, 2026. *Anak-anak 5-9 Tahun*. [Online] Available at: <https://ayosehat.kemkes.go.id/kategori-usia/anak-anak> [Accessed Tuesday May 2026].
- Marianti, 2026. *Alodokter*. [Online] Available at: https://www.alodokter.com/kenali-penyebab-keterlambatan-perkembangan-motorik-pada-bayi-dan-tanda-tandanya?utm_source [Accessed Sunday May 2026].
- Marmi & Rahardjo, K., 2018. *Asuhan Kebidanan Neonatus, Bayi, Balita Dan Anak Prasekolah*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar .
- Ockwell-Smith, S., 2023. *Beginnings: Panduan Psikologi dan Perkembangan Anak Usia 0-5 Tahun*. Yogyakarta: Bentang Pustaka.
- Sekarwangi, A., Risma, D. & Solfiah, Y., 2024. Pengaruh Game Yuber terhadap Perkembangan Kemampuan Berhitung Permulaan Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Pendidikan Anak*, Volume 13 No.2, pp. 2579-4531.

- Soetjiningsih & Ranuh, I. G., 2022. *Tumbuh kembang anak*. Jakarta: EGC.
- Susanto, A., 2017. *Perkembangan anak usia dini: Pengantar dalam berbagai aspeknya..* Jakarta: Bumi Aksara.
- Syawaluddin, A. et al., 2023. *Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini*. Gowa, Sulawesi Selatan: AGMA.
- Tisna, S., Akip, M. & Mukhlisin, 2023. *Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini*. Malang: PT. Literasi Nusantara Abadi Grup (Litnus).
- UNICEF, 2025. *Early Childhood Development*. [Online] Available at: https://www.unicefusa.org/what-unicef-does/childrens-education/early-childhood-development?utm_source=chatgpt.com [Accessed Tuesday May 2026].
- UNICEF, 2026. *Early childhood development*. [Online] Available at: <https://data.unicef.org/topic/early-childhood-development/overview/> [Accessed Saturday May 2026].
- UNICEF, 2026. *Unicef Parenting*. [Online] Available at: <https://www.unicef.org/parenting/child-development> [Accessed Tuesday May 2026].
- WHO, 2026. *Child Growth*. [Online] Available at: https://www.who.int/health-topics/child-growth?utm_source [Accessed Friday May 2026].
- Windiani, I. G. A. T. & Soetjiningsih, 2023. *Ilmu Kesehatan Anak: Tumbuh Kembang & Perilaku*. Jakarta: EGC.

BAB 8

MASA PERKEMBANGAN ANAK USIA DINI

Oleh Ade Agusriani

8.1 Anak Usia Dini

Berbagai riset menemukan bahwa otak anak mengalami perkembangan pesat di awal-awal kehidupan dan akan mengalami perlambatan seiring dengan bertambahnya usia. Perkembangan otak dimulai sejak dari dalam kandungan hingga anak dilahirkan dan berlangsung sampai batas usia tertentu. Otak merupakan organ tubuh yang posisinya berada dibagian atas tubuh dan merupakan pusat yang mengatur seluruh aktivitas manusia dalam berperilaku, berpikir, maupun emosi (Eviana S Tambunan and Ratna Ningsih, 2018).

Ketika bayi dilahirkan, otak telah membawa 100 milyar neuron yang melakukan siap melakukan koneksi antar sel selama tumbuh kembangnya pada tahun-tahun pertama kehidupan. Otak bayi tersebut kemudian mengalami perkembangan yang pesat sehingga menjadi bertrilyun-trilyun sambungan sel, jumlah ini melebihi jumlah kebutuhan dasar anak atas neuron. Kekuatan sambungan antar sel dalam otak inilah yang akan memberikan pengaruh besar pada kecerdasan anak, sehingga perkembangan otak yang optimal secara anatomis dapat dilihat dari semakin banyaknya rambatan konektivitas antara satu sel dengan sel lainnya (Oktiawati *et al.*, 2020).

Masa tumbuh kembang sel yang begitu cepat ini berlangsung selama masa empat tahun pertama usia anak hingga mencapai 80% sampai batas pada usia anak mencapai 8 tahun. Masing-masing sambungan yang berjumlah sekian trilyun tersebut perlu diperkuat dengan pemberian stimulasi psikososial agar sambungan ini tidak melemah atau rusak. Lingkungan kondusif juga memberikan pengaruh terhadap perkembangan otak anak, hal ini pulalah yang mendasari bahwa stimulasi atau pendidikan anak usia dini menjadi sangat penting (Jannah, 2022)

Pendidikan anak usia dini merupakan pendidikan yang paling mendasar dan menempati posisi yang sangat strategis dalam pengembangan sumber daya manusia. Pendidikan anak usia dini seharusnya tidak hanya sekedar berfungsi untuk memberikan pengalaman belajar kepada anak, tetapi yang lebih penting berfungsi untuk mengoptimalkan perkembangan otak anak. Di Indonesia sesuai pasal 28 Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan anak usia dini telah ditempatkan sejajar dengan pendidikan lainnya. Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut (Kemendikbud, 2010).

Pada tahap ini, PAUD memegang peranan yang sangat penting dalam membangun fondasi perkembangan anak, baik dari aspek fisik, kognitif, bahasa, emosional, maupun sosial. Anak pada rentang usia tersebut memiliki tingkat kepekaan yang tinggi terhadap lingkungan di sekitarnya, sehingga berbagai pengalaman yang diperoleh akan memberikan pengaruh jangka panjang terhadap proses tumbuh kembangnya. Oleh karena itu, PAUD tidak hanya berfungsi

sebagai tempat bermain, tetapi juga sebagai lingkungan pembelajaran yang dirancang secara sistematis dan terencana (Maulidya, 2013).

Tujuan utama penyelenggaraan PAUD adalah memberikan dasar yang kokoh bagi kesiapan anak dalam memasuki jenjang pendidikan selanjutnya, seperti pendidikan dasar dan menengah. Melalui kegiatan pembelajaran yang dikemas secara menarik dan menyenangkan, anak didorong untuk mengembangkan keterampilan sosial, kecerdasan emosional, kreativitas, serta berbagai aspek perkembangan lainnya. Selain itu, PAUD juga menerapkan pendekatan holistik, yaitu memperhatikan seluruh aspek perkembangan anak, tidak hanya pada kemampuan intelektual, tetapi juga pada pembentukan moral, nilai-nilai, dan keyakinan (Kemendikbud, 2010).

Pelaksanaan PAUD berlandaskan pada sejumlah prinsip dasar yang penting. Salah satunya adalah prinsip inklusivitas, yang menekankan pentingnya memahami serta mengakomodasi kebutuhan setiap anak, termasuk anak dengan kebutuhan khusus. Selain itu, terdapat prinsip pembelajaran yang berpusat pada anak, yang mengakui bahwa setiap anak memiliki keunikan, minat, dan kecepatan belajar yang berbeda. Prinsip keberagaman juga menjadi landasan, di mana PAUD diharapkan mampu menciptakan lingkungan yang menghargai dan merangkul berbagai latar belakang budaya, nilai, serta kondisi sosial (Indarwati., 2023).

Memahami tahapan perkembangan anak usia dini merupakan hal yang sangat penting bagi orang tua, pendidik, maupun pihak lain yang terlibat dalam proses pengasuhan dan pendidikan anak. Setiap anak berkembang melalui tahapan yang berurutan dengan karakteristik yang khas pada setiap fase usianya. Pengetahuan mengenai tahapan ini membantu dalam mengenali kebutuhan, potensi, serta keterbatasan anak secara lebih tepat (Sujiono, 2010).

Dengan memahami tahapan perkembangan, pendidik dan orang tua dapat memberikan stimulasi yang sesuai dengan usia dan tingkat kesiapan anak. Hal ini akan mendukung optimalisasi perkembangan anak secara menyeluruh, baik dari aspek fisik, kognitif, bahasa, maupun sosial-emosional. Sebaliknya, ketidaksesuaian antara tuntutan dengan tahap perkembangan anak dapat menyebabkan tekanan, hambatan belajar, bahkan masalah perilaku. Selain itu, pemahaman terhadap tahapan perkembangan juga berfungsi sebagai dasar dalam melakukan deteksi dini terhadap kemungkinan adanya keterlambatan atau penyimpangan perkembangan. Dengan demikian, intervensi yang tepat dapat segera diberikan sehingga perkembangan anak dapat kembali berjalan secara optimal.

8.2 Kebutuhan Anak Usia Dini

Kebutuhan merupakan aspek fundamental yang harus dipenuhi agar individu dapat bertahan hidup, tumbuh, dan berkembang secara optimal. Dalam konteks anak usia dini, kebutuhan dasar tidak hanya terbatas pada pemenuhan aspek biologis seperti sandang, pangan, dan papan, tetapi juga mencakup kebutuhan psikologis, sosial, serta kebutuhan stimulasi yang mendukung perkembangan menyeluruh anak. Pemahaman terhadap kebutuhan dasar ini menjadi sangat penting, mengingat masa usia dini merupakan periode krusial dalam rentang kehidupan manusia (Eviana S Tambunan and Ratna Ningsih, 2018).

Para ahli psikologi perkembangan menyatakan bahwa tahun-tahun awal kehidupan anak merupakan fase yang paling menentukan dalam pembentukan dasar kepribadian dan kemampuan individu di masa depan. Dalam perspektif perkembangan, masa ini sering disebut sebagai *golden age*, yaitu periode di mana terjadi pertumbuhan dan perubahan

yang sangat pesat, baik secara fisik maupun psikologis. Hal ini sejalan dengan pandangan Jean Piaget yang menekankan bahwa anak secara aktif membangun pengetahuan melalui interaksi dengan lingkungannya, serta Lev Vygotsky yang menyoroti pentingnya lingkungan sosial dan interaksi dalam proses perkembangan anak.(Desmita, 2009)

Secara umum, kebutuhan dasar anak usia dini dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa kategori utama, yaitu kebutuhan fisik, kebutuhan psikologis, kebutuhan untuk belajar, serta kebutuhan akan penghargaan dan pengakuan. Klasifikasi ini memiliki keterkaitan yang erat dengan hierarki kebutuhan yang dikemukakan oleh Abraham Maslow, yang menyatakan bahwa pemenuhan kebutuhan dasar menjadi prasyarat bagi individu untuk mencapai perkembangan yang lebih tinggi (Rahmi, Hizriyani and Sopiah, 2022).

Kebutuhan fisik merupakan kebutuhan yang bersifat mendasar dan berkaitan langsung dengan kelangsungan hidup anak. Kebutuhan ini mencakup pemenuhan gizi yang seimbang, tempat tinggal yang aman dan nyaman, pakaian yang sesuai, serta perawatan kesehatan yang memadai. Selain itu, anak juga memerlukan keseimbangan antara aktivitas dan istirahat guna mendukung pertumbuhan fisik yang optimal. Pemenuhan kebutuhan fisik yang baik akan memberikan dasar yang kuat bagi perkembangan aspek lainnya, termasuk perkembangan psikologis dan kognitif (Ikhwan and Pamungkas, 2023).

Di sisi lain, kebutuhan psikologis memiliki peran yang tidak kalah penting dalam mendukung perkembangan anak. Kebutuhan ini meliputi kasih sayang, rasa aman, perhatian, serta hubungan yang hangat dan responsif dengan orang dewasa. Dalam teori perkembangan psikososial, Erik Erikson menekankan bahwa pengalaman awal anak dalam membangun rasa percaya (*trust*) terhadap lingkungan sangat dipengaruhi oleh kualitas interaksi dengan pengasuhnya.

Anak yang mendapatkan kasih sayang dan perhatian yang konsisten cenderung memiliki rasa aman yang tinggi serta mampu mengembangkan hubungan sosial yang sehat (Hurlock, 2002).

Selain kebutuhan fisik dan psikologis, anak usia dini juga memiliki kebutuhan untuk belajar. Pada tahap ini, anak secara alami memiliki rasa ingin tahu yang tinggi dan kecenderungan untuk mengeksplorasi lingkungan sekitarnya. Proses belajar pada anak usia dini berlangsung melalui bermain, interaksi, serta pengalaman langsung. Oleh karena itu, lingkungan belajar yang menyediakan kesempatan eksplorasi, eksperimen, dan kebebasan dalam batas yang terarah sangat diperlukan untuk mendukung perkembangan kognitif dan kreativitas anak (Wisman, 2020).

Kebutuhan lain yang tidak kalah penting adalah kebutuhan untuk dihargai dan diakui sebagai individu. Penghargaan terhadap usaha dan pencapaian anak, baik dalam bentuk pujian maupun penguatan positif, berperan dalam membangun rasa percaya diri dan harga diri (*self-esteem*). Hal ini sejalan dengan pandangan Albert Bandura yang menekankan pentingnya pengalaman sosial dan penguatan dalam membentuk perilaku dan keyakinan diri anak (Adi, 2019).

Perlu dipahami bahwa seluruh kebutuhan tersebut bersifat saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan. Pemenuhan kebutuhan fisik tanpa diimbangi dengan pemenuhan kebutuhan psikologis dapat menghambat perkembangan anak secara keseluruhan. Demikian pula, pengabaian kebutuhan emosional dan sosial dapat berdampak pada kesulitan anak dalam belajar maupun berinteraksi dengan lingkungannya (Muh Fauziddin, 2017).

Dalam perspektif modern, anak dipandang sebagai individu yang aktif dan memiliki potensi besar untuk berkembang. Anak tidak hanya sebagai objek yang menerima

stimulasi, tetapi juga sebagai subjek yang secara aktif membangun pengetahuan dan memahami dunia di sekitarnya. Pandangan ini diperkuat oleh Howard Gardner yang menyatakan bahwa setiap anak memiliki potensi kecerdasan yang beragam dan dapat dikembangkan secara optimal melalui lingkungan yang mendukung. Dengan demikian, pemenuhan kebutuhan dasar anak usia dini secara komprehensif menjadi tanggung jawab bersama antara orang tua, pendidik, dan lingkungan. Upaya ini bertujuan untuk memastikan bahwa setiap anak memperoleh kesempatan yang optimal dalam mengembangkan seluruh potensi yang dimilikinya, sehingga mampu tumbuh menjadi individu yang sehat, cerdas, dan berkarakter.

8.3 Masa Usia Dini adalah Masa Bermain

Menurut berbagai ahli, bermain merupakan aktivitas yang memiliki makna penting dalam kehidupan anak. Elizabeth B. Hurlock menjelaskan bahwa bermain adalah segala bentuk kegiatan yang dilakukan untuk memperoleh kesenangan tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Aktivitas ini dilakukan secara sukarela tanpa adanya tekanan atau paksaan dari pihak luar. Sejalan dengan itu, Jean Piaget memandang bermain sebagai aktivitas yang melibatkan pengulangan perilaku untuk mendapatkan kepuasan fungsional (Hurlock, 2002).

Pendapat lain dikemukakan oleh Bruno Bettelheim yang menyatakan bahwa bermain merupakan aktivitas bebas yang tidak terikat aturan, kecuali aturan yang diciptakan oleh pemain itu sendiri, serta tidak berorientasi pada hasil yang berkaitan dengan realitas eksternal. Sementara itu, Bob Hughes berpendapat bahwa bermain merupakan konsep yang kompleks dan sulit didefinisikan secara tegas, karena batasannya sering kali tumpang tindih dengan aktivitas lain seperti belajar, bekerja, maupun eksplorasi .

Suatu aktivitas dapat dikategorikan sebagai bermain apabila memenuhi beberapa karakteristik utama, yaitu bersifat intrinsik (berasal dari motivasi internal), dilakukan secara bebas tanpa paksaan, memberikan rasa menyenangkan, bersifat imajinatif atau tidak sepenuhnya mencerminkan realitas, serta melibatkan keaktifan baik secara fisik maupun psikologis. Dengan demikian, bermain menjadi aktivitas yang khas bagi anak karena memberikan ruang kebebasan dalam berekspresi (Heriyanti *et al.*, 2014).

Dalam konteks perkembangan anak, bermain memiliki peran yang sangat penting. Freeman menyatakan bahwa bermain merupakan sarana yang dapat membantu anak mencapai perkembangan secara menyeluruh, meliputi aspek fisik, intelektual, sosial, moral, dan emosional. Selain itu, Ismail membedakan konsep bermain menjadi dua, yaitu play sebagai aktivitas yang murni untuk kesenangan tanpa tujuan menang-kalah, serta games yang mengandung unsur aturan dan kompetisi. Kedua bentuk tersebut tetap berlandaskan pada pencapaian rasa senang dan kepuasan (Munandar, 1999).

Lebih lanjut, Donnchadha mengemukakan bahwa bermain merupakan kondisi ketika anak terlibat secara penuh dalam aktivitas yang menarik perhatiannya sehingga menimbulkan rasa senang. Aktivitas bermain dilakukan bukan untuk menyenangkan orang lain, melainkan karena dorongan dari dalam diri anak sendiri. Dari sudut pandang teori klasik, Herbert Spencer menyatakan bahwa bermain berfungsi sebagai sarana untuk melepaskan energi yang berlebih dalam diri anak. Berbeda dengan itu, G. T. W. Patrick berpendapat bahwa bermain justru berfungsi untuk memulihkan energi setelah anak mengalami kelelahan. Sementara itu, G. Stanley Hall melihat bermain sebagai refleksi dari pengalaman evolusi manusia, dan Karl Groos memandang bermain sebagai latihan alami untuk

mempersiapkan diri menghadapi kehidupan dewasa (Mayke S.Tedjasaputra, 2001).

Stimulasi melalui bermain sangat penting diberikan sejak dini karena anak berada pada masa emas perkembangan. Melalui kegiatan bermain, anak memiliki kebebasan untuk berkreasi sesuai dengan minat dan imajinasinya. Kreativitas anak akan berkembang secara optimal apabila didukung oleh lingkungan yang kondusif, baik di keluarga maupun di lingkungan sekitar. Lingkungan tersebut dapat menjadi sumber inspirasi bagi anak untuk belajar melalui pengalaman langsung, sehingga proses stimulasi menjadi lebih bermakna dan sesuai dengan karakteristik anak yang cenderung belajar melalui apa yang mereka lihat dan rasakan secara langsung.

Elizabeth B. Hurlock membagi perkembangan bermain ke dalam empat tahap utama, yaitu tahap eksplorasi, tahap penggunaan mainan, tahap bermain, dan tahap melamun. Tahap eksplorasi dimulai sejak bayi hingga sekitar usia tiga bulan, ditandai dengan aktivitas anak dalam mengamati objek di sekitarnya. Seiring bertambahnya usia, kemampuan eksplorasi semakin berkembang ketika anak mulai merangkak dan berjalan (Hurlock, 2002).

Tahap berikutnya adalah tahap penggunaan mainan, yang dimulai pada tahun pertama dan mencapai puncaknya pada usia sekitar lima hingga enam tahun. Pada tahap ini, anak mulai menggunakan alat permainan serta mengembangkan imajinasi, seperti menganggap benda mati seolah-olah hidup. Selanjutnya, pada tahap bermain, anak mulai terlibat dalam berbagai jenis permainan yang lebih kompleks, termasuk permainan sosial, olahraga, dan hobi. Adapun tahap melamun muncul ketika anak mendekati masa remaja, ditandai dengan berkurangnya minat terhadap permainan sebelumnya dan meningkatnya aktivitas berpikir atau berfantasi.

Bermain pada anak usia dini juga dapat diklasifikasikan menjadi dua kategori, yaitu bermain aktif dan bermain pasif. Bermain aktif melibatkan aktivitas fisik atau penggunaan energi secara langsung, seperti berlari atau membuat sesuatu. Sebaliknya, bermain pasif atau hiburan melibatkan aktivitas mengamati, seperti menonton atau membaca, yang tetap memberikan kesenangan meskipun tidak banyak menggunakan energi. Bermain memiliki berbagai manfaat yang signifikan bagi perkembangan anak. Aktivitas bermain dapat membantu perkembangan fisik melalui latihan otot dan koordinasi tubuh, meningkatkan kemampuan komunikasi, serta menjadi sarana penyaluran emosi dan ketegangan. Selain itu, bermain juga memungkinkan anak untuk mengembangkan kreativitas, mempelajari peran sosial, memahami norma dan nilai moral, serta membangun kemampuan dalam memecahkan masalah (Fitria Budi Utami, Delina Kasih and Windi Wulandari Iman Utama, 2022).

Berbagai ahli juga menekankan fungsi bermain sebagai sarana untuk menyalurkan energi, mempersiapkan diri menghadapi kehidupan masa depan, serta sebagai media untuk mengekspresikan perasaan yang tidak dapat diungkapkan secara langsung. Bermain juga berperan dalam pembentukan kepribadian, karena melalui interaksi sosial dalam bermain, anak belajar bekerja sama, bersikap jujur, sportif, serta memahami peran dalam masyarakat. Lebih lanjut, permainan memiliki fungsi edukatif yang luas, seperti meningkatkan kemampuan kognitif, mengurangi tekanan emosional, mengembangkan kemampuan simbolik, serta membantu anak mengorganisasi pengalaman menjadi pengetahuan. Bermain juga menjadi sarana eksplorasi, eksperimen, dan trial and error yang penting dalam proses belajar anak.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa bermain merupakan aktivitas yang tidak hanya memberikan kesenangan, tetapi juga memiliki nilai edukatif yang tinggi.

Melalui bermain, anak memperoleh pengalaman belajar yang bermakna, mengembangkan berbagai aspek perkembangan, serta membentuk dasar kepribadian yang akan memengaruhi kehidupannya di masa depan. Bermain merupakan aktivitas esensial bagi anak yang dilakukan secara sukarela untuk memperoleh kesenangan. Melalui bermain, anak dapat mengekspresikan diri, mengeksplorasi lingkungan, serta mengembangkan berbagai kemampuan, baik fisik, sosial, maupun psikologis. Bermain juga menjadi sarana stimulasi yang efektif dalam mendukung perkembangan anak usia dini secara optimal.

8.4 Perkembangan dan Pertumbuhan Anak Usia Dini

Kualitas manusia pada dasarnya mulai dibentuk sejak usia dini. Pada tahap ini, anak perlu berada dalam kondisi yang sehat dan optimal agar mampu mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan secara menyeluruh, baik dari aspek fisik, emosional, psikososial, maupun spiritual. Pada fase ini, anak memiliki tingkat kepekaan yang tinggi terhadap berbagai pengaruh lingkungan. Periode ini berlangsung relatif singkat dan tidak dapat diulang kembali. Oleh karena itu, apabila terjadi gangguan atau keterlambatan dalam pertumbuhan dan perkembangan yang tidak segera terdeteksi, maka penanganannya akan terlambat dan berpotensi menimbulkan kesulitan untuk diperbaiki di masa mendatang (Wahyuni, 2023).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Bloom dan rekan-rekannya menunjukkan bahwa perkembangan kecerdasan anak berlangsung sangat cepat pada usia dini. Sekitar 50% kapasitas intelektual berkembang pada usia 0–4 tahun, kemudian meningkat menjadi 80% pada rentang usia 4–8 tahun, dan mencapai tingkat kematangan pada usia 18 tahun. Selain itu, perkembangan fisik anak juga mengalami

peningkatan yang signifikan, yaitu sekitar 20% saat lahir, berkembang menjadi 85% pada usia 6 tahun, dan mencapai 100% pada usia 12 tahun. Temuan ini menunjukkan bahwa masa usia dini, khususnya pada rentang 0–6 tahun dan terutama usia 3–4 tahun, merupakan periode penting yang ditandai dengan percepatan perkembangan baik secara intelektual maupun fisik. (Ratnawati, 2021; Abyadh, Virli Susanti and Amiliya, 2024).

Sejalan dengan temuan tersebut, hal tersebut mempertegas bahwa usia di 0-6 tahun merupakan fase yang sangat menentukan dalam proses tumbuh kembang anak. Hal ini disebabkan karena berbagai dasar pertumbuhan yang terjadi pada periode ini akan sangat memengaruhi perkembangan anak pada tahap selanjutnya. Pertumbuhan merupakan proses perubahan yang terjadi pada tubuh manusia sejak lahir hingga mencapai kedewasaan, yang ditandai dengan peningkatan ukuran, bentuk, dan struktur tubuh. Secara umum, pertumbuhan fisik bersifat kuantitatif karena berkaitan dengan bertambahnya jumlah, dimensi, dan ukuran sel maupun organ tubuh(Jahja, 2011; Rini Hildayani, 2011) .

Tabel 8. 1 Perbedaan Pertumbuhan dan Perkembangan

Pertumbuhan	Perkembangan
Berkaitan dengan perubahan pada aspek fisik tubuh.	Berkaitan dengan perubahan individu secara menyeluruh.
Mengacu pada peningkatan ukuran, jumlah sel, dan hubungan antar sel.	Mengacu pada kematangan struktur dan fungsi tubuh.
Bersifat kuantitatif (dapat diukur).	Bersifat kuantitatif dan kualitatif.

Pertumbuhan	Perkembangan
Tidak berlangsung sepanjang hayat (terbatas pada usia tertentu).	Berlangsung secara terus-menerus sepanjang kehidupan.
Tidak selalu disertai dengan perubahan fungsi atau kemampuan.	Dapat terjadi tanpa disertai pertumbuhan fisik.

Sumber: (Dessy Syofiyanti *et al.*, 2022)

Pertumbuhan dan perkembangan fisik pada masa awal anak ditandai oleh beberapa perubahan penting. Pertama, terjadi peningkatan tinggi badan yang cukup signifikan, di mana rata-rata anak mengalami penambahan sekitar tiga inci setiap tahun. Pada usia enam tahun, tinggi badan anak umumnya mencapai sekitar 46,6 inci atau 118cm. Perkembangan ini memungkinkan anak untuk melakukan berbagai aktivitas fisik seperti berjalan, berlari, memanjat, melompat, serta menjaga keseimbangan dengan lebih baik. Kedua, terjadi perubahan proporsi tubuh. Anak usia tiga hingga enam tahun mulai menunjukkan bentuk tubuh yang lebih seimbang, dengan perut yang tidak menonjol, dada lebih bidang, bahu lebih lebar, serta lengan dan kaki yang semakin panjang dan lurus. Selain itu, ukuran tangan dan kaki juga mengalami pertumbuhan yang lebih besar dibandingkan sebelumnya. Ketiga, perkembangan tulang dan otot menjadi semakin kuat. Pada usia sekitar enam tahun, otot anak bertambah besar dan kuat, sehingga meskipun berat badan meningkat, tubuh anak tampak lebih ramping. Perkembangan ini mendukung kemampuan motorik halus, seperti menggambar, menulis, dan melukis (Fitri Radhiyani, 2024).

Dengan demikian, dapat dipahami bahwa perkembangan anak, khususnya pada aspek motorik, dapat diamati melalui berbagai aktivitas seperti bermain yang

menunjukkan munculnya keterampilan baru secara bertahap dan semakin kompleks. Seiring bertambahnya usia, anak mampu mengoordinasikan gerakan tubuhnya secara lebih terorganisir, yang menandakan adanya proses perkembangan. Sementara itu, pertumbuhan fisik lebih mengarah pada perubahan yang bersifat kuantitatif, seperti peningkatan ukuran, jumlah, dan struktur tubuh. Oleh karena itu, pertumbuhan dan perkembangan merupakan dua proses yang saling berkaitan namun memiliki perbedaan, di mana pertumbuhan menekankan pada perubahan fisik yang dapat diukur, sedangkan perkembangan mencakup peningkatan kemampuan dan fungsi yang berlangsung secara bertahap sesuai dengan usia.

8.5 Karakteristik Anak Usia Dini

Masa perkembangan anak usia dini merupakan fase yang sangat krusial dalam kehidupan manusia, karena pada periode ini berlangsung proses pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat pada berbagai aspek, meliputi fisik, kognitif, bahasa, serta sosial-emosional. Setiap tahap usia dalam periode ini memiliki karakteristik yang berbeda, di mana anak cenderung aktif, memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, serta belajar melalui pengalaman langsung. Pola berpikir anak masih bersifat konkret, imajinatif, dan egosentris, sehingga memerlukan stimulasi yang sesuai dengan tahapan perkembangannya. Selain itu, setiap anak menunjukkan pola dan kecepatan perkembangan yang berbeda-beda, yang dipengaruhi oleh faktor lingkungan, pola asuh, serta pengalaman belajar yang diperoleh. Oleh karena itu, pemahaman terhadap karakteristik pada setiap fase perkembangan menjadi sangat penting bagi orang tua dan pendidik dalam memberikan pendampingan yang tepat. Lingkungan yang aman, responsif, dan menyenangkan akan mendukung optimalisasi perkembangan anak serta

membantu membentuk dasar kepribadian yang kuat (Fitri Radhiyani, 2024)

Dengan memahami karakteristik anak usia dini secara komprehensif, diharapkan pendidik dan orang tua mampu menciptakan lingkungan yang kondusif bagi tumbuh kembang anak. Lingkungan tersebut akan membantu anak mengembangkan seluruh potensi secara seimbang dan berkelanjutan. Richard D. Kellough (Munisa, Rita Nofianti and Naya Rama Andini, 2024) mengemukakan beberapa karakteristik anak usia dini dan dapat diuraikan sebagai berikut:

Pertama, anak bersifat egosentris, yaitu cenderung memahami dan menafsirkan sesuatu berdasarkan sudut pandangnya sendiri. Hal ini berkaitan dengan perkembangan kognitif anak yang, menurut Jean Piaget, berada pada masa transisi dari tahap praoperasional menuju operasional konkret.

Kedua, anak memiliki rasa ingin tahu yang tinggi terhadap lingkungan sekitarnya. Mereka memandang dunia sebagai sesuatu yang menarik dan penuh keajaiban, sehingga mendorong keinginan untuk mengeksplorasi berbagai hal sesuai dengan minatnya.

Ketiga, anak merupakan makhluk sosial yang senang berinteraksi dengan teman sebaya. Melalui interaksi tersebut, anak mulai membangun konsep diri serta memperoleh kepuasan melalui pengalaman bekerja sama dan mendapatkan pengakuan dari lingkungan sosialnya.

Keempat, setiap anak memiliki keunikan tersendiri yang membedakannya dengan individu lain, baik dari segi minat, kemampuan, maupun latar belakang pengalaman. Kelima, anak usia dini memiliki daya imajinasi yang tinggi, yang tercermin dari kecenderungan untuk berfantasi, bercerita secara kreatif, bahkan membayangkan hal-hal di luar realitas. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan imajinatif anak

berkembang pesat dan menjadi bagian penting dalam proses belajar dan memahami lingkungan.

Hal tersebut menunjukkan bahwa masa perkembangan anak usia dini merupakan periode yang sangat menentukan dalam membentuk dasar kemampuan dan kepribadian individu. Pada fase ini, anak mengalami perkembangan yang pesat pada berbagai aspek serta menunjukkan karakteristik khas seperti egosentris, rasa ingin tahu yang tinggi, sifat sosial, keunikan individu, dan daya imajinasi yang kuat. Perkembangan tersebut dipengaruhi oleh lingkungan, pola asuh, serta pengalaman belajar yang diperoleh anak. Oleh karena itu, peran orang tua dan pendidik menjadi sangat penting dalam menyediakan stimulasi yang tepat serta menciptakan lingkungan yang aman, responsif, dan menyenangkan. Dengan pendekatan yang sesuai, seluruh potensi anak dapat berkembang secara optimal, sehingga terbentuk individu yang seimbang secara kognitif, sosial-emosional, dan memiliki dasar kepribadian yang kuat untuk menghadapi tahap perkembangan selanjutnya.

8.6 Pembagian Masa Perkembangan Anak Usia Dini

Anak usia dini merupakan individu yang berada pada masa perkembangan yang sangat pesat dan menentukan dalam kehidupan manusia. Pada periode ini terjadi berbagai perubahan signifikan yang sering disebut sebagai fase percepatan atau lompatan perkembangan. Oleh karena itu, masa usia dini dikenal sebagai *golden age* atau masa emas, yaitu tahap yang memiliki peranan sangat penting dibandingkan dengan tahap perkembangan berikutnya. Masa ini menjadi fondasi utama bagi perkembangan anak di masa selanjutnya, karena berbagai aspek perkembangan mulai terbentuk dan berkembang secara optimal. Setiap fase dalam masa perkembangan anak usia dini memiliki peran penting

dalam membentuk kemampuan dasar yang akan memengaruhi proses belajar dan kehidupan anak di tahap berikutnya. Oleh karena itu, pemahaman terhadap masa perkembangan ini menjadi sangat penting agar stimulasi dan pendampingan yang diberikan dapat sesuai dengan kebutuhan anak (Noneng Nurhayani *et al.*, 2026).

Secara lebih rinci, masa perkembangan anak usia dini dapat diuraikan sebagai berikut:

8.6.1 Masa Bayi (*Infancy*) Berada Pada Usia 0 – 1 Tahun

Masa bayi neonatal merupakan periode awal kehidupan individu setelah lahir, di mana bayi tidak lagi bergantung secara langsung sebagai bagian dari tubuh ibu. Secara umum, bayi diartikan sebagai individu pada tahap awal kehidupannya. Dalam perspektif hukum, bayi termasuk dalam kategori individu yang belum dewasa hingga mencapai usia kematangan tertentu, sedangkan dalam istilah medis, bayi merujuk pada individu dengan usia sangat muda tanpa batasan usia yang pasti untuk beralih ke tahap anak (Desmita, 2009)

Pada masa ini, bayi mulai beradaptasi dengan lingkungan luar yang ditandai dengan perubahan sistem sirkulasi darah serta mulai berfungsinya organ-organ tubuh. Bayi yang lahir dari ibu sehat umumnya memiliki berat badan sekitar 3000–3500 gram, panjang badan ± 50 cm, dan berat otak sekitar 350 gram. Dalam sepuluh hari pertama setelah kelahiran, biasanya terjadi penurunan berat badan hingga sekitar 10% dari berat lahir, namun kondisi ini bersifat sementara dan akan diikuti dengan peningkatan berat badan secara bertahap. Memasuki masa bayi (1–12 bulan), pertumbuhan dan perkembangan berlangsung sangat cepat. Pada usia lima bulan, berat badan bayi umumnya mencapai dua kali lipat dari berat lahir, dan pada usia

satu tahun meningkat hingga tiga kali lipat. Sementara itu, panjang badan pada usia satu tahun mencapai sekitar satu setengah kali panjang saat lahir. Pertumbuhan lingkaran kepala juga berlangsung pesat, terutama pada enam bulan pertama yang dapat mencapai sekitar 50% dari ukuran awal, sehingga pemenuhan kebutuhan gizi seimbang menjadi sangat penting dalam mendukung pertumbuhan optimal.

Pada usia sekitar delapan bulan, bayi mulai menunjukkan perkembangan motorik seperti merangkak atau merayap. Aktivitas ini merupakan tahap penting dalam proses belajar bergerak, di mana bayi menggunakan tangan dan lutut untuk mendorong tubuhnya serta mengoordinasikan gerakan maju dan mundur. Proses merangkak berperan dalam memperkuat otot-otot tubuh sebagai persiapan menuju kemampuan berjalan. Adapun Status gizi bayi, khususnya pada usia 6–12 bulan, sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan. Bayi yang sering mengalami infeksi cenderung mengalami gangguan nafsu makan dan penyerapan nutrisi, sehingga berisiko mengalami kekurangan gizi. Kondisi ini dapat berdampak pada terganggunya tumbuh kembang serta memengaruhi kesehatan, kecerdasan, dan produktivitas di masa depan. Oleh karena itu, pemeliharaan status gizi menjadi hal yang sangat penting pada masa ini.

Secara umum, masa bayi berlangsung sejak usia 0–12 bulan dan ditandai dengan pertumbuhan fisik yang cepat serta perubahan kebutuhan nutrisi (Notoatmodjo, 2003). Tahap ini terbagi menjadi masa neonatus (0–28 hari) dan pasca-neonatus (29 hari–12 bulan). Masa neonatus merupakan periode kritis karena bayi harus beradaptasi dengan lingkungan baru, sementara pada masa pasca-neonatus pertumbuhan berlangsung sangat pesat (Manggiasih Dwiayu Larasati *et al.*, 2024).

Fase awal perkembangan kognitif menurut Jean Piaget, yang berlangsung sejak lahir hingga usia dua tahun. Pada tahap ini, bayi mengenal dunia melalui aktivitas indera dan gerakan motorik. Meskipun pada awal kehidupan bayi masih sangat bergantung pada orang lain, beberapa fungsi sensorik telah bekerja sejak lahir. Bayi tidak hanya menerima rangsangan secara pasif, tetapi juga memberikan respons melalui refleks-refleks dasar, seperti gerakan mengisap ketika mulut tersentuh. Tahap sensorimotor terbagi ke dalam beberapa sub-tahap. Pada sub-tahap pertama (0–1 bulan), perilaku bayi didominasi oleh refleks bawaan, seperti mengisap dan menggerakkan kepala ke arah sumber rangsangan. Gerakan ini berkembang seiring dengan kematangan sistem saraf dan kebiasaan yang mulai terbentuk. Selanjutnya, pada sub-tahap kedua (1–4 bulan), bayi mulai menunjukkan reaksi pengulangan sederhana terhadap aktivitas yang memberikan kesenangan, seperti mengisap jari secara sengaja setelah sebelumnya terjadi secara tidak disengaja. Pada sub-tahap ketiga (4–10 bulan), bayi mulai tertarik pada objek di luar dirinya dan berusaha mengulang tindakan yang berkaitan dengan benda tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa perhatian bayi mulai terarah pada lingkungan eksternal. Kemudian, pada sub-tahap keempat (10–12 bulan), bayi mulai mampu mengoordinasikan beberapa tindakan untuk mencapai tujuan tertentu. Perilaku menjadi lebih terarah, misalnya mencoba mengatasi hambatan untuk meraih benda yang diinginkan, yang menunjukkan adanya perkembangan dalam kemampuan berpikir dan pemecahan masalah sederhana (Parwoto, Sitti Nurhidayah Ilyas and Salwiah, 2024).

Selanjutnya, bahasa berfungsi sebagai sarana komunikasi untuk menyampaikan dan menerima informasi melalui penggunaan simbol-simbol tertentu. Perkembangan bahasa pada bayi dapat diamati melalui beberapa tahapan, yaitu bahasa reseptif, bahasa ekspresif, dan bahasa visual. Bahasa reseptif, yang terjadi pada masa preverbal, dimulai sejak bayi lahir hingga mampu mengucapkan kata pertamanya. Pada tahap ini, bayi menghasilkan suara-suara prelinguistik yang umumnya menyesuaikan dengan lingkungan pengasuhnya. Bentuk awal komunikasi yang muncul berupa tangisan, kemudian berkembang menjadi suara vokal sederhana seperti cooing (misalnya “au” atau “u”), yang biasanya mulai terdengar pada usia 4–6 minggu. Selain itu, terdapat pula bahasa visual, yaitu bentuk komunikasi nonverbal yang ditunjukkan melalui ekspresi wajah dan gerakan tubuh bayi. Bahasa ini dapat terlihat dalam berbagai kondisi emosional, seperti senang, sedih, atau marah. Contohnya adalah munculnya senyum sosial pada usia 4–6 minggu. Pada usia 2–3 bulan, bayi mulai menunjukkan respons terhadap interaksi dengan orang dewasa, seperti memperhatikan ketika diajak berbicara dan mengeluarkan suara saat lawan bicara berhenti. Respons ini menjadi dasar terbentuknya interaksi awal yang berperan penting dalam perkembangan kemampuan berbahasa selanjutnya (Bunda Fathi, 2020).

8.6.2 Masa Awal Berjalan (*Toddler*) Rentang Usia 1 - 3 Tahun

Pada fase ini, anak mulai membentuk arah perkembangan dirinya yang akan memengaruhi berbagai aspek kehidupan di masa depan, seperti kondisi kesehatan, perkembangan emosional, tingkat pendidikan, kepercayaan diri, kemampuan

bersosialisasi, serta kompetensi diri secara keseluruhan. Proses ini menjadi dasar penting bagi kualitas perkembangan anak pada tahap berikutnya. Interaksi yang intens antara anak dan orang tua memiliki peran yang sangat signifikan, karena melalui hubungan tersebut orang tua dapat memberikan stimulasi yang tepat sekaligus mendeteksi secara dini kemungkinan adanya hambatan atau penyimpangan dalam proses tumbuh kembang anak (Maulidiyah Junnatul Azizah Heru *et al.*, 2023).

Pada rentang usia 12–24 bulan, perkembangan kognitif anak menunjukkan kemajuan yang signifikan melalui dua tahapan penting, yaitu reaksi sirkular tersier dan awal munculnya kemampuan berpikir. Pada tahap ini, anak mulai melakukan eksplorasi secara mandiri untuk menemukan hal-hal baru dengan cara yang lebih terarah dan tidak lagi bersifat kebetulan. Anak bereksperimen dengan berbagai tindakan, seperti memvariasikan cara atau posisi suatu benda untuk melihat hasil yang berbeda, yang mencerminkan berkembangnya kemampuan *trial and error*. Seiring dengan itu, anak juga mulai menunjukkan kemampuan berpikir secara internal, tidak hanya bergantung pada pengalaman yang tampak secara langsung. Anak mulai mampu mempertimbangkan tindakan sebelum melakukannya, misalnya dengan mengamati terlebih dahulu saat menghadapi suatu masalah, kemudian mencoba menemukan solusi yang tepat. Perkembangan ini menandai munculnya kemampuan berpikir simbolik awal serta proses mental sederhana dalam pemecahan masalah (Parwoto, Sitti Nurhidayah Ilyas and Salwiah, 2024).

Pada masa toddler, pertumbuhan fisik mengalami perlambatan jika dibandingkan dengan masa bayi, namun tetap menunjukkan perkembangan yang

signifikan. Pada tahap ini, anak mulai memiliki proporsi tubuh yang lebih seimbang serta perkembangan otot yang semakin kuat, sehingga mendukung peningkatan kemampuan motorik kasar seperti berjalan, berlari, dan memanjat. Selain itu, perkembangan motorik halus juga mulai tampak melalui kemampuan melakukan aktivitas sederhana, seperti menggambar garis dan menggunakan alat makan secara mandiri. Dari aspek kognitif, menurut teori perkembangan Jean Piaget, anak pada usia toddler berada pada tahap awal praoperasional. Pada tahap ini, anak mulai mengenal simbol, namun cara berpikirnya masih bersifat egosentris. Perkembangan bahasa juga berlangsung dengan sangat pesat, ditandai dengan kemampuan anak dalam menggunakan kata-kata untuk mengekspresikan keinginan serta mulai menyusun kalimat sederhana. Dalam aspek sosial-emosional, anak mulai menunjukkan keinginan untuk mandiri, meskipun sering mengalami konflik dengan aturan yang ditetapkan oleh orang tua. Kondisi ini sesuai dengan tahap perkembangan psikososial yang dikemukakan oleh Erik Erikson, yaitu tahap *autonomy versus shame and doubt*. Oleh karena itu, peran orang tua dan pendidik sangat penting dalam memberikan bimbingan melalui penerapan batasan yang jelas, sekaligus tetap memberikan ruang bagi anak untuk bereksplorasi secara aman (Nurulicha, Eka Adimayanti and Supratti, 2025).

Anak pada rentang usia 2–3 tahun masih menunjukkan karakteristik yang tidak jauh berbeda dengan tahap sebelumnya, terutama dalam hal pertumbuhan fisik yang berlangsung sangat pesat. Namun demikian, terdapat beberapa ciri khas perkembangan yang mulai tampak pada periode ini. Pertama, anak memiliki kecenderungan yang sangat tinggi untuk mengeksplorasi lingkungan sekitarnya. Mereka aktif mengamati berbagai benda yang ditemui

dan menunjukkan rasa ingin tahu yang besar. Kemampuan observasi yang berkembang pesat serta dorongan belajar yang kuat menjadikan aktivitas eksplorasi sebagai proses pembelajaran yang efektif. Pada tahap ini, motivasi belajar anak berada pada tingkat yang sangat tinggi, selama tidak terhambat oleh kondisi lingkungan. Kedua, perkembangan bahasa mulai mengalami peningkatan yang signifikan. Anak mulai berkomunikasi melalui celotehan, kemudian berkembang menjadi penggunaan satu atau dua kata, hingga membentuk kalimat sederhana meskipun belum sepenuhnya jelas maknanya. Melalui interaksi dengan lingkungan, anak terus belajar memahami bahasa yang digunakan oleh orang lain sekaligus mengungkapkan perasaan dan pikirannya. Ketiga, anak mulai menunjukkan perkembangan emosi yang lebih nyata. Perkembangan ini sangat dipengaruhi oleh lingkungan, terutama cara orang dewasa berinteraksi dan merespons anak. Emosi anak tidak sepenuhnya bersifat bawaan, melainkan berkembang melalui pengalaman dan pola pengasuhan yang diterima. Oleh karena itu, lingkungan yang positif dan responsif sangat berperan dalam membentuk perkembangan emosi anak secara optimal (Fitri Radhiyani, 2024).

Pada usia 2–3 tahun, anak mulai menunjukkan kesungguhan yang lebih tinggi dalam proses belajar. Mereka cenderung memperhatikan berbagai hal yang ada di lingkungan sekitarnya dan kemudian menirukannya. Aktivitas meniru menjadi cara utama anak dalam belajar pada tahap ini, baik terhadap apa yang dilihat maupun yang didengar. Selain itu, perkembangan bahasa juga mulai mengalami peningkatan, di mana anak mengembangkan kemampuan berkomunikasi melalui proses imitasi

terhadap bahasa yang digunakan oleh orang di sekitarnya.

8.6.4 Masa Prasekolah (*Preschool*) Berada Pada Rentang Usia 3 – 4 Tahun

Pada masa prasekolah, pertumbuhan fisik anak berlangsung relatif stabil dengan peningkatan tinggi badan rata-rata sekitar 6–8 cm per tahun. Usia prasekolah merupakan fase penting yang menandai masa transisi anak dalam mempersiapkan diri memasuki pendidikan formal. Pada tahap ini, kemampuan motorik halus berkembang pesat, sehingga anak mampu melakukan aktivitas seperti menulis dan menggambar dengan lebih terkoordinasi. Dari aspek sosial, anak mulai menunjukkan kemandirian serta mampu berinteraksi secara kooperatif dengan teman sebaya melalui kegiatan berbagi, bergiliran, dan bermain imajinatif. Selain itu, anak mulai mengembangkan empati dan kemampuan memahami perasaan orang lain, sehingga perilakunya semakin sesuai dengan norma sosial (Al Munawaroh *et al.*, 2023).

Menurut Jean Piaget, anak pada usia ini berada pada tahap praoperasional, yaitu mulai mampu berpikir simbolis meskipun masih bersifat egosentris. Pada tahap ini, anak mulai memahami berbagai konsep dasar seperti sebab-akibat, identitas, angka, dan ruang. Anak juga telah mampu menggunakan representasi mental tanpa bergantung pada rangsangan langsung dari lingkungan, yang menunjukkan adanya perkembangan fungsi simbolik dalam proses berpikirnya. Pemikiran simbolik merupakan kemampuan untuk menggunakan simbol atau representasi mental, seperti kata, angka, dan gambar, yang memiliki makna tertentu. Pada anak usia prasekolah, kemampuan ini tercermin melalui penggunaan bahasa serta aktivitas bermain imajinatif.

Melalui kegiatan tersebut, anak menunjukkan kemampuan dalam mengembangkan imajinasi serta memahami makna simbolik dalam lingkungannya (Manggiasih Dwiayu Larasati *et al.*, 2024).

Pada masa prasekolah, anak mulai mengembangkan keterampilan dasar dalam memahami konsep bilangan, termasuk kemampuan berhitung serta melakukan operasi sederhana. Selain itu, perkembangan bahasa juga berlangsung sangat pesat, ditandai dengan peningkatan kosakata yang signifikan. Anak mulai menunjukkan kemampuan berkomunikasi yang lebih kompleks, seperti mengajukan pertanyaan, menyampaikan keinginan, memulai dan mempertahankan percakapan, serta mengungkapkan ide dan pengalaman secara verbal

Sementara itu, Erik Erikson menyatakan bahwa anak berada pada tahap *initiative versus guilt*, di mana mereka perlu diberikan kesempatan untuk bereksplorasi dan mengembangkan inisiatif. Oleh karena itu, masa ini juga sering disebut sebagai usia berkelompok, menjelajah, bertanya, serta meniru dan kreatif, yang mencerminkan tingginya rasa ingin tahu dan kemampuan belajar anak melalui interaksi dengan lingkungannya. Perkembangan inisiatif akan berjalan optimal apabila orang tua dan pengasuh memberikan dukungan yang positif, seperti mendorong rasa ingin tahu, menyediakan kesempatan bermain imajinatif atau bermain peran, serta merespons pertanyaan anak dengan sabar.

Selain itu, pemberian kesempatan kepada anak untuk membuat pilihan sederhana dan mengambil peran tertentu juga dapat membantu mengembangkan rasa percaya diri serta kemampuan merencanakan dan mencapai tujuan. Sebaliknya, apabila upaya inisiatif anak

sering diabaikan, dianggap salah, atau ditanggapi secara negatif, maka anak berpotensi mengalami hambatan dalam perkembangan tahap ini. Respons berupa penolakan, hukuman yang berlebihan, atau sikap meremehkan dapat menimbulkan perasaan bersalah pada anak. Kondisi tersebut dapat membuat anak merasa bahwa ide dan tindakannya tidak bernilai, sehingga ia menjadi ragu untuk mengekspresikan diri, kurang percaya diri, dan enggan mengambil inisiatif. Jika hal ini berlangsung terus-menerus, perkembangan potensi anak dapat terhambat dan tidak berkembang secara optimal (Ika Tyas Mustika Sari, Ririn Linawati and M. Sukiram, 2025).

Masa prasekolah merupakan periode yang sangat penting dalam pembentukan dasar keberagamaan anak, yang berkembang secara alami melalui pengalaman, pengamatan, serta proses peniruan. Dalam perspektif pendidikan Islam, perkembangan religiusitas anak usia dini tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan kognitif, tetapi juga sangat ditentukan oleh lingkungan, terutama keluarga, lembaga pendidikan, serta nilai-nilai spiritual yang ditanamkan sejak usia dini (Rawanita and Jannah, 2025). Adapun perkembangan moral dan spiritual mulai terbentuk pada masa prasekolah, seiring dengan kemampuan anak dalam memahami konsep benar dan salah, baik dan buruk, serta nilai-nilai sosial dan keagamaan. Proses ini berlangsung melalui interaksi dengan lingkungan, terutama melalui keteladanan orang tua sebagai model utama bagi anak. Perilaku orang dewasa, seperti kejujuran, kedisiplinan, dan sikap menghargai orang lain, cenderung ditiru oleh anak dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, perkembangan spiritual juga mulai tampak melalui pengenalan ajaran agama, pembiasaan berdoa, serta munculnya rasa syukur dan empati terhadap sesama. Oleh karena itu,

stimulasi yang diberikan perlu dilakukan secara konsisten melalui kegiatan yang bermakna, seperti pemberian cerita teladan, pembiasaan ibadah, serta penanaman nilai-nilai moral dalam aktivitas sehari-hari (Imroatul Azizah *et al.*, 2026).

Masa prasekolah merupakan fase yang sangat strategis dalam perkembangan anak, karena mencakup kemajuan yang signifikan pada aspek fisik, kognitif, bahasa, sosial-emosional, serta religius. Perkembangan kemampuan berpikir simbolik, keterampilan bahasa, dan interaksi sosial menunjukkan bahwa anak mulai mampu memahami lingkungan secara lebih kompleks. Pada saat yang sama, kebutuhan akan dukungan lingkungan yang positif menjadi sangat penting untuk mengoptimalkan perkembangan inisiatif, rasa percaya diri, dan kemampuan sosial anak. Peran orang tua dan pendidik dalam memberikan stimulasi yang tepat, bimbingan yang suportif, serta penanaman nilai-nilai moral dan spiritual sejak dini akan sangat menentukan kualitas perkembangan anak di masa selanjutnya. Dengan demikian, masa prasekolah dapat dipandang sebagai fondasi utama dalam membentuk individu yang sehat secara fisik, cerdas secara kognitif, matang secara emosional, serta memiliki karakter dan nilai kehidupan yang kuat.

8.6.5 Masa Usia Sekolah Rentang 5 – 6 Tahun

Usia 5–6 tahun merupakan fase transisi yang penting bagi anak, dari aktivitas bermain menuju kesiapan menghadapi pembelajaran formal. Pada tahap ini, anak mulai menunjukkan perkembangan kognitif yang lebih terorganisasi, peningkatan kemampuan bahasa yang signifikan, serta kematangan sosial dan emosional yang mendukung kesiapan untuk memasuki pendidikan dasar.

Kemampuan bahasa anak berkembang semakin baik, sehingga memungkinkan mereka untuk berkomunikasi secara lebih jelas. Seiring dengan meningkatnya kemampuan berbahasa, anak mulai aktif bertanya tentang berbagai hal yang diamati di lingkungannya. Pertanyaan yang diajukan cenderung berulang dan beragam, yang menunjukkan meningkatnya rasa ingin tahu. Pada tahap ini, perkembangan kognitif berlangsung pesat, dan proses belajar anak banyak didorong melalui kegiatan bertanya serta interaksi komunikasi dengan orang lain (Fitri Radhiyani, 2024).

Perkembangan moral dan agama pada anak usia dini memiliki peran penting dalam membentuk karakter dan pandangan hidup di masa depan. Pada tahap ini, anak mulai mengenal nilai-nilai dasar seperti kejujuran, kebaikan, empati, dan sikap menghargai orang lain. Proses ini berlangsung secara bertahap sesuai dengan perkembangan usia anak. Menurut Kohlberg, perkembangan moral bersifat universal dan akan meningkat seiring bertambahnya usia serta kematangan berpikir. Sejalan dengan itu, Piaget menjelaskan bahwa anak usia 5–6 tahun berada pada tahap moralitas heteronom, yaitu memandang aturan sebagai sesuatu yang mutlak dan harus dipatuhi. Pada tahap ini, anak cenderung mengikuti aturan berdasarkan otoritas orang dewasa tanpa mempertanyakan alasan di baliknya. Perkembangan moral dan agama anak tidak terlepas dari pengaruh lingkungan, terutama keluarga, pendidikan agama, serta interaksi sosial dengan teman sebaya. Orang tua dan pengasuh memegang peranan utama dalam menanamkan nilai-nilai tersebut melalui keteladanan, pembiasaan, serta bimbingan yang sesuai dengan tahap perkembangan anak. Pemberian pemahaman yang tepat akan membantu anak dalam

menginternalisasi nilai moral dan agama secara positif, sehingga terbentuk perilaku yang sesuai dengan norma sosial dan nilai keagamaan (Victor Simanjuntak, 2023).

Selain aspek moral dan agama, perkembangan seni juga menjadi bagian penting dalam masa anak usia dini. Aktivitas seni seperti menggambar, bernyanyi, menari, dan bermain peran dapat merangsang kreativitas, kemampuan berekspresi, serta keterampilan motorik halus anak. Pada usia 5–6 tahun, kemampuan seni anak semakin berkembang, ditandai dengan meningkatnya detail dan ketepatan dalam menggambar, serta kemampuan memahami unsur-unsur dalam musik seperti ritme dan harmoni yang dikaitkan dengan gerakan tubuh.

Di sisi lain, penyelenggaraan pendidikan anak usia dini (PAUD) masih menghadapi berbagai tantangan yang memerlukan perhatian serius, meskipun di dalamnya juga terdapat peluang yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kualitas pendidikan. Tantangan tersebut meliputi keterbatasan akses layanan PAUD, terutama di daerah terpencil, keterbatasan fasilitas dan sarana prasarana, serta rendahnya kualitas pendidikan akibat keterbatasan sumber daya manusia dan pendanaan. Selain itu, masih rendahnya kesadaran masyarakat mengenai pentingnya PAUD serta kurangnya keterlibatan orang tua dalam mendukung proses pembelajaran anak di rumah juga menjadi hambatan dalam optimalisasi pendidikan anak usia dini. Namun demikian, berbagai peluang dapat dimanfaatkan untuk mengatasi permasalahan tersebut, seperti pengembangan program pendidikan yang lebih inklusif, peningkatan kualitas tenaga pendidik, serta penyediaan fasilitas dan layanan pendidikan yang lebih merata.

Dengan penerapan strategi yang tepat, berbagai tantangan dalam penyelenggaraan PAUD dapat diatasi, dan peluang yang ada dapat dimaksimalkan untuk mendukung perkembangan anak secara optimal. Kolaborasi yang sinergis antara pemerintah, pendidik, masyarakat, dan keluarga menjadi kunci utama dalam mewujudkan pendidikan anak usia dini yang berkualitas. Melalui upaya bersama tersebut, diharapkan dapat terbentuk generasi yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga memiliki karakter yang kuat, nilai moral yang baik, serta kesiapan dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abyadh, A., Virli Susanti, U. and Amiliya, R. (2024) "Urgensi Masa Golden Age Bagi Perkembangan Anak Usia Dini The Urgency Of The Golden Age For Early Childhood Development," 7(2), p. 72.
- Adi, H.M.M. (2019) "Teori Belajar Behaviorisme Albert Bandura dan Implikasinya dalam Pembelajaran Bahasa Arab," *Ihya Al-Arabiyah: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Arab Dengan*, 5(2), pp. 212–220.
- Bunda Fathi (2020) *Memahami bahasa bayi*. Jakarta: Hikam Pustaka.
- Desmita (2009) *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT.Remaja Rosdakarya.
- Dessy Syofiyanti *et al.* (2022) *Perkembangan Anak Usia Dini (Ditinjau dari beberapa aspek)*. Bengkalis-Riau: DOTPLUS Publisher.
- Eviana S Tambunan and Ratna Ningsih (2018) *Tumbuh Kembang Optimal Anak Stimulasi dan Antisipasi*. Malang: Wineka Media.
- Fitri Radhiyanti (2024) *Karakteristik Perkembangan Peserta Didik*. CV Ananta Vidya.
- Fitria Budi Utami, Delina Kasih and Windi Wulandari Iman Utama (2022) *Bermain dan Permainan Anak Usia Dini*. Penerbit Nem.
- Heriyanti *et al.* (2014) "Pemberian Motivasi Belajar pada Anak Usia 4-5 Tahun di Taman Kanak-Kanak Mujahidin II Pontianak Timur," *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 3(8).

- Hurlock, E. (2002) *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Surabaya: Erlangga.
- Ika Tyas Mustika Sari, Ririn Linawati and M. Sukiram (2025) *Strategi Pengembangan Sosial Emosional AUD*. Semarang: Cahya Ghani Recovery.
- Ikhwan, I. and Pamungkas, J. (2023) "Pola Asah, Asih, Asuh dalam Implementasi Pembelajaran Seni Tari Wura Bongi Monca," *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(3), pp. 3799–3808. Available at: <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i3.3582>.
- Imroatul Azizah *et al.* (2026) *Stimulasi Tumbuh Kembang Bayi, Balita dan Prasekolah*. Bekasi: Alung Cipta.
- Indarwati., Suttriso., S.D.E., M.G., P.N.Y., F.N.K., Y.R., A.A., H.R.A., S.I., J.N.S., H.A., & S.E. (2023) *Pendidikan anak usia dini*. PT Sada Kurnia Pustaka. .
- Jahja, Y. (2011) *Psikologi Perkembangan, Kencana*. Jakarta.
- Jannah, M. (2022) "Perkembangan Otak Pada Masa Anak Usia Dini: Kajian Dasar Neurologi dan Islam," *SAGE Open*, 12(2). Available at: <https://doi.org/10.1177/21582440221096131>.
- Kemendikbud (2010) "Acuan Penyusunan Kurikulum PAUD," *Depdiknas* [Preprint].
- Manggiasih Dwiayu Larasati *et al.* (2024) *Asuhan Neonatus, Bayi, Balita dan Anak Pra Sekolah*. Purbalingga: Eureka Media Aksara.
- Maulidiyah Junnatul Azizah Heru *et al.* (2023) *Asuhan Keperawatan Sehat Jiwa*. Jakarta: Nuansa Fajar Cemerlang Jakarta.
- Maulidya, U. (2013) "Konsep Dasar PAUD," *PT. Remaja Rosdakarya* [Preprint].

- Mayke S.Tedjasaputra (2001) *Bermain, Mainan dan Permainan Untuk Pendidikan Usia Dini*. Jakarta: Grasindo.
- Muh Fauziddin (2017) "Penerapan Belajar Melalui Bermain Dalam Meningkatkan Kreativitas Anak Usia Dini," *Curricula: Journal of Teaching and Learning*, 1(3).
- Munandar, U. (1999) *Mengembangkan Bakat dan Kreativitas Anak Sekolah*. Edited by Gramedia Pustaka. Jakarta.
- Al Munawaroh *et al.* (2023) "Perkembangan Usia Dini (Masa Kanak-Kanak Awal)," *JURNAL PENDIDIKAN DAN ILMU SOSIAL (JUPENDIS)*, 2(1), pp. 291–303. Available at: <https://doi.org/10.54066/jupendis.v2i1.1277>.
- Munisa, Rita Nofianti and Naya Rama Andini (2024) *Kesiapan Sekolah Anak Dalam Perspektif Psikologi*. Medan: Serasi Media.
- Noneng Nurhayani *et al.* (2026) *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD)*. Jakarta: CV Jejak.
- Nurulicha, Eka Adimayanti and Supratti (2025) *Optimalisasi Tumbuh Kembang Anak Melalui SDIDTK dan English Games*. Jakarta: Nuansa Fajar Cemerlang.
- Oktiawati, A. *et al.* (2020) "Deteksi Dini Perkembangan Anak dengan DDST (Denver Development Screening Test) di RA / KBIT Siti Khodijah Slawi perkembangan yang sangat pesat yang dikenal dengan istilah Masa Emas (The Golden Age). Golden age merupakan dimana periode yang sangat pent," 1(2), pp. 106–115.
- Parwoto, Sitti Nurhidayah Ilyas and Salwiah (2024) *Dasar-dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Rahmatika, P., Hartati, S. and Yetti, E. (2019) "Metode Pembelajaran Mind Map dan Bercerita dengan Gaya Kognitif, Pengaruhnya terhadap Kemampuan

- Membaca Permulaan,” *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(2), p. 548. Available at: <https://doi.org/10.31004/obsesi.v3i2.260>.
- Rahmi, A.A., Hizriyani, R. and Sopiah, C. (2022) “Analisis Teori Hierarki of Needs Abraham Maslow Terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini,” *Aulad: Journal on Early Childhood*, 5(3), pp. 320–328. Available at: <https://doi.org/10.31004/aulad.v5i3.385>.
- Ratnawati, S. (2021) *Pengembangan Potensi Anak Usia Dini, Jurnal Pendidikan Islam*.
- Rawanita, M. and Jannah, M. (2025) “Perkembangan Keberagamaan di Masa Prasekolah: Perspektif Pendidikan Islam Anak Usia Dini,” *Fathir: Jurnal Studi Islam*, 2(2), pp. 286–307. Available at: <https://doi.org/10.71153/fathir.v2i2.279>.
- Rini Hildayani (2011) *Psikologi Perkembangan Anak*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sujiono, Y.N. (2010) “Hakikat Pengembangan,” *PAUD4101*, (1), pp. 1–5.
- Victor Simanjuntak (2023) *Perkembangan Peserta Didik*. Indramayu: Penerbit Adab.
- Wahyuni, A. (2023) *BERMAIN BEBAS DAN KREATIVITAS PADA ANAK USIA DINI*, *Jurnal Tarbiyah; Jurnal Ilmiah Kependidikan dan Keagamaan*. Available at: <http://ojs.iai-darussalam.ac.id/index.php/tarbiyah>.
- Wisman, Y. (2020) “Teori Belajar Kognitif Dan Implementasi Dalam Proses Pembelajaran,” *Jurnal Ilmiah Kanderang Tingang*, 11(1), pp. 209–215. Available at: <https://doi.org/10.37304/jikt.v11i1.88>.

BAB 9

PERKEMBANGAN KEMANDIRIAN

Oleh Kasmianti

Kemandirian merupakan kemampuan penting yang perlu dikembangkan sejak masa kanak-kanak. Kemampuan ini membantu anak belajar mengatur dirinya, membuat keputusan, serta menyelesaikan tugas tanpa ketergantungan berlebihan. Dalam psikologi perkembangan, kemandirian dipandang sebagai proses bertahap yang dipengaruhi faktor biologis dan pengalaman sosial anak sehari-hari (Hurlock, 2011).

Pola asuh dan proses pendidikan berperan besar dalam membentuk kemandirian. Anak yang diberi kesempatan mencoba, memilih, dan memahami konsekuensi tindakannya biasanya memiliki rasa percaya diri yang lebih baik. Kondisi berbeda terjadi pada anak yang dibesarkan dengan pola asuh yang terlalu melindungi, karena ruang untuk berlatih mengatur diri menjadi lebih terbatas (Papalia & Martorell, 2021).

Perkembangan masyarakat modern membuat kemampuan mandiri semakin diperlukan. Anak yang terbiasa mengambil inisiatif dan menyelesaikan masalah sejak dini biasanya lebih siap menghadapi tuntutan akademik maupun sosial. Oleh karena itu, memahami bagaimana kemandirian tumbuh dari usia dini menjadi penting bagi semua pihak yang terlibat dalam pendidikan dan pengasuhan anak (Santrock, 2019).

9.1 Pengertian Kemandirian

Kemandirian dapat dipahami sebagai kemampuan individu untuk mengatur diri, membuat keputusan, serta menyelesaikan tugas tanpa ketergantungan berlebihan pada bantuan orang lain. Kemampuan ini mencakup aspek perilaku, emosional, dan kognitif yang berkembang secara bertahap seiring usia serta pengalaman sosial anak. Setiap anak belajar menjadi mandiri melalui proses mencoba, melakukan kesalahan, dan menerima konsekuensi dari tindakannya. Perkembangan ini sangat dipengaruhi oleh stimulasi lingkungan, terutama pola asuh yang memberi ruang bagi anak untuk mengambil inisiatif dan mengelola tanggung jawab sederhana sesuai tahap perkembangannya (Berk, 2018).

Pandangan teori psikososial yang dikemukakan oleh Erik Erikson menempatkan kemandirian sebagai tugas perkembangan penting pada masa kanak-kanak awal. Anak yang berhasil melalui tahapan ini umumnya menunjukkan keberanian mencoba hal baru, kemampuan memilih tindakan, serta rasa percaya diri terhadap kemampuannya sendiri. Sebaliknya, kurangnya kesempatan untuk berlatih mandiri dapat menimbulkan ketergantungan dan keraguan dalam mengambil keputusan. Dengan demikian, kemandirian merupakan fondasi penting bagi tumbuhnya kemampuan penyesuaian diri, tanggung jawab personal, serta kesiapan menghadapi tuntutan perkembangan berikutnya (Sigelman & Rider, 2022).

9.2 Aspek – aspek Kemandirian

9.2.1 Kemandirian Emosional

Kemandirian emosional merujuk pada kemampuan anak mengelola perasaan dan menenangkan diri ketika menghadapi situasi menantang. Anak belajar mengenali dan mengekspresikan emosi secara tepat melalui interaksi harian dan lingkungan yang responsif terhadap kebutuhannya (American Psychological Association, 2020).

9.2.2 Kemandirian Perilaku/ Personal

Aspek ini berkaitan dengan kemampuan anak melakukan rutinitas sehari-hari, seperti makan, berpakaian, atau merapikan barang tanpa harus diarahkan secara terus-menerus. Konsistensi latihan dan pemberian tanggung jawab sederhana membantu anak membangun keterampilan ini (Centers for Disease Control and Prevention, 2022).

9.2.3 Kemandirian Pengambilan Keputusan

Kemandirian dalam mengambil keputusan mencakup kemampuan anak memilih tindakan, mempertimbangkan pilihan, serta menerima konsekuensi dari keputusan tersebut. Anak yang diberi ruang memilih belajar mengembangkan keterampilan berpikir kritis dan rasa tanggung jawab (UNICEF, 2021).

9.2.4 Kemandirian Akademik/ Tugas

Kemandirian akademik tampak dari kemampuan anak menyelesaikan tugas belajar, mengikuti instruksi, dan fokus pada pekerjaan tanpa harus selalu diarahkan. Struktur pembelajaran yang jelas dan kesempatan

mencoba menjadi faktor penting dalam pengembangan kemampuan ini (OECD, 2020).

9.3 Faktor yang Mempengaruhi Kemandirian

9.3.1 Faktor Internal

Faktor internal berkaitan dengan kondisi dalam diri anak seperti temperamen, kematangan perkembangan, serta rasa percaya diri. Kondisi tersebut memengaruhi keberanian anak untuk mencoba dan melakukan aktivitas secara mandiri (Berk, 2018).

9.3.2 Pola Asuh Orang Tua

Pola asuh yang memberikan kesempatan anak mencoba dan mengambil keputusan sederhana dapat membantu membentuk kemandirian. Sebaliknya, sikap orang tua yang terlalu melindungi dapat membuat anak menjadi lebih bergantung (Papalia & Martorell, 2021).

9.3.3 Lingkungan Sosial dan Pendidikan

Lingkungan keluarga dan sekolah yang mendukung akan memberi kesempatan anak untuk belajar bertanggung jawab. Interaksi sosial yang positif juga membantu anak mengembangkan rasa percaya diri dan inisiatif (Sigelman & Rider, 2022). Motorik Kasar & Halus

9.3.4 Tahapan Perkembangan

Perkembangan kemandirian berlangsung secara bertahap seiring dengan pertumbuhan usia dan kematangan anak. Setiap tahap usia menunjukkan bentuk kemandirian yang berbeda sesuai dengan kemampuan fisik, kognitif, dan sosial yang sedang berkembang (Santrock, 2019).



Gambar 9. 1 Usia 1–3 Tahun : Mulai Makan Sendiri dan Eksplorasi

Sumber : <https://mentarianakku.com>

Pada tahap ini anak mulai menunjukkan keinginan melakukan sesuatu sendiri, seperti makan sendiri atau mencoba memakai pakaian. Anak juga mulai aktif melakukan eksplorasi lingkungan sebagai bagian dari proses belajar mandiri (Berk, 2018).



Gambar 9. 2 Usia 4-6 Tahun : Kebiasaan Merawat Diri, Memilih Baju Dan Membereskan Mainan

Sumber : <https://rri.co.id>

Anak mulai mengembangkan kebiasaan merawat diri, seperti mencuci tangan, memilih pakaian, dan membereskan mainan. Pada usia ini anak juga mulai belajar mengikuti aturan sederhana dan menyelesaikan tugas kecil secara mandiri (Papalia & Martorell, 2021).



Gambar 9. 3 Usia 7-12 Tahun : Tugas Rumah, Tanggung Jawab, Tugas Sekolah

Sumber : <https://bic.id>

Kemandirian berkembang melalui tanggung jawab terhadap tugas rumah dan tugas sekolah. Anak mulai mampu mengatur kegiatan belajar, bekerja sama dengan teman, serta memahami kewajiban yang harus diselesaikan (Sigelman & Rider, 2022).



Gambar 9. 4 Usia Remaja : Pengambilan Keputusan dan Pengelolaan Waktu

Sumber : <https://sebariskata.com>

Pada masa remaja, kemandirian terlihat dari kemampuan mengambil keputusan, mengelola waktu, dan bertanggung jawab atas pilihan yang dibuat. Tahap ini juga ditandai dengan berkembangnya kemampuan berpikir lebih matang dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan (Steinberg, 2017).

9.4 Indikator Kemandirian yang Berkembang Baik

Penting untuk mendeteksi masalah perkembangan sedini mungkin sehingga intervensi dapat segera dilakukan.

9.4.1 Berani Mencoba

Anak yang mandiri menunjukkan keberanian untuk mencoba hal baru tanpa rasa takut yang berlebihan. Keberanian ini menjadi dasar bagi perkembangan rasa percaya diri dan kemampuan belajar melalui pengalaman (Berk, 2018).

9.4.2 Tidak Mudah Bergantung

Kemandirian terlihat dari kemampuan anak melakukan aktivitas tanpa selalu meminta bantuan orang lain. Anak mulai berusaha menyelesaikan tugas sederhana dengan kemampuan yang dimilikinya (Papalia & Martorell, 2021).

9.4.3 Mampu Menyelesaikan Tugas

Anak yang memiliki kemandirian mampu menyelesaikan tugas yang diberikan, baik tugas rumah maupun tugas sekolah. Kemampuan ini menunjukkan adanya tanggung jawab dan ketekunan dalam menyelesaikan pekerjaan (Sigelman & Rider, 2022).

9.4.4 Mampu Membuat Keputusan Sederhana

Kemampuan memilih aktivitas, menentukan pilihan, atau mengambil keputusan sederhana menjadi tanda berkembangnya kemandirian. Anak belajar mempertimbangkan pilihan dan memahami konsekuensi dari tindakan yang diambil (Steinberg, 2017).

9.4.5 Bertanggung Jawab terhadap Konsekuensi Tindakan

Kemandirian dapat terlihat dari kesediaan anak menerima akibat dari tindakan yang dilakukan. Sikap ini membantu anak belajar mengenai tanggung jawab pribadi dan mengembangkan kontrol diri (Zimmerman, 2002).

9.4.6 Hambatan Perkembangan Kemandirian

Perkembangan kemandirian tidak selalu berjalan secara optimal. Beberapa kondisi dalam lingkungan pengasuhan maupun pengalaman belajar anak dapat menjadi hambatan yang mempengaruhi kemampuan anak untuk bertindak mandiri dan bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri (Santrock, 2019).

9.4.7 Pola Asuh Overprotektif

Pola asuh yang terlalu melindungi membuat anak jarang diberi kesempatan untuk mencoba dan belajar dari pengalaman. Akibatnya, anak cenderung bergantung pada orang lain dan kurang percaya diri dalam melakukan aktivitas secara mandiri (Papalia & Martorell, 2021).

9.4.8 Lingkungan yang Terlalu Menuntut

Lingkungan yang memberikan tuntutan berlebihan tanpa mempertimbangkan kemampuan anak dapat menimbulkan tekanan psikologis. Kondisi ini sering membuat anak merasa takut gagal dan ragu untuk mencoba melakukan sesuatu secara mandiri (Berk, 2018).

9.4.9 Ketergantungan Digital

Penggunaan perangkat digital yang berlebihan dapat mengurangi kesempatan anak untuk berinteraksi langsung dengan lingkungan sekitarnya. Hal ini dapat membatasi pengalaman belajar yang diperlukan untuk mengembangkan keterampilan sosial dan kemandirian (Livingstone & Helsper, 2008).

9.4.10 Minimnya Kesempatan Ekplorasi

Anak membutuhkan ruang untuk bereksplorasi agar dapat belajar memecahkan masalah dan mengambil inisiatif. Kurangnya kesempatan untuk mencoba berbagai aktivitas dapat menghambat perkembangan kemampuan mandiri (Ginsburg, 2007).

9.4.11 Kurangnya Kepercayaan Diri

Anak yang memiliki rasa percaya diri rendah cenderung ragu terhadap kemampuannya sendiri. Kondisi ini dapat membuat anak enggan mencoba hal baru dan lebih memilih bergantung pada bantuan orang lain (Zimmerman, 2002).

9.4.12 Strategi Mengembangkan Kemandirian Anak

Pengembangan kemandirian pada anak memerlukan dukungan dari lingkungan keluarga dan pendidikan. Orang tua serta pendidik perlu memberikan stimulasi yang tepat agar anak memiliki kesempatan untuk belajar mengelola diri, mengambil keputusan, dan bertanggung jawab terhadap tindakan yang dilakukan (Santrock, 2019).

9.4.13 Menggunakan Bahasa yang Memberdayakan

Penggunaan kata-kata yang positif dan mendukung dapat meningkatkan motivasi anak untuk mencoba melakukan sesuatu sendiri. Bahasa yang memberdayakan membantu anak merasa dihargai dan dipercaya (Papalia & Martorell, 2021).

9.4.14 Menerapkan *Guided Participation*

Pendampingan yang tepat membantu anak mempelajari keterampilan baru secara bertahap. Orang dewasa memberikan arahan seperlunya sambil tetap memberi ruang bagi anak untuk berlatih mandiri (Rogoff, 2003).

9.4.15 Memberikan Pilihan

Memberikan pilihan sederhana kepada anak, seperti memilih pakaian atau aktivitas, dapat melatih kemampuan mengambil keputusan. Cara ini membantu anak memahami bahwa setiap pilihan memiliki konsekuensi (Sigelman & Rider, 2022).

9.4.16 Memberi Tugas Rumah yang Sesuai Usia

Tugas rumah yang sederhana, seperti merapikan mainan atau membantu pekerjaan ringan, dapat melatih rasa tanggung jawab. Kegiatan ini juga membantu anak memahami peran dan kontribusinya dalam keluarga (Steinberg, 2017).

9.4.17 Konsisten dan Sabar

Proses membentuk kemandirian memerlukan waktu dan latihan yang berkelanjutan. Konsistensi serta kesabaran dari orang tua dan pendidik sangat penting agar anak dapat berkembang secara optimal (Santrock, 2019). yang paling rentan terhadap berbagai penyakit

infeksi, gizi buruk, hingga gangguan tumbuh kembang. Faktor risiko meliputi sistem imun yang belum matang, status gizi buruk, paparan lingkungan yang tidak sehat, serta keterlambatan deteksi dini.

9.4.18 Memberi Kesempatan Mencoba

Anak perlu diberi kesempatan untuk melakukan berbagai aktivitas secara mandiri sesuai kemampuan usianya. Pengalaman mencoba membantu anak belajar dari proses serta meningkatkan rasa percaya diri (Berk, 2018).

9.4.19 Mengajarkan *Problem Solving* Sederhana

Anak perlu diajak berpikir mengenai cara menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Melalui bimbingan yang tepat, anak belajar menganalisis situasi dan mencari solusi secara mandiri (Zimmerman, 2002).

9.5 Peran Orang Tua dan Guru dalam Membentuk Kemandirian

Orang tua dan guru merupakan figur utama yang berperan dalam membantu anak membangun kemandirian sejak usia dini. Lingkungan keluarga menjadi tempat pertama anak belajar mengenal rutinitas, membuat pilihan, dan menyelesaikan tugas sederhana. Ketika orang tua memberi ruang bagi anak untuk mencoba tanpa terlalu banyak intervensi, proses ini membantu anak membentuk rasa percaya diri dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Respon orang tua terhadap kesalahan anak—apakah memberi kesempatan belajar ulang atau mengkritik secara berlebihan—sangat memengaruhi perkembangan keyakinan diri anak. Bahasa yang digunakan orang tua juga berkontribusi dalam membantu anak berpikir dan bertindak

secara lebih mandiri. (Santrock, 2019; Papalia & Martorell, 2021)

Guru memainkan peran penting karena sekolah menyediakan pengalaman sosial yang melengkapi pembelajaran anak di rumah. Lingkungan kelas memberi kesempatan bagi anak untuk mengembangkan kemandirian akademik, sosial, dan emosional melalui tugas yang disesuaikan dengan usia. Guru dapat menerapkan *guided participation* dengan memberikan bantuan awal, kemudian secara bertahap mengurangi dukungan agar anak mampu menyelesaikan tugas sendiri. Interaksi guru dengan anak berfungsi sebagai contoh konkret tentang pengambilan keputusan, komunikasi asertif, dan penyelesaian masalah. (Vygotsky, 1978; Berk, 2018)

Kolaborasi antara orang tua dan guru berpengaruh besar terhadap konsistensi pembentukan kemandirian. Ketika strategi pengasuhan dan pembiasaan yang diterapkan di rumah selaras dengan yang dilakukan di sekolah, anak lebih mudah menginternalisasi perilaku mandiri. Komunikasi rutin, kesepakatan pola bimbingan, dan pemantauan perkembangan dapat memperkuat kemampuan anak untuk mandiri dalam berbagai konteks. Penguatan positif dari kedua pihak membantu menumbuhkan motivasi intrinsik anak untuk melakukan tugas tanpa bergantung pada orang dewasa. (Epstein, 2018; Darling-Hammond *et al.*, 2020)

Peran orang tua dan guru tidak hanya terletak pada memberikan instruksi, tetapi juga membangun hubungan yang hangat serta menyediakan kesempatan luas bagi anak untuk berlatih. Anak yang dibesarkan di lingkungan yang memberikan kepercayaan dan kesempatan bertanggung jawab menunjukkan perkembangan kemandirian yang lebih kuat. Kemandirian tumbuh melalui proses bertahap yang dipengaruhi kualitas interaksi dengan orang dewasa, sehingga dukungan berkelanjutan menjadi elemen penting

bagi keberhasilan anak mengelola tuntutan kehidupan sehari-hari. (Brooks, 2011; Grolnick & Pomerantz, 2021)

9.5.1 Peran Modeling (Keteladanan) dalam Pembentukan Kemandirian

Keteladanan merupakan fondasi utama dalam pembentukan kemandirian anak. Ketika orang tua dan guru memperlihatkan perilaku mandiri—seperti mengelola waktu, menyelesaikan tugas tanpa banyak keluhan, atau membuat keputusan secara bertanggung jawab—anak akan menirunya melalui proses observasi. Anak belajar lebih cepat dari apa yang ia lihat daripada dari apa yang ia dengar, sehingga pola perilaku orang dewasa akan menjadi rujukan bagi cara anak bertindak. Ketika model yang ditampilkan konsisten, anak memperoleh contoh nyata tentang bagaimana bersikap mandiri dalam situasi sehari-hari.

9.5.2 Pola Komunikasi yang Mendorong Kemandirian

Komunikasi yang memberdayakan membantu anak merasa dihargai serta mampu melakukan sesuatu secara mandiri. Ungkapan yang memberi dorongan, seperti meminta anak mencoba terlebih dahulu atau menjelaskan pikirannya, melatih keberanian dan rasa percaya diri. Pola komunikasi dua arah juga memberikan ruang bagi anak untuk berlatih membuat keputusan sederhana. (Papalia & Martorell, 2021).

9.5.3 Konsistensi Aturan dan Struktur di Rumah dan Sekolah

Lingkungan yang konsisten dengan aturan dan rutinitas memberikan rasa aman serta arah bagi anak dalam mengembangkan kemandirian. Ketika rumah dan sekolah menetapkan struktur perilaku yang jelas, anak

lebih mudah memahami tanggung jawab serta konsekuensi tindakannya. Sebaliknya, aturan yang berubah-ubah cenderung membuat anak ragu dan kurang mandiri. (Hurlock, 2018).

9.5.4 Kolaborasi Orang Tua–Guru dalam Memantau Perkembangan Kemandirian

Kerja sama antara orang tua dan guru berperan penting dalam memastikan perkembangan kemandirian berlangsung selaras di rumah maupun sekolah. Komunikasi teratur mengenai perilaku anak membantu kedua belah pihak memberikan dukungan yang tepat. Kolaborasi ini menciptakan kesinambungan stimulasi, sehingga anak merasa dipahami dan lebih percaya diri untuk mencoba hal-hal baru secara mandiri. (Epstein, 2019).

9.5.5 Strategi Pemberian Tanggung Jawab Secara Bertahap

Pemberian tanggung jawab secara bertahap memungkinkan anak memperoleh dukungan awal sambil tetap didorong untuk mencoba sendiri. Pendekatan ini membantu anak membangun rasa mampu, terutama ketika mereka berhasil menyelesaikan tugas sesuai tahap perkembangannya. Proses bertahap juga menghindarkan anak dari rasa tertekan, namun tetap mendorong perkembangan kemandirian. (Vygotsky, 1978).

9.5.6 Penguatan Positif dalam Mendorong Kemandirian

Penguatan positif memainkan peran penting dalam memotivasi anak untuk mengulangi perilaku mandiri. Pujian deskriptif serta respons emosional yang hangat menunjukkan bahwa usaha anak dihargai. Bentuk

penguatan seperti perhatian, kesempatan memilih, atau pengakuan atas usaha yang dilakukan terbukti meningkatkan motivasi intrinsik. (Skinner, 1953).

9.5.7 Peran Lingkungan Belajar yang Mendukung Kemandirian

Lingkungan yang tertata dengan baik memungkinkan anak melakukan banyak aktivitas tanpa bergantung pada orang dewasa. Di rumah, pengaturan ruang yang mudah dijangkau mendukung anak merawat diri dan mengelola barang pribadinya. Di sekolah, kelas yang terstruktur memberi peluang bagi anak untuk bereksplorasi dan menyelesaikan tugas dengan inisiatif sendiri. (Montessori, 1967)

9.5.8 Sensitivitas terhadap Temperamen Anak

Pendekatan terhadap pengembangan kemandirian perlu mempertimbangkan temperamen setiap anak. Anak dengan temperamen berhati-hati mungkin membutuhkan dorongan lebih halus, sementara anak dengan temperamen aktif membutuhkan batasan yang jelas. Sensitivitas ini membantu orang tua dan guru memilih strategi yang tepat agar anak merasa aman dan terdorong untuk mandiri. (Thomas & Chess, 1977).

9.5.9 Penggunaan Pembelajaran Berbasis Masalah atau Proyek (Revisi dengan Jurnal Penelitian)

Model pembelajaran berbasis proyek atau masalah memberi ruang bagi anak untuk merencanakan, menyelesaikan, dan mengevaluasi pekerjaan dengan cara yang lebih mandiri. Proses ini melatih kemampuan anak mengambil inisiatif, mengelola waktu, serta bertanggung jawab terhadap tugas yang diberikan. Lingkungan belajar seperti ini terbukti meningkatkan

kepercayaan diri karena anak merasakan kepemilikan terhadap proses penyelesaian kegiatan. (Krajcik & Blumenfeld, 2006).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan anak dalam kegiatan berbasis proyek berdampak positif pada perkembangan kemandirian, terutama melalui peningkatan kemampuan membuat keputusan dan memecahkan masalah. Siswa yang terlibat dalam project-based learning cenderung lebih aktif, memiliki kontrol diri lebih baik, dan mampu menyelesaikan tugas tanpa bergantung pada guru. Sebuah studi lain juga menemukan bahwa pembelajaran berbasis masalah membantu anak memahami proses berpikirnya sendiri sehingga keberanian mencoba hal baru ikut tumbuh. (Fitriani, 2022; Widiawati & Jampel, 2020).

9.5.10 Peran Emosi dan Regulasi Diri dalam Kemandirian

Kemampuan anak mengelola emosi memengaruhi cara mereka merespons tantangan dan mengambil keputusan secara mandiri. Anak yang mampu mengatur rasa frustrasi, cemas, atau kecewa cenderung lebih siap mencoba hal baru tanpa takut gagal. Regulasi emosi membantu mereka tetap fokus pada tugas, menyelesaikan langkah-langkah secara berurutan, serta tidak mudah bergantung pada bantuan orang dewasa. Guru dan orang tua perlu memberi dukungan berupa validasi emosi, bimbingan bertahap, serta contoh cara menenangkan diri sehingga anak dapat mengembangkan kontrol diri secara konsisten. (Eisenberg, Spinrad & Eggum, 2010).

Penelitian menunjukkan bahwa regulasi diri—meliputi pengendalian impuls, kemampuan menunda kepuasan, serta menetapkan tujuan—berkaitan langsung dengan perkembangan kemandirian. Anak

yang memiliki regulasi diri baik biasanya lebih mampu menjalankan rutinitas harian, mengambil keputusan sederhana, dan mempertanggungjawabkan tindakannya. Lingkungan yang responsif, penuh kehangatan, dan memberi ruang bagi anak untuk mengelola emosinya terbukti memperkuat keterampilan kemandirian sejak usia dini. (*Blair & Raver, 2015; Murray et al., 2022*).

DAFTAR PUSTAKA

- Baumrind, D. (2013). Patterns of parental authority and their impact on child development. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(3), 233–244.
- Berk, L. E. (2018). *Child Development* (10th ed.). Pearson.
- Berk, L. E. (2018). *Development Through the Lifespan*. Pearson Education.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The 'What' and 'Why' of goal pursuits: Human needs and self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Denham, S. A., Bassett, H. H., & Wyatt, T. (2015). The socialization of emotional competence. In J. E. Grusec & P. D. Hastings (Eds.), *Handbook of Socialization: Theory and Research* (pp. 590–613). Guilford Press.
- Ginsburg, K. R. (2007). The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds. *Pediatrics*, 119(1), 182–191. <https://doi.org/10.1542/peds.2006-2697>
- Grolnick, W. S., & Farkas, M. S. (2002). Parenting and the development of children's self-regulation. In L. Balter & C. Tamis-LeMonda (Eds.), *Child Psychology: A Handbook of Contemporary Issues* (pp. 53–73). Psychology Press.
- Grolnick, W. S., Kurowski, C. O., & McMenamy, J. M. (1998). Mothers' strategies for regulating their toddlers' distress and anger. *Merrill-Palmer Quarterly*, 44(3), 437–462.

- Harter, S. (2012). *The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations*. Guilford Press.
- Kagan, S., & Neuman, M. (2018). Early childhood education systems and learning outcomes. *Early Childhood Research Quarterly*, 45, 1–12.
- Kostelnik, M., Soderman, A., Whiren, A., & Rupiper, M. (2019). *Developmentally Appropriate Curriculum in Early Childhood Education* (7th ed.). Pearson.
- Livingstone, S., & Helsper, E. (2008). Parental mediation of children's internet use. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 52(4), 581–599. <https://doi.org/10.1080/08838150802437396>
- Miller, P. H. (2016). *Theories of Developmental Psychology* (6th ed.). Worth Publishers.
- Morrison, G. (2020). *Early Childhood Education Today* (15th ed.). Pearson.
- OECD. (2019). *OECD Learning Compass 2030*. <https://www.oecd.org/education/2030-project/>
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2021). *Experience Human Development*. McGraw-Hill.
- Rogoff, B. (2003). *The Cultural Nature of Human Development*. Oxford University Press.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-Span Development* (17th ed.). McGraw-Hill.
- Schunk, D. H. (2012). *Learning Theories: An Educational Perspective* (6th ed.). Pearson.
- Sigelman, C. K., & Rider, E. A. (2022). *Life-Span Human Development*. Cengage Learning.
- Steinberg, L. (2017). *Adolescence* (11th ed.). McGraw-Hill.

- Thomas, A., & Chess, S. (2014). Temperament and personality development in children. *American Journal of Psychiatry*, 171(6), 621–630.
- Thomas, J. W. (2000). A Review of Research on Project-Based Learning. The Autodesk Foundation. <https://www.asec.purdue.edu/lct/HBCU/documents/AReviewofResearchofProject-BasedLearning.pdf>
- Trilling, B., & Fadel, C. (2009). *21st Century Skills: Learning for Life in Our Times*. Jossey-Bass.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.
- Woolfolk, A. (2019). *Educational Psychology* (14th ed.). Pearson.
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. 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. <https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102>

BIODATA PENULIS



Ana Fitriani, M.Psi., Psikologx

Dosen Program Studi Bimbingan Konseling dan Pendidikan
Islam

Fakultas Agama Islam

Universitas Muhammadiyah

Penulis lahir di Ujung Pandang, pada tanggal 01 Mei 1989. Merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Penulis menempuh pendidikan S1 di Universitas Negeri Makassar dengan bidang ilmu Psikologi. Pada tahun 2013, penulis melanjutkan studinya di Universitas Airlangga dengan mengambil Program Magister Psikologi Profesi pada bidang peminatan Psikologi Industri dan Organisasi. Pada saat ini, Penulis sedang melanjutkan Pendidikan S3 nya di Universitas Airlangga pada Program Doktor Psikologi

Penulis merupakan dosen tetap pada Program Studi Bimbingan Konseling dan Pendidikan Islam, Fakultas Agama Islam di Universitas Muhammadiyah Makassar. Selain itu, penulis aktif menjadi Psikolog di bidang industri dan organisasi dan telah melakukan kerjasama dengan berbagai pihak, baik instansi pemerintah, BUMN, maupun perusahaan swasta. Selain aktif menjadi psikolog, penulis juga merupakan

asesor kompetensi yang telah menangani beberapa kegiatan. Penulis memiliki minat dan keahlian di bidang perencanaan dan pengembangan organisasi, manajemen dalam kinerja, konseling karir, dan lain sebagainya.

BIODATA PENULIS



M. Yunus Sudirman

Dosen Prodi BK UNIMEN

Penulis lahir di Enrekang tanggal 04 Juli 1994. Penulis adalah seorang akademisi dan praktisi di bidang Bimbingan dan Konseling, yang saat ini bekerja sebagai dosen di Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Enrekang, Sulawesi Selatan. Menyelesaikan pendidikan Sarjana di bidang Bimbingan dan Konseling pada tahun 2017 di STKIP Muhammadiyah Barru, Magister Bimbingan dan Konseling pada tahun 2021 di Universitas Negeri Malang, dengan fokus pada pengembangan teori serta penerapan praktis dalam bimbingan dan konseling.

Berbagai penelitian yang telah dilakukan penulis yang berfokus pada isu-isu terkini dalam bimbingan dan konseling, serta pengembangan program-program bimbingan yang lebih efektif dan relevan untuk mengatasi tantangan yang dihadapi oleh siswa dan mahasiswa. Telah menghasilkan sejumlah publikasi ilmiah dalam jurnal-jurnal nasional dan internasional, serta aktif dalam berbagai seminar dan konferensi ilmiah untuk berbagi pengetahuan dan temuan riset dengan rekan-rekan sejawat.

BIODATA PENULIS



Karlina Wong Lieung, S.Pd., M.Pd.

Dosen Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Musamus

Penulis lahir di Tangerang pada 26 Oktober 1992. Pendidikan Sarjana (S1) ditempuh pada jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) di Universitas Pendidikan Indonesia pada tahun 2010-2014 dan pendidikan Magister (S2) Pendidikan Dasar di Universitas Negeri Surabaya pada tahun 2016-2018. Saat ini penulis sedang menempuh pendidikan Doktor (S3) Pendidikan Dasar di Universitas Negeri Yogyakarta sebagai bagian dari upaya pengembangan kompetensi akademik dan keilmuan di bidang pendidikan dasar.

Sejak tahun 2015 hingga sekarang, penulis berprofesi sebagai dosen pada Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD), Universitas Musamus Merauke, dengan pengalaman mengajar kurang lebih 10 tahun. Dalam kegiatan akademik, penulis pernah mengampu beberapa mata kuliah, salah satunya Dasar-Dasar Psikologi, yang mendorong ketertarikan pada kajian psikologi pendidikan dan psikologi

anak, khususnya yang berkaitan dengan proses belajar dan perkembangan peserta didik di sekolah dasar.

BIODATA PENULIS



Dewi Puji Rahayu, S.Pd., M.Pd.

Dosen Program Studi Pendidikan Pendidikan Profesi Guru
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas
Musamus

Penulis lahir di Kebumen tanggal 17 April 1988. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi Pendidikan Profesi Guru Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Musamus. Menyelesaikan pendidikan S1 pada Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Sebelas Maret dan melanjutkan S2 pada Jurusan Pendidikan Dasar, Universitas Negeri Surabaya. Penulis menekuni bidang Menulis. Pada tahun 2010 Penulis memulai karir menjadi guru di SDN 2 Panjer, Kebumen, Jawa Tengah sampai tahun 2014. Penulis diangkat menjadi pegawai negeri sipil dan ditempatkan pada program studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar. Penulis aktif melakukan tridarma perguruan tinggi.

BIODATA PENULIS



Novi Hidayat, S. Psi., M. Psi

Dosen Program Studi Psikologi

Fakultas Psikologi, Universitas Sains Indonesia

Penulis lahir di Banjarnegara tanggal 16 November 1993. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi Psikologi, Universitas Sains Indonesia. Menyelesaikan pendidikan S1 pada Jurusan Psikologi dan melanjutkan S2 pada Jurusan Psikologi. Novi Hidayat adalah seorang akademisi, dan peneliti, yang memiliki dedikasi tinggi dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan pendidikan tinggi. Ketertarikannya pada dunia akademik tidak hanya berhenti pada proses belajar, tetapi tumbuh menjadi komitmen untuk berkontribusi melalui pengajaran, penelitian, dan karya tulis ilmiah yang berdampak.

Dengan latar belakang pendidikan yang relevan dan pengalaman mengajar di perguruan tinggi, Novi Hidayat aktif mengembangkan pembelajaran yang inovatif, sistematis, dan berbasis capaian pembelajaran. Ia meyakini bahwa pendidikan bukan sekadar transfer ilmu, melainkan proses

membangun cara berpikir kritis, integritas akademik, serta kepekaan terhadap persoalan sosial dan kemanusiaan.

Dalam aktivitas penelitiannya, ia menaruh perhatian pada pengembangan model pembelajaran, dinamika psikososial, serta integrasi teknologi dan pendekatan berbasis data dalam penguatan kualitas pendidikan dan kesehatan. Berbagai artikel ilmiah, modul ajar, dihasilkannya sebagai wujud konsistensi dalam membangun tradisi keilmuan yang kuat dan berkelanjutan.

Buku ini merupakan bagian dari ikhtiar intelektual penulis untuk menghadirkan gagasan yang tidak hanya informatif, tetapi juga reflektif dan aplikatif. Melalui karya ini, penulis berharap dapat menginspirasi pembaca untuk terus belajar, berpikir kritis, dan berkontribusi nyata dalam bidang keilmuannya masing-masing.

BIODATA PENULIS



Diah Ayu Permatasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Dosen Program Studi Psikologi

Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar

Penulis lahir di Watansoppeng 3 Juli 1993. Penulis merupakan dosen tetap pada Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar. Penulis menyelesaikan pendidikan Strata Satu pada jurusan Psikologi dan melanjutkan Magister Profesi Psikologi di pada jurusan Profesi Psikologi peminatan pada Psikologi Klinis Dewasa. Penulis juga merupakan seorang psikolog klinis yang

yang concern terhadap emosi dan perilaku manusia khususnya pada individu dewasa. Berpengalaman dalam memberikan evaluasi psikologis dan terapi yang terarah untuk mengatasi masalah mental seperti masalah kecemasan, trauma, depresi, gangguan obsesif kompulsif, masalah penerimaan serta *quarter life crisis*.

BIODATA PENULIS



Bdn. Astik Umiyah, S.ST., M.Kes.

Dosen Program Studi Sarjana Kebidanan

Fakultas Ilmu Kesehatan Universtas Ibrahimy

Penulis lahir di Gresik tanggal 14 April 1986. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universtas Ibrahimy. Menyelesaikan pendidikan DIV pada Jurusan Bidan Pendidik di Insan Unggul Surabaya dan melanjutkan S2 pada Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat Konsentrasi Kesehatan Ibu dan Anak di Universitas Airlangga Surabaya. Penulis menekuni bidang menulis sejak tahun 2017. sejak tahun 2011 penulis mulai aktif mengajar sebagai Dosen Kebidanan dan saat ini penulis aktif mengajar di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ibrahimy Situbondo. Penulis juga aktif dalam penerbitan buku serta jurnal nasional dan internasional lainnya. Penulis dapat dihubungi melalui E-mail: astik.umiyah86@gmail.com. Pesan untuk para pembaca: "Pendidikan adalah senjata paling ampuh untuk mengubah dunia." - Nelson Mandela.

BIODATA PENULIS



Ade Agusriani, S.Psi.,M.Pd

Dosen Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar

Penulis lahir di Sungguminasa pada 7 Agustus 1992. Ia menyelesaikan pendidikan Sarjana (S1) di bidang Psikologi di Universitas Negeri Makassar (UNM) dan melanjutkan pendidikan Magister (S2) pada Program Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) di Universitas Negeri Jakarta (UNJ). Saat ini, ia sedang menempuh pendidikan Doktor (S3) pada Program PAUD di Universitas Negeri Makassar. Ia juga terlibat dalam penulisan buku *Perkembangan Sosial Emosional Anak* yang disusun bersama tim anggota Asosiasi PPS PIAUD. (2025), yang menjadi kontribusinya dalam pengembangan keilmuan pendidikan anak usia dini.

BIODATA PENULIS



Kasmianti

Penulis lahir di Sulawesi Selatan, Kab Wajo, Bungawai 24 Agustus 1984. Penulis merupakan dosen di Program Studi D3 Kebidanan Institut Teknologi Kesehatan dan Bisnis Graha Ananda sejak tahun 2018-2023. Home based saat ini adalah Dosen di Universitas Sultan Aji Muhammad Idris Samarinda, Penulis adalah alumni Pendidikan Bidan di Akbid Muhammadiyah (Universitas Muhammadiyah) Makassar pada tahun 2007, Pendidikan D-IV Kebidanan Stikes Mega Rezky (Universitas Mega Rezky) Makassar tahun 2013 dan Pendidikan Magister Kebidanan di Universitas Hasanuddin Makassar tahun 2016. Email: kasmiatuinsi@gmail.com.