

PSIKOLOGI KOGNITIF

(Suatu Kajian Proses Mental dan Pikiran Manusia)

Magfirah Ramadanti¹, Cici Patda Sary², Suarni³

Institut Agama Islam Negeri Bone
Institut Agama Islam Negeri Bone
Institut Agama Islam Negeri Bone

¹*magfirahmdnt11@gmail.com*

²*cicipatdasary679@gmail.com*

³*suarniarnhy002@gmail.com*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengkaji konsep tentang psikologi kognitif yang merupakan bagian dari proses mental dan pikiran manusia. Proses pengenalan yang dilakukan manusia dalam berusaha menemukan identitasnya dan mencapai apa yang diinginkan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan mendeskripsikan data-data kajian yang dikumpulkan secara kepustakaan. Data-data dikumpulkan melalui observasi dan dokumen-dokumen literatur yang memiliki keterkaitan dengan kajian psikologi kognitif. Data yang telah dikumpulkan kemudian disusun secara deskriptif naratif dengan mengklasifikasikannya terlebih dahulu kemudian dilakukan penarikan kesimpulan. Hasil kajian menunjukkan bahwa Bidang luas psikologi kognitif meliputi psikologi kognitif, yang mempelajari persepsi, memori, perhatian, pengenalan pola, pemecahan masalah, psikologi bahasa dan perkembangan kognitif. Psikologi kognitif mempelajari pemikiran, kesadaran, persepsi, memori, imajinasi, bahasa, pemecahan masalah, kreativitas, pengambilan keputusan, penalaran, perkembangan kognitif sepanjang umur, kecerdasan manusia, kecerdasan buatan, dan banyak aspek dari pikiran manusia. Dasar kognitif yang asli adalah sensasi, yang berarti persepsi terhadap suatu stimulus sensorik, sedangkan Persepsi adalah interpretasi dari apa yang telah diterima oleh indera. Psikologi kognitif juga memiliki beberapa model, yaitu model pemrosesan informasi, model koneksionis, model teori evolusi.

Kata Kunci: Psikologi; Kognitif; Emosi; Mental; Pikiran

Abstract

This study aims to examine the concept of cognitive psychology which is part of the mental process and the human mind. The process of recognition that humans do in trying to find their identity and achieve what they want. This study uses a qualitative approach by describing the study data collected in the literature. The data were collected through observation and literature

documents that are related to the study of cognitive psychology. The data that has been collected is then compiled in a descriptive narrative by classifying it first and then drawing conclusions. The results of the study show that the broad field of cognitive psychology includes cognitive psychology, which studies perception, memory, attention, pattern recognition, problem-solving, language psychology, and cognitive development. Cognitive psychology studies thinking, awareness, perception, memory, imagination, language, problem-solving, creativity, decision-making, reasoning, cognitive development throughout life, human intelligence, artificial intelligence, and many aspects of the human mind. The original cognitive basis is sensation, which means the perception of a sensory stimulus, while Perception is the interpretation of what has been received by the senses. Cognitive psychology also has several models, namely the information processing model, the connectionist model, and the evolutionary theory model.

Keywords: *Psychology; Cognitive; Emotion; Mentally; Thought*

PENDAHULUAN

Tentunya kita sering mengalami ketika mencari seseorang yang kita kenal di keramaian dan mengira kita melihatnya, hanya untuk menemukan bahwa ketika kita mendekati orang banyak, itu bukan orang yang kita harapkan. Mungkin kita merasa frustrasi karena tidak bisa mengingat sesuatu, padahal sesuatu itu sudah ada di ujung lidah kita. Semua pengalaman ini memiliki satu kesamaan, yaitu terjadi karena cara pikiran manusia memproses informasi. Secara umum, proses kognitif dapat dibagi menjadi lima bidang penelitian: persepsi, persepsi adalah masukan dan analisis informasi dari dunia luar. Perhatian, ialah proses perhatian memungkinkan kita untuk fokus pada satu atau lebih sumber informasi dan mempertahankan fokus. Memori adalah gudang fakta, peristiwa, dan keterampilan. Bahasa, bahasa melibatkan penggunaan simbol sebagai alat komunikasi dan pemikiran. Dan terakhir, berpikir, berpikir melibatkan berbagai aktivitas mental, antara lain menghasilkan ide, menghasilkan ide baru, merumuskan teori, mendiskusikan masalah, mengambil keputusan dan memecahkan masalah.¹

Secara linguistik, kognitif berasal dari kata latin cogitare yang berarti berpikir. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, kognitif mengacu pada segala sesuatu yang berhubungan dengan berpikir, yaitu proses berpikir, yaitu kemampuan seorang individu untuk menghubungkan, mengevaluasi, atau meninjau suatu peristiwa berdasarkan informasi atau pengalaman faktual empiris.²

¹Matt Jaarvis, *Psikologi Kognitif: Seri Teori Psikologi* (Jakarta: Nusamedia, 2021), h.2-3.

²Sutarto. "Teori Kognitif dan Implikasinya Dalam Pembelajaran". *Jurnal Islamic Counseling* Vol.1, No.2, h.1.

Psikologi kognitif memandang manusia sebagai makhluk yang mampu berinteraksi secara aktif dengan lingkungannya melalui cara berpikir. Manusia mencoba memahami lingkungan sekitarnya dan bereaksi dengan pikiran. Psikologi kognitif mempelajari bagaimana aliran informasi yang ditangkap oleh indera kemudian diproses dalam jiwa manusia sebelum terhubung dengan kesadaran atau memanifestasikan dirinya dalam bentuk perilaku. Reaksi terhadap rangsangan tidak selalu berupa perilaku yang sebenarnya, tetapi dapat berupa ingatan atau kebingungan seperti kecemasan, frustrasi, dan lain-lain. Atau diolah menjadi sikap suka dan tidak suka. Oleh karena itu, menurut sudut pandang psikologis ini, orang seperti komputer, di mana mereka mengumpulkan informasi, memprosesnya, menyimpannya atau memberikannya dalam bentuk perilaku.

Konsep manusia sebagai pemroses informasi (*man as information processor*) ialah perilaku manusia yang dilihat sebagai hasil dari strategi pemrosesan informasi yang rasional atau logis yang mengarah pada pembangkitan, penyimpanan, dan pengambilan informasi yang digunakan untuk memecahkan masalah. Dalam konsep ini, orang menjadi orang yang secara sadar memecahkan masalah. Oleh karena itu, menurut teori kognitif, orang disebut "*homo sapiens*", yaitu orang yang berpikir.³ Psikologi kognitif tidak sampai di situ saja, perlu kajian lebih dalam terkait teori, model, dan hubungannya dengan emosi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan mendeskripsikan data-data kajian yang dikumpulkan secara kepustakaan. Data-data dikumpulkan melalui observasi dan dokumen-dokumen literatur yang memiliki keterkaitan dengan kajian psikologi kognitif. Data yang telah dikumpulkan kemudian disusun secara deskriptif naratif dengan mengklasifikasikannya terlebih dahulu kemudian dilakukan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Defenisi Psikologi Kognitif

Cognition berasal dari kata 'pengetahuan', yang memiliki kata yang sama dengan sciado (pengetahuan). Berdasarkan akar teori yang dibangun oleh Piaget, beberapa penulis mendefinisikan mengetahui dengan istilah yang berbeda, tetapi memiliki arti yang sama, yaitu aktivitas mental mengetahui dan mengetahui dunia. Menurut Chaplin, istilah kognitif adalah salah satu bidang atau wilayah/wilayah psikologi manusia, yang meliputi perilaku mental yang berkaitan dengan pemahaman, perhatian, pemrosesan informasi, pemecahan masalah, niat dan

³Faizah dan Lalu Muchsin Effendi, *Psikologi Dakwah* (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2006), h. 48-49.

keyakinan. Ranah kognitif juga memiliki keterkaitan dengan konasi (kehendak) dan cinta (*feeling*), yang berkaitan dengan domain sensorik.

Menurut Santrock, berpikir mengacu pada aktivitas mental tentang bagaimana informasi masuk ke dalam pikiran, disimpan dan diubah, serta diingat dan digunakan dalam aktivitas kompleks seperti berpikir. Berdasarkan beberapa definisi di atas, kita memahami bahwa kognisi adalah aspek perkembangan individu yang mengacu pada kemampuan mental dan aktivitas yang berkaitan dengan proses penerimaan-pemrosesan, serta penggunaan informasi dalam bentuk pemikiran, pemecahan masalah. dan rekonsiliasi.⁴

Psikologi kognitif sering digabung/disamakan dengan pengertian psikologi secara umum. Psikologi berasal dari kata Yunani '*Psyche*' yang berarti jiwa dan logos yang berarti kata. Pengertian psikologi sendiri adalah ilmu yang mempelajari tentang tingkah laku dan proses mental/mental. Psikologi kognitif merupakan salah satu ilmu psikologi. Istilah psikologi kognitif merupakan upaya untuk memahami berbagai alat atau data pengamatan empiris yang sistematis yang berasal dari pengamatan manusia dan kemudian dikembangkan menjadi teori. Dalam psikologi kognitif, ini berkaitan dengan proses persepsi informasi, pemahaman, aliran pemikiran, dan pemecahan masalah.⁵

Dalam psikologi kognitif, kita mengingat kembali apa yang sering kita tanyakan sewaktu kecil. Kita sering menanyakan puluhan penggunaan bahasa, namun kini sudah terjawab oleh psikologi kognitif ini. Jawabannya, tentu psikologi kognitif inilah yang mengatur bagaimana kita berkomunikasi dengan menggunakan bahasa yang kita butuhkan. Akan tetapi, terlepas dari itu semua kita sebagai manusia dituntut untuk memahami dan mengolah informasi yang ada, maka dari itu diperlukan kemampuan kognitif ini. Kita sebagai manusia harus berpikir logis, kritis, rasional.

Manusia juga bukan sekedar makhluk yang berpikir, ia harus berusaha menemukan identitasnya dan mencapai apa yang diinginkan. Pendapat salah satu tokoh dalam psikologi kognitif bernama Frege, ia berpendapat bahwa "Pengaruh seseorang pada yang lain kebanyakan ditimbulkan oleh pikiran. Kita timbulkan perubahan di dunia luar yang sama. Perubahan-perubahan ini, setelah dipersepsi orang lain, akan mendorong kita untuk memahami suatu pikiran dan menerimanya sebagai hal yang benar. Mungkinkah terjadi peristiwa besar dalam searah tanpa komunikasi pikiran? Anehnya, kita cenderung menganggap bahwa pikiran itu tidak nyata karena tampak tidak memengaruhi peristiwa, sementara berpikir, memutuskan, menyatakan, memahami, dan sebagainya adalah fakta.

⁴Ujang Khiyarusoleh. "Konsep Dasar Perkembangan Kognitif Pada Anak Menurut Jean Piaget". *Jurnal Dealetika Jurusan PGSD* Vol.5, No. 1, 2016, h. 4-5.

⁵Maria Elena Puspasari. "Psikologi Kognitif Dalam Proses Kreatif". Vol.5, No.1, 2004, h.8.

Menurut Immanuel Kant, Rene Descartes dan Plato, psikologi kognitif dimulai dengan rasionalisme, psikolog Gestalt juga mengatakan bahwa orang adalah organisme aktif yang menafsirkan, bahkan mendistorsi atau salah mengartikan fakta di lingkungan. Selanjutnya, menurut Bandura, ketika kita meniru perilaku baru orang lain, itu karena kemampuan kognitif. Dengan bantuan keterampilan kognitif simbolik, orang dapat menyalurkan apa yang telah mereka pelajari atau menggabungkan apa yang telah mereka amati dalam situasi yang berbeda ke dalam perilaku baru.⁶

Ruang lingkup psikologi kognitif sebenarnya cukup luas. Lingkup luas psikologi kognitif meliputi observasi, memori, perhatian, pengenalan pola, pemecahan masalah, psikologi bahasa dan perkembangan kognitif. Selain itu, psikologi kognitif mempelajari pemikiran, kesadaran, persepsi, memori, imajinasi, bahasa, pemecahan masalah, kreativitas, pengambilan keputusan, penalaran, perkembangan kognitif sepanjang umur, kecerdasan manusia, kecerdasan buatan, dan banyak aspek dari pikiran manusia.

Selain itu, ada dua belas bidang penelitian yang berkontribusi pada teori dan teknik psikolog kognitif, di antaranya:

1. Ilmu saraf kognitif. Psikolog kognitif dan ahli otak bekerja sama untuk mempelajari proses elektrokimia di otak dan sistem saraf yang dapat menjelaskan proses kognitif.
2. Persepsi. Persepsi adalah cabang psikologi yang secara langsung berkaitan dengan persepsi dan interpretasi rangsangan sensorik. Misalnya, saat diskusi di dalam ruangan, kita mendengarkan pertanyaan dari kelompok lain. Telinga kita menangkap gelombang suara, setelah itu kita memberi makna pada apa yang kita rasakan dengan telinga kita. Persepsi bukan hanya fenomena visual, yaitu segala sesuatu yang kita lihat secara fisik. Para ahli perkembangan menganggap persepsi sebagai bagian dari pemahaman input sensorik yang dihubungkan indra ke otak dan dikirimkan ke sistem saraf pusat. Dengan kata lain, persepsi adalah penafsir otak dari semua informasi yang diberikan oleh indera fisik. Persepsi membantu menentukan semua yang kita miliki, semua yang kita inginkan, inginkan, pikirkan dan butuhkan, serta pengalaman masa lalu.⁷
3. Rekognisi pola. Pengenalan pola menunjukkan bahwa stimulus lingkungan yang kita rasakan tidak berupa peristiwa sensorik tunggal, tetapi bagian dari pola yang lebih bermakna. Segala sesuatu yang Anda dengar, lihat, cium, sentuh dan rasakan adalah pola kompleks dari rangsangan sensorik. Pengenalan pola didefinisikan sebagai kemampuan manusia untuk mengabstraksikan dan mengintegrasikan elemen-elemen dari suatu stimulus ke dalam suatu sistem

⁶Hamim Rosyidi, *Psikologi Kepribadian (Paradigma Traits, Kognitif, Behavioristik, dan Humanistik)* (Surabaya: Jaudar Press, 2015), h.54.

⁷Lynn Wilcox, *Psikologi Kepribadian* (Yogyakarta: Ircisod, 2012), h. 104-105.

yang terorganisir. Sebagai contoh, ketika kita memberikan informasi tentang sebuah monumen kepada orang lain, objek dari monumen tersebut merupakan gambaran yang terintegrasi dari beberapa elemen, seperti bangunan vertikal, tinggi, bangunan ke atas, dll.

4. Perhatian. Manusia adalah makhluk yang suka mengumpulkan informasi. Tetapi orang juga memilih informasi mana yang harus diperhatikan dan mana yang diabaikan. Perhatian adalah fokus upaya mental kita pada sensasi atau peristiwa mental. Misalnya, kita hanya fokus mendengarkan pernyataan kelompok yang mengajukan pertanyaan dan mengabaikan apa yang dikatakan orang lain di sekitar kita untuk memahami pertanyaan tersebut
5. Kesadaran. Manusia mampu menyadari adanya stimulus dan peristiwa yang terjadi di sekitarnya. Disamping itu seseorang juga mampu menyadari bahwa dirinya sedang berpikir, mengingat dan merasakan sensasi dalam tubuhnya.
6. Memori. Penyimpanan Data yang terdeteksi disimpan dalam sistem memori untuk waktu yang lebih singkat atau lebih lama. Misalnya, kita masih ingat di mana rumah teman kita karena informasinya masih tersimpan dalam sistem memori jangka panjang. Banyak peneliti berpendapat bahwa kita memiliki dua jenis memori, eksplisit dan implisit. Memori eksplisit melibatkan ingatan sadar akan pengalaman masa lalu, dan banyak penelitian telah dilakukan di bidang ini. Sedangkan memori implisit melibatkan penyimpanan tanpa kesadaran. Dengan kata lain, kita mempelajari sesuatu dan menyimpannya secara tidak sadar. Contohnya termasuk mempelajari keterampilan yang kompleks seperti mengendarai sepeda.
7. Representasi pengetahuan. Representasi pengetahuan mempelajari bagaimana informasi akan disimbolisasikan dan dikombinasikan dengan hal-hal lain di dalam otak.
8. Imajeri. Gambar mewakili representasi mental seseorang dari objek dan peristiwa yang tidak ada di depan orang tersebut. Misalnya, untuk pergi ke suatu tempat, pertama-tama kita membayangkan jalan yang harus diambil.
9. Bahasa. Bahasa merupakan suatu sistem komunikasi yang memancarkan pikiran lewat suara atau simbol.
10. Psikologi perkembangan. Bidang ini akan mempelajari bagaimana struktur kognitif berkembang sepanjang rentang kehidupan. Misalnya, kualitas jawaban mengenai rute perjalanan akan berbeda jika yang memberikan adalah anak usia 5 tahun dibandingkan dengan jawaban mahasiswa. Mahasiswa akan lebih mampu berpikir abstrak dan nalar daripada pikiran anak kecil.
11. Berpikir dan pembentukan konsep. Berpikir akan menggambarkan proses umum dalam mempertimbangkan suatu isu dalam pikiran sehingga terbentuk representasi mental yang baru. Sedangkan pembentukan konsep menunjukkan

ketajaman menentukan sifat umum dari satu kelompok stimulus tertentu dan menemukan prinsip yang menghubungkan masing-masing sifat tersebut.

12. Kecerdasan manusia dan artifisial. Kecerdasan manusia menggambarkan kemampuan seseorang untuk memperoleh, mencari dan menggunakan informasi secara bermakna, kemampuan untuk memahami konsep yang konkrit dan abstrak, dan kemampuan untuk memahami hubungan antara hal dan konsep. Kecerdasan buatan adalah kecerdasan yang diberikan kepada mesin atau komputer yang efisiensinya sesuai dengan kinerja kecerdasan manusia.⁸

Dasar Awal Kognitif: Pengindraan, Persepsi, dan Belajar

Memahami pertumbuhan keterampilan persepsi dan gaya belajar tentunya sangat penting. Persepsi dan pembelajaran adalah proses kognitif mendasar yang sering dianggap sebagai pusat perkembangan manusia.

1. Awal Pengindraan Dan Persepsi

Sensasi adalah persepsi terhadap stimulus sensorik, sedangkan persepsi adalah interpretasi dari apa yang telah diterima oleh indera. Al-Qur'an banyak menjelaskan tentang persepsi dan persepsi. Al-Qur'an menjelaskan bahwa ketika orang dilahirkan dalam ketidaktahuan, Allah memberi mereka alat indera untuk mendapatkan pengetahuan.

Menurut Islam, alat indera dengan demikian adalah anugerah Tuhan kepada manusia untuk digunakan sesuai dengan fungsinya yang positif. Pendengaran dan penglihatan adalah alat indera yang paling umum digunakan dalam pembelajaran manusia.

2. Proses Dasar Belajar

Belajar adalah konsep sederhana dengan makna yang kompleks. Belajar adalah perubahan tingkah laku yang permanen yang disebabkan oleh pengalaman (pengulangan, latihan, studi, atau pengamatan) yang bukan karena perubahan fisiologis karena faktor keturunan, pematangan, atau cedera. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa bayi menampilkan berbagai kemampuan belajar, termasuk pembiasaan, pengkondisian, pembelajaran instrumental, dan pembelajaran sosial.

Pembiasaan adalah proses di mana kita berhenti memberi atau merespons suatu rangsangan yang diulang-ulang. Dapat dikatakan bahwa suatu kebiasaan terbentuk ketika orang merasa tidak ada yang baru dalam suatu stimulus yang diberikan. Nabi Muhammad S.A.W. Dia juga cenderung mengulangi dirinya sendiri saat menjelaskan sesuatu dan berhenti sampai dia merasa orang lain telah mengerti.

Selain pembiasaan, pengkondisian adalah cara lain bagi bayi untuk belajar. Pengkondisian adalah kombinasi dari stimulus sensorik (stimulus terkondisi) dan

⁸Thomas Dicky Hastjarjo. "Berkenalan dengan Psikologi Kognitif". *Jurnal Intelektual* Vol.2, No.2, 2004, h. 1-9.

stimulus netral (stimulus terkondisi). Ketika pembelajaran instrumental digunakan untuk membentuk dan mempertahankan perilaku, konsekuensi setelah perilaku terbentuk menjadi penting. Dalam hal ini, penguatan yang menambah atau mengurangi perilaku. Untuk meningkatkan perilaku, penguatan positif diberikan sebagai hadiah untuk menjauh dari keadaan yang menyenangkan atau tidak menyenangkan. Nabi Muhammad SAW memberikan teladan dalam memberikan penguatan positif kepada anak-anak dan orang dewasa.

Selain itu, psikologi juga mempelajari pembelajaran melalui peniruan atau modeling. Pembelajaran melalui model, atau teori pembelajaran sosial (social learning), merupakan prinsip dasar pembelajaran yang cukup banyak dipelajari. Seseorang dapat meniru model baik dalam lingkungan sehari-hari maupun dengan media lain yang berbeda. Dalam ajaran Islam, Allah menunjukkan kepada para rasul yang diutusny sebuah contoh untuk ditiru oleh manusia.

Melalui dasar awal kognitif yang terjadi pada manusia, perkembangan psikologi kognitif dapat dibagi sebagai berikut:

a. Sensorik motorik (lahir sampai 2 tahun)

Pemisahan setiap objek. Kenali diri Anda sebagai seorang aktor dan mulailah beracting dengan tujuan tertentu. Misalnya, menarik tali untuk menggerakkan mobil atau menggoyangkan mainan untuk mengeluarkan suara. Dan Anda menyadari bahwa benda-benda itu masih ada, meskipun tidak lagi dapat diakses oleh indera. Selain itu, bayi dapat mempelajari jarak yang harus mereka capai untuk mencapai suatu objek, yang terjadi ketika mereka mendorong makan malam mereka ke tepi meja, dan belajar bahwa tangan mereka adalah bagian dari tubuh mereka dan bagian dari kisi-kisi. tempat tidur mereka bukan bagian dari tubuh mereka. Melalui pengalaman yang tak terhitung jumlahnya, bayi mulai mengembangkan pemahaman bahwa mereka terpisah dari dunia luar.

b. Praoperasional (2-7 tahun)

Belajar menggunakan bahasa dan menggambarkan objek dengan imajinasi dan kata-kata. Pemikirannya masih egois, yaitu sulit menerima pendapat orang lain. Mengurutkan objek berdasarkan karakter, misalnya mengelompokkan semua blok merah tanpa memandang bentuknya atau semua blok persegi tanpa memandang warnanya.

c. Operasional konkret (7-12 tahun)

Mampu berpikir logis mengenai suatu objek dan kejadian. Misalnya, mereka dapat mengatur objek menurut dimensi seperti tinggi atau berat. Anak berusia lima tahun dapat menemukan jalan mereka sendiri ke teman-teman mereka, tetapi mereka tidak dapat menunjukkan kepada Anda atau melacak rute dengan kertas dan pensil. Mereka menemukan jalan karena mereka tahu mereka harus berbelok di tempat-tempat tertentu, tetapi mereka tidak memiliki gambaran lengkap tentang rute tersebut. Di sisi lain, anak berusia 8 tahun dapat menggambar peta rute.

d. Operasional formal (12 tahun ke atas)

Mampu berpikir logis tentang pertanyaan abstrak dan secara sistematis memeriksa hipotesis. Perhatian pada masalah hipotesis, masa depan dan masa lalu ideologis.⁹

Jean Piaget dalam Fatimah, lebih menitikberatkan pada pembahasan struktur kognitif. Ia menyadari bahwa cara berpikir anak-anak tidak hanya lebih dewasa daripada orang dewasa, tetapi juga berbeda secara kualitatif. Teori Piaget sering disebut epistemologi genetik (genetic epistemology), karena teori itu mencoba menelusuri perkembangan kemampuan intelektual, bahwa genetika berkaitan dengan pertumbuhan perkembangan, bukan hereditas biologis (keturunan).¹⁰

Teori Pendekatan Kognitif

Pendekatan psikologi kognitif menekankan pentingnya proses internal, pikiran manusia. Menurut para ahli kognitif, perilaku manusia yang terlihat tidak dapat diukur dan dilaksanakan tanpa proses mental seperti motivasi, intensionalitas, keyakinan, dan lain-lain. Menurut psikolog kognitif, aliran behaviorisme kurang sebagai teori psikologi karena tidak memperhatikan proses psikologis yang berdimensi kreatif, seperti berpikir, menimbang pilihan dan mengambil keputusan. Oleh karena itu, pendekatan kognitif dibandingkan dengan pendekatan perilaku. Namun, pendekatan kognitif bukanlah pendekatan anti-perilaku.

Berdasarkan perspektif psikologi kognitif, belajar pada dasarnya adalah peristiwa mental, bukan peristiwa perilaku (yang fisik), meskipun masalah perilaku tampak lebih nyata di hampir semua peristiwa belajar siswa. Secara eksternal, misalnya, anak belajar membaca dan menulis menggunakan sumber daya fisik seperti mulut dan tangan, tetapi kata-kata dan goresan pensil anak tidak hanya merupakan respons terhadap stimulus yang tersedia, tetapi yang lebih penting karena impuls mental diatur oleh otaknya. Psikolog kognitif Prancis Piaget menyimpulkan dengan pernyataan di atas bahwa anak-anak memiliki keinginan bawaan untuk belajar (anak-anak memiliki kebutuhan bawaan untuk belajar).

Menurut pendekatan psikologi kognitif, peristiwa Pembelajaran yang dijelaskan dalam teori perilaku (terutama hasil eksperimen Thorndike, Skinner dan Pavlov) adalah naif, yang berarti terlalu sederhana dan tidak masuk akal serta sulit untuk dibenarkan secara psikologis. Kritik terhadap kelompok psikologi kognitif behaviorisme adalah sebagai berikut.

Pertama, tidak dapat dipungkiri bahwa kebiasaan pada umumnya mempengaruhi aktivitas belajar siswa. Siswa biasanya menyalin pelajaran, juga karena kebiasaan. Gerakan tangan dan sapuan pensil siswa begitu lembut karena

⁹ Rita L. Atkinson, dkk, *Pengantar Psikologi* (Jakarta: Erlangga, 1987), h.97.

¹⁰ Fatimah Ibd. "Perkembangan Kognitif: Teori Jean Piaget". *Jurnal Intelektualita* Vol.3, No. 1, 2015, h.28-29.

mereka terbiasa menulis sejak tahun pertama sekolah. Tetapi ingat bahwa sebelum seorang siswa dapat menyalin pelajaran seperti biasa, ia harus terlebih dahulu memutuskan apakah akan menyalin pelajaran sekarang, nanti, atau tidak sama sekali. Dengan demikian, kebiasaan dapat berperan sebagai pelaksana kegiatan menyalin pelajaran dari awal sampai akhir, sedangkan keputusan menentukan inisiasi kegiatan menyalin pelajaran melalui kebiasaan yang dipelajari. Keputusan itu sebenarnya bukan peristiwa perilaku, melainkan peristiwa mental siswa itu sendiri.

Kedua, kebiasaan belajar siswa dapat dihilangkan atas permintaan siswa itu sendiri. Misalnya, seorang siswa biasanya belajar sepanjang hari di perpustakaan sambil mengunyah permen. Namun, selama puasa Ramadhan, ia belajar hanya setengah hari tanpa mengunyah permen. Dalam hal ini mengurangi waktu belajar dan berhenti mengunyah permen adalah kehendak siswa karena dia sedang berpuasa. Kehendak siswa yang demikian sebenarnya bukanlah perilaku perilaku, melainkan peristiwa psikis, meskipun secara lahiriah perilaku perilaku diperoleh sebagai akibat dari kehendak tersebut.¹¹

Menurut Beattie dan Coughlan, pendekatan psikologi kognitif memiliki beberapa ciri yang dapat dikemukakan:

1. Seperti ahli teori perilaku, psikolog kognitif menganggap psikologi sebagai ilmu murni.
2. Ahli teori behavioristik memprioritaskan perilaku manusia, psikolog psikodinamik dan humanistik memprioritaskan emosi, dan psikolog kognitif memprioritaskan pemikiran dan proses mental terkait seperti memori.
3. Pengaruh terbesar pada perilaku manusia adalah bagaimana pikiran bekerja.
4. Seperti komputer, kita memengaruhi cara kerja otak kita sebagai "perangkat keras" dan bagaimana kita diprogram oleh pengalaman.¹²

Tokoh yang tergolong paling awal dalam mengemukakan teori-teori yang dapat digolongkan dalam aliran psikologi kognitif yaitu F. Heider. Tulisannya yang pertama, *attitudes and cognitive organization*, dipublikasikan pada tahun 1946. Setelah itu muncul tokoh-tokoh lain seperti L. Festinger, C.E. Osgood dan P.H. Tannenbaum dan T.M. Newcomb.

a. Heider (teori p-o-x):

Heider mempresentasikan teori yang berasal dari perasaan yang dimiliki seseorang terhadap orang lain dan sesuatu yang lain (pihak ketiga) dalam hubungannya dengan orang pertama dan kedua. Orang pertama yang mengalami perasaan menerima simbol P (orang atau pribadi). Orang kedua yang berhubungan dengan P diberi lambang O (orang lain atau orang lain), orang ketiga yang dapat

¹¹Tohirin, *Psikologi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam (Berbasis Integrasi Dan Kompetensi)* (Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2014), h.86-88.

¹²Matt Jarvis, *Psikologi Kognitif: Seri Teori Psikologi* (Jakarta: Nusamedia, 2021), h.5.

berupa orang, benda, situasi, dsb, dilambangkan dengan X. Dengan demikian, hubungannya adalah tiga pihak. terkait p-o-x .¹³

b. Leon Festinger (disonansi kognitif):

Dalam bukunya, *A Theory of Cognitive Dissonance* (1957), Festinger mengemukakan teorinya yang banyak dipengaruhi oleh K. Lewin. Dalam teori Festinger, sektor-sektor dalam lapangan kesadaran dinamakan elemen-elemen kognisi. Elemen-elemen kognisi itu saling berhubungan satu sama lain dan jenis hubungan itu ada tiga macam yaitu.

Hubungan yang tidak relevan, misalnya seseorang mengetahui bahwa setiap musim hujan, Jakarta banjir dan iapun mengetahui bahwa di Kalimantan Timur ada sebuah pabrik pupuk. Hubungan antara kedua hubungan kognisi itu tidak relevan hingga tidak timbul reaksi apa-apa pada diri orang yang bersangkutan.

Hubungan disonansi, jika hubungan relevan tidak menghasilkan reaksi apa-apa pada seseorang, perasaan disonansi menimbulkan perasaan tidak senang, janggal, penasaran, aneh, tidak puas dan sebagainya sehingga mendorong orang yang bersangkutan untuk berbuat sesuatu untuk mencapai keadaan konsonansi. dan hubungan konsonansi, dapat menimbulkan rasa puas, senang, bisa mengerti dan sebagainya.

Relasi konsonansi adalah relasi disonansi. Misalnya, kita tahu bahwa jika seseorang berdiri di tengah hujan (elemen pertama), dia akan basah (elemen kedua). Ketika kita melihat orang menjadi basah karena berdiri di tengah hujan, kita sedang mengalami situasi yang dapat dipahami sebagai konsekuensi dari hubungan konsonansi antara unsur-unsur kognisi. Tetapi jika orang yang berdiri di tengah hujan tidak basah, maka kita yang melihatnya merasa heran, aneh, curiga, dll, karena hubungan disonansi dari unsur kedua kognisi (tidak basah), yang meniadakan unsur pertama. kognisi (berdiri di bawah hujan).¹⁴

Hubungan Emosi dan Kognitif

Hubungan antara berpikir dan emosi biasanya berfokus pada dampak emosi pada proses kognitif atau peran proses kognitif atau peran proses kognitif dalam munculnya keadaan perasaan tertentu (keadaan emosi) dan sebaliknya. Dalam karya tentang efek emosi pada fungsi kognitif, "emosi" dapat dikaitkan dengan tiga tempat berbeda, yang pertama terkait dengan bahan yang digunakan. Kedua, perhatian dan memori untuk materi emosional berbeda dalam beberapa hal dari retensi memori untuk materi netral. Ketiga, pada individu "normal" yang tidak bersemangat secara emosional, efeknya seringkali sangat halus, seperti gejala populer yang dijelaskan oleh klien Smith dan Kaplan bahwa materi emosional

¹³ Adnan Achiruddin Saleh, *Pengantar Psikologi* (Makassar: Aksara Timur, 2018), h.189-190.

¹⁴ Adnan Achiruddin Saleh, *Pengantar Psikologi*, h.193-195.

mungkin kurang diingat ketika harus diingat kembali setelah waktu yang lama. panjang (interval yang lebih panjang).

Emosi juga dapat dikaitkan dengan subjek, dan dalam hal ini ada dua cara agar subjek "normal" dapat mengalami keadaan sementara dari rangsangan emosional (temporary state of emotional arousal) atau subjek dapat mengalami rangsangan dan pengobatan emosional yang kronis. . kronis) emosi, yang merupakan "keadaan" dan "sifat" pada subjek, dapat mempengaruhi proses kognitif, efek yang paling jelas terlihat pada subjek yang memiliki keduanya, yaitu orang dengan pekerja emosional kronis yang mengalami gairah emosional akut. Pemrosesan kognitif umumnya kurang efektif pada orang dengan gangguan emosional atau dalam keadaan terangsang.¹⁵

Dalam perkembangannya, kognitif juga dikenal dengan beberapa model sebagai berikut:

1. Terdapat tiga asumsi dalam model pengolahan informasi, pertama, kognisi dapat dipahami dengan menganalisis kognisi menjadi beberapa tahap, yang biasanya berurutan. Kedua, setiap langkah memproses informasi yang masuk. Jawaban akhir dievaluasi sebagai hasil dari beberapa langkah dan kegiatan. Ketiga fase menerima informasi dari fase sebelumnya dan kemudian menjalankan fungsinya.
2. Model koneksionis, yang mengatakan bahwa psikologi menolak model pemrosesan informasi. Psikologi menggunakan model lain, yaitu model koneksionis atau parallel distributed processing. Model PDP menggunakan otak manusia sebagai metafora untuk menggambarkan pikiran manusia.
3. Teori evolusi, psikologi evolusioner adalah pendekatan psikologi yang menerapkan pengetahuan dan prinsip-prinsip biologi evolusioner untuk mempelajari struktur pikiran manusia. Psikologi perkembangan telah menjadi salah satu perspektif terpenting dalam bidang psikologi seperti psikologi sosial, psikologi perkembangan, psikologi belajar, psikologi kepribadian, dan psikologi kognitif.¹⁶

PENUTUP

Psikologi kognitif merupakan salah satu ilmu psikologi. Istilah psikologi kognitif sendiri merupakan upaya untuk memahami berbagai bentuk sarana empiris yang sistematis dari pengamatan manusia, yang kemudian dibangun menjadi teori-teori. Psikologi kognitif berkaitan dengan proses persepsi informasi, pemahaman, proses berpikir dan pemecahan masalah.

¹⁵ Margaret W. Matlin, *Kognitif* (Lampung: Harakindo Publishing, 2016), h.2-3.

¹⁶ Thomas Dicky Hastjarjo. "Berkenalan dengan Psikologi Kognitif", h. 1-9.

Bidang psikologi kognitif cukup luas. Bidang luas psikologi kognitif meliputi psikologi kognitif, yang mempelajari persepsi, memori, perhatian, pengenalan pola, pemecahan masalah, psikologi bahasa dan perkembangan kognitif. Selain itu, psikologi kognitif mempelajari pemikiran, kesadaran, persepsi, memori, imajinasi, bahasa, pemecahan masalah, kreativitas, pengambilan keputusan, penalaran, perkembangan kognitif sepanjang umur, kecerdasan manusia, kecerdasan buatan, dan banyak aspek dari pikiran manusia. Dasar kognitif yang asli adalah Sensasi, yang berarti persepsi terhadap suatu stimulus sensorik, sedangkan Persepsi adalah interpretasi dari apa yang telah diterima oleh indera. Kemudian pembelajaran dasar. Belajar adalah perubahan permanen dalam tingkah laku yang disebabkan oleh pengalaman.

Perkembangan psikologi kognitif meliputi sensorimotor, praoperasional, operasi konkret, dan operasi formal. Selain itu, teori Piaget sering disebut epistemologi genetik (*genetic epistemology*), karena teori tersebut mencoba menelusuri perkembangan kemampuan intelektual, bahwa genetika merujuk pada pertumbuhan perkembangan, bukan pewarisan biologis (warisan). Mengenai perkembangan kognitif, para ahli berpendapat bahwa perilaku manusia yang terlihat tidak dapat diukur dan dilaksanakan tanpa proses mental seperti motivasi, intensionalitas, keyakinan, dll. Menurut psikolog kognitif, aliran behaviorisme kurang sebagai teori psikologi karena tidak memperhatikan proses psikologis yang berdimensi kreatif, seperti berpikir, menimbang pilihan dan mengambil keputusan.

Hubungan antara kognisi dan emosi biasanya berfokus pada pengaruh emosi terhadap proses kognitif atau peran proses kognitif atau peran proses kognitif dalam munculnya keadaan perasaan tertentu (keadaan emosi) dan sebaliknya. Psikologi kognitif juga memiliki beberapa model, yaitu model pemrosesan informasi, model koneksionis, model teori evolusi.

DAFTAR PUSTAKA

- Atkinson, Rita L., dkk. (1987). *Pengantar Psikologi* Jakarta: Erlangga.
- Faizah, Effendi Muchsin Lalu. (2006). *Psikologi Dakwah*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Hasan, B. Purwakania Aliah. (2006). *Psikologi Perkembangan Islam*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Hastjarjo, Thomas Dicky. "Berkenalan dengan Psikologi Kognitif". *Jurnal Intelektual* Vol.2. No.2. 2004.
- Ibda, Fatimah. "Perkembangan Kognitif: Teori Jean Piaget". *Jurnal Intelektualita* Vol.3, No. 1. 2015.

- Jaarvis, Matt. (2021). *Psikologi Kognitif: Seri Teori Psikologi*. Jakarta: Nusamedia.
- Khiyarusoleh, Ujang “Konsep Dasar Perkembangan Kognitif Pada Anak Menurut Jean Piaget”. *Jurnal Dealetika Jurusan PGSD* Vol.5, No. 1. 2016.
- Matlin, Margaret W. (2016). *Kognitif* Lampung: Harakindo Publishing.
- Puspasari, Elena Maria. “Psikologi Kognitif Dalam Proses Kreatif”. *ULTIMART: Jurnal Komunikasi Visual*. Vol.5, No.1. 7-12. 2004.
- Rosyidi, Hamim. (2015). *Psikologi Kepribadian (Paradigma Traits, Kognitif, Behavioristik, dan Humanistik)*. Surabaya: Jaudar Press.
- Saleh, Achiruddin Adnan. (2018). *Pengantar Psikologi* Makassar: Aksara Timur.
- Saleh, Adnan Achiruddin. (2018). *Pengantar Psikologi*. Makassar: Aksara Timur.
- Sutarto. “Teori Kognitif dan Implikasinya dalam Pembelajaran”. *Jurnal Islamic Counseling* Vol.1, No.2.
- Tohirin. (2014). *Psikologi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam (Berbasis Integrasi Dan Kompetensi)* Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Wahyuningsih, Sri. (2021). *Aku dan Konsepsi Manusia* Sidoarjo: Zifatama Jawara.
- Wilcox, Lynn. (2012). *Psikologi Kepribadian* Yogyakarta: Ircisod.