

Teori Psikologi Kognitif

Vivienne Nathani Matheos¹, Ida Ayu Ketut Julia Arcani²

¹Program Studi Psikologi, Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Pendidikan Nasional, Indonesia,

²Dian Selaras Layanan Psikologi dan Hipnoterapi Bali

Email: ¹vivinathania02@gmail.com, ²julyaarcani@gmail.com

Correspondence:

Vivienne Nathani Matheos

Universitas Pendidikan Nasional

Email: vivinathania02@gmail.com

Abstract

Cognitive theory focuses on complex internal mental processes, such as how individuals acquire, store, process, and use information. This approach views humans as active information-processing entities, similar to a computer model, where information from the environment is received, processed, and produces a response. Figures such as Jean Piaget made important contributions to the development of cognitive psychology. Piaget put forward a theory of cognitive development that explained the stages of development of thinking in children, emphasizing that children actively construct their understanding of the world. This theory differs from behaviorism pioneered by figures such as John B. Watson and B.F. Skinner, where psychology was seen as the study of observable and measurable behavior, emphasizing the influence of the environment (stimuli) on responses and ignoring the role of internal mental processes. Cognitive psychology has had a broad influence on many areas of modern psychology. Cognitive behavioral therapy (CBT) is one important application of cognitive principles in psychotherapy.

Keywords: Cognitive; Information Processing; Mental Process; Jean Piaget; Cognitive Behavioral Therapy

Abstrak

Teori kognitif memusatkan perhatian pada proses mental internal yang kompleks, seperti cara individu memperoleh, menyimpan, mengolah, dan menggunakan informasi. Pendekatan ini memandang manusia sebagai entitas yang aktif memproses informasi, serupa dengan model komputer, di mana informasi dari lingkungan diterima, diolah, dan menghasilkan respons. Tokoh-tokoh seperti Jean Piaget memberikan kontribusi penting dalam perkembangan psikologi kognitif. Piaget mengemukakan teori perkembangan kognitif yang menjelaskan tahapan-tahapan perkembangan pemikiran pada anak-anak, menekankan bahwa anak-anak secara aktif membangun pemahaman mereka tentang dunia. Teori ini berbeda dengan behaviorisme yang dipelopori oleh tokoh seperti John B. Watson dan B.F. Skinner, di mana psikologi dipandang sebagai studi tentang perilaku yang dapat diamati dan diukur, dengan menekankan pengaruh lingkungan (stimulus) terhadap respons dan mengabaikan peran proses mental internal. Psikologi kognitif telah memberikan pengaruh yang luas pada berbagai bidang dalam psikologi modern. Terapi perilaku kognitif (CBT) adalah salah satu aplikasi penting dari prinsip-prinsip kognitif dalam psikoterapi.

Kata Kunci: Kognitif; Pemrosesan Informasi; Proses Mental; Jean Piaget; Terapi Perilaku Kognitif

PENDAHULUAN

Psikologi teori kognitif adalah aliran dalam psikologi yang berfokus pada proses mental yang terlibat dalam memperoleh, menyimpan, memproses, dan menggunakan informasi. Berbeda dengan pendekatan psikologi behavioristik yang lebih menekankan pada perilaku yang dapat diamati, teori kognitif memusatkan perhatian pada bagaimana

individu berpikir, memandang dunia, dan membuat keputusan. Pendekatan ini muncul sebagai reaksi terhadap dominasi behaviorisme pada pertengahan abad ke-20 dan dipengaruhi oleh perkembangan ilmu komputer dan teori informasi.

Pada inti teori kognitif, terdapat pemahaman bahwa pikiran manusia berfungsi seperti komputer dalam hal memproses informasi. Proses mental seperti persepsi,

perhatian, ingatan, pemecahan masalah, dan pengambilan keputusan dipandang sebagai tahapan yang saling berhubungan, di mana manusia tidak hanya merespon rangsangan eksternal, tetapi juga memproses dan memberi makna pada informasi yang diterima.

Teori kognitif pertama kali dipopulerkan oleh tokoh-tokoh seperti Jean Piaget, yang mengembangkan teori perkembangan kognitif, dan Ulric Neisser yang memperkenalkan istilah "psikologi kognitif" pada tahun 1967. Piaget, misalnya, menekankan bahwa perkembangan kognitif anak terjadi melalui serangkaian tahap yang mencerminkan kemampuan mereka dalam memahami dan berinteraksi dengan dunia sekitar. Selain itu, teori ini juga dipengaruhi oleh penelitian dalam bidang ilmu komputer dan kecerdasan buatan yang menggambarkan cara-cara manusia mengolah informasi.

Beberapa konsep utama dalam psikologi kognitif meliputi memori (proses penyimpanan dan pengambilan informasi), perhatian (kemampuan untuk fokus pada informasi tertentu), persepsi (bagaimana kita menafsirkan rangsangan sensorik), serta pembelajaran dan pengambilan keputusan. Proses kognitif ini sangat penting dalam memahami bagaimana individu belajar, beradaptasi dengan lingkungan, dan berinteraksi dengan dunia sosial.

Secara keseluruhan, psikologi teori kognitif memberikan wawasan yang mendalam tentang bagaimana otak memproses informasi dan bagaimana proses mental tersebut membentuk perilaku dan pengalaman kita sehari-hari. Pendekatan ini terus berkembang seiring dengan kemajuan teknologi dan penelitian dalam ilmu saraf yang semakin memungkinkan pemahaman yang lebih jelas tentang hubungan struktur otak dan proses kognitif.

METODE PENELITIAN

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *literature review* (LR) merupakan sebuah literatur secara sistematis, jelas, menyeluruh dengan mengidentifikasi, mengevaluasi dan mengumpulkan data-data. Proses yang digunakan untuk melakukan sistematis review adalah reviewer mencari beberapa artikel jurnal penelitian yang

dipublikasi melalui data base elektronik. Strategi pencarian dan proses review. Pada Literature Review berisi pencarian literatur dengan penelitian yang bersumber dari beberapa sumber (Nilawati, Reski & Nurbaya, 2021).

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini akan mengulas salah satu aliran dalam psikologi. Artikel menyajikan penjelasan yang komprehensif mengenai sejarah, tokoh-tokoh utama, prinsip dasar, kontribusi, serta relevansi aliran tersebut.

PEMBAHASAN

Sejarah dan Latar Belakang

Psikologi kognitif adalah cabang psikologi yang berfokus pada pemahaman proses mental internal, seperti persepsi, ingatan, pembelajaran, pemecahan masalah, pengambilan keputusan, dan bahasa. Berbeda dengan behaviorisme, yang mengutamakan studi tentang perilaku yang dapat diamati, psikologi kognitif meneliti bagaimana individu mengolah, menyimpan, dan mengingat informasi. Teori ini memandang manusia sebagai pengolah informasi, mirip dengan cara kerja komputer, yang menerima input, memprosesnya, dan menghasilkan output dalam bentuk perilaku atau keputusan.

Teori kognitif lahir sebagai respons terhadap pendekatan psikologi yang lebih lama, terutama behaviorisme, yang dominan pada awal abad ke-20. Dalam behaviorisme, yang dipelopori oleh tokoh seperti John B. Watson dan B.F. Skinner, psikologi dipandang sebagai studi tentang perilaku yang dapat diamati dan diukur, dengan menekankan pengaruh lingkungan (stimulus) terhadap respons. Pendekatan ini mengabaikan peran proses mental internal (seperti pemikiran atau perasaan), yang justru menjadi fokus utama teori kognitif.

Teori kognitif mulai berkembang pada tahun 1950-an hingga 1960-an, dengan pengaruh besar dari kemajuan dalam ilmu komputer, linguistik, dan teori informasi. Hal ini menandai titik balik penting dalam sejarah psikologi, di mana pemahaman tentang proses pengolahan informasi dalam pikiran manusia menjadi sangat relevan.

Jean Piaget (1896–1980) adalah salah satu tokoh paling berpengaruh dalam psikologi perkembangan, khususnya dalam pengembangan teori kognitif. Piaget berfokus pada bagaimana anak-anak mengembangkan pengetahuan dan bagaimana mereka memahami dunia di sekitar mereka. Ia memperkenalkan ide-ide penting mengenai perkembangan kognitif yang memandang anak-anak bukan sebagai penerima pasif informasi, tetapi sebagai pembelajar aktif yang membangun pengetahuan mereka melalui pengalaman dan interaksi dengan lingkungan. Piaget berpendapat bahwa anak-anak berpikir secara berbeda dibandingkan orang dewasa, dan bahwa cara berpikir mereka berkembang melalui serangkaian tahap yang bersifat universal dan berurutan. Menurut Piaget, perkembangan kognitif anak terjadi melalui dua proses utama : asimilasi dan akomodasi.

Prinsip Dasar dan Teori utama Psikologi Kognitif

Teori kognitif dalam psikologi berfokus pada proses-proses mental internal yang terlibat dalam memperoleh, mengolah, menyimpan, dan menggunakan informasi. Prinsip dasar dan teori-teori utama dalam psikologi kognitif dikembangkan oleh berbagai tokoh yang berperan penting dalam merumuskan konsep-konsep dasar yang membentuk teori ini.

Prinsip dasar teori kognitif pertama ada pemrosesan informasi, prinsip ini berpendapat bahwa otak manusia berfungsi seperti pengolah informasi. Seperti halnya komputer yang menerima input, memprosesnya, dan menghasilkan output, otak manusia menerima informasi melalui panca indera, mengorganisasikan, memproses, dan menyimpannya untuk digunakan nanti. Yang kedua ada konstruksi pengetahuan, pengetahuan dibangun oleh individu secara aktif berdasarkan pengalaman mereka dengan lingkungan. Piaget menyatakan bahwa proses konstruksi pengetahuan terjadi melalui asimilasi (mengintegrasikan informasi baru ke dalam struktur pengetahuan yang sudah ada) dan akomodasi (mengubah struktur pengetahuan untuk menyesuaikan dengan informasi baru). Yang terakhir ada memori sebagai pengolah informasi , memori berfungsi untuk menyimpan dan mengingat informasi. Model

memori membagi memori menjadi memori sensorik, memori jangka pendek, dan memori jangka panjang. Proses encoding, penyimpanan, dan pengambilan kembali informasi menjadi fokus utama dalam prinsip ini.

Berbagai teori utama dalam psikologi kognitif dikembangkan oleh tokoh-tokoh besar yang memberikan kontribusi besar terhadap pemahaman kita tentang proses kognitif manusia. Jean Piaget adalah salah satu tokoh utama dalam psikologi kognitif yang mengembangkan teori perkembangan kognitif. Ia berpendapat bahwa anak-anak berkembang melalui serangkaian empat tahap perkembangan kognitif yang bersifat universal dan berurutan. Ia menggambarkan perkembangan kognitif sebagai sebuah proses adaptasi yang terjadi melalui dua mekanisme utama: asimilasi dan akomodasi.

- a. **Asimilasi** adalah proses ketika anak mengintegrasikan informasi baru ke dalam skema (struktur kognitif) yang sudah ada. Sebagai contoh, jika seorang anak yang sudah tahu tentang mobil melihat truk untuk pertama kalinya, mereka akan menganggap truk sebagai jenis mobil baru.
- b. **Akomodasi** adalah proses ketika anak mengubah atau mengadaptasi skema yang ada agar sesuai dengan informasi baru yang diterima. Misalnya, setelah anak mengetahui bahwa truk dan mobil adalah dua hal yang berbeda, mereka akan memperbarui skemanya tentang kendaraan.

Lalu ada Tahapan Perkembangan Kognitif menurut Piaget yaitu mengidentifikasi empat tahap perkembangan kognitif yang universal, yang diurutkan dari yang paling sederhana hingga yang paling kompleks. Setiap tahap mencerminkan cara berpikir yang berbeda dan cara anak berinteraksi dengan dunia di sekitarnya.

1. Tahap Sensorimotor (0-2 Tahun)

Pada tahap ini, anak-anak belajar melalui indera dan tindakan motorik mereka. Mereka mulai memahami dunia melalui pengalaman langsung dengan objek dan orang-orang di sekitar mereka. Objek Permanen: Salah satu pencapaian penting di tahap ini adalah konsep objek permanen,

yaitu pemahaman bahwa objek tetap ada meskipun tidak terlihat. Misalnya, seorang bayi yang melihat bola digulingkan di bawah meja akan tahu bahwa bola tersebut masih ada meskipun tidak tampak.

2. **Tahap Praopresional (2-7 Tahun)**

Pada tahap ini, anak-anak mulai menggunakan **simbol** untuk mewakili objek atau peristiwa. Mereka mulai mengembangkan kemampuan bahasa dan berpikir simbolik, tetapi pemikiran mereka masih sangat terikat pada kenyataan yang tampak. Egocentrism (Egocentrisme): Anak-anak pada tahap ini cenderung melihat dunia dari perspektif mereka sendiri dan kesulitan untuk memahami pandangan orang lain. Misalnya, anak yang sedang bermain permainan pura-pura mungkin menganggap orang lain memahami atau merasakan apa yang mereka rasakan. Konservasi: Anak-anak belum sepenuhnya mengembangkan konsep konservasi, yaitu pemahaman bahwa jumlah atau massa suatu objek tetap konstan meskipun bentuk atau penampilannya berubah. Sebagai contoh, seorang anak mungkin tidak memahami bahwa air yang dipindahkan dari gelas tinggi dan sempit ke gelas pendek dan lebar tetap memiliki jumlah yang sama.

3. **Tahap Opresional Konkret (7-11 Tahun)**

Pada tahap ini, anak-anak mulai berpikir secara lebih logis, tetapi berpikir mereka masih terbatas pada objek konkret dan peristiwa yang dapat diamati langsung. Mereka dapat memahami konsep-konsep seperti konservasi, klasifikasi, dan urutan. Konservasi: Anak-anak sekarang dapat memahami bahwa jumlah atau massa objek tidak berubah meskipun bentuk atau tampilannya berubah. Operasi Logis: Anak-anak mulai mengembangkan kemampuan untuk berpikir secara logis tentang objek konkret dan memecahkan masalah yang melibatkan objek atau peristiwa

yang nyata. Klasifikasi dan Seri: Mereka dapat mengklasifikasikan objek ke dalam kategori berdasarkan atribut yang relevan, dan dapat memahami urutan atau rangkaian peristiwa (misalnya, dapat menyusun angka dari yang terkecil ke terbesar).

4. **Tahap Operasional Formal (11 Tahun keatas)**

Pada tahap ini, anak-anak mulai mengembangkan kemampuan berpikir abstrak, yang memungkinkan mereka untuk berpikir secara lebih fleksibel, hipotesis, dan logis tentang situasi yang tidak nyata atau tidak terlihat langsung. Berpikir Abstrak: Anak-anak dapat berpikir tentang konsep-konsep abstrak, merencanakan masa depan, dan membuat hipotesis serta mencoba untuk mengujinya. Masalah yang Kompleks: Mereka bisa berpikir tentang berbagai kemungkinan dan solusi, bukan hanya satu solusi yang terbatas. Mereka juga mulai dapat berpikir tentang ide-ide teoritis dan menyelesaikan masalah yang tidak dapat diobservasi secara langsung.

Kontribusi Psikologi Kognitif

a. **Kontribusi Psikologi Kognitif terhadap Psikologi Modern**

Psikologi kognitif telah memberikan kontribusi yang signifikan terhadap psikologi modern dengan mengalihkan fokus penelitian dari perilaku eksternal menuju pemahaman mendalam tentang proses mental internal, seperti persepsi, memori, perhatian, dan pengambilan keputusan. Melalui model pemrosesan informasi, psikologi kognitif memperkenalkan cara manusia mengolah dan menyimpan informasi, yang menggantikan perspektif behavioristik. Selain itu, teori-teori perkembangan kognitif, seperti yang dikemukakan oleh Piaget, serta penemuan dalam bidang bahasa dan kognisi, telah memperkaya pemahaman tentang perkembangan manusia. Kontribusi lainnya termasuk penerapan terapi perilaku kognitif (CBT) dalam psikoterapi dan

pengaruhnya dalam pengembangan teknologi, seperti kecerdasan buatan dan desain antarmuka. Secara keseluruhan, psikologi kognitif telah memperluas cakupan psikologi dengan memberikan dasar teori yang lebih komprehensif mengenai fungsi mental manusia.

b. Pengaruh Psikologi Kognitif terhadap Teori dan Praktik Psikologi

Pengaruh psikologi kognitif terhadap teori dan praktik psikologi sangat besar, terutama dalam mengubah cara kita memahami dan mempelajari proses mental manusia. Secara teori, psikologi kognitif memperkenalkan model pemrosesan informasi yang menggambarkan bagaimana individu menerima, mengolah, menyimpan, dan mengambil kembali informasi. Konsep ini menggantikan pendekatan behavioristik yang lebih berfokus pada perilaku eksternal, dan memberikan perspektif baru tentang pentingnya proses internal dalam menjelaskan perilaku manusia.

Dalam praktik, psikologi kognitif telah memberikan kontribusi signifikan, terutama dalam pengembangan terapi perilaku kognitif (CBT). CBT, yang berfokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku, telah terbukti efektif dalam mengatasi berbagai gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, dan PTSD. Selain itu, psikologi kognitif juga memengaruhi pendekatan dalam pendidikan dengan menekankan pentingnya pemahaman tentang bagaimana siswa memproses informasi dan bagaimana proses belajar dapat ditingkatkan melalui pengelolaan perhatian dan strategi memori.

Selain itu, psikologi kognitif turut memberikan dasar bagi penelitian dalam bidang neurosains, yang menghubungkan temuan-teori kognitif dengan pemahaman tentang bagaimana otak mengatur fungsi-fungsi kognitif. Pengaruhnya juga meluas ke bidang teknologi, seperti

kecerdasan buatan (AI), di mana pemahaman tentang cara manusia berpikir digunakan untuk mengembangkan sistem yang meniru proses kognitif manusia.

Secara keseluruhan, psikologi kognitif tidak hanya merubah teori-teori dasar dalam psikologi, tetapi juga memberikan aplikasi praktis yang berpengaruh dalam bidang klinis, pendidikan, serta teknologi, yang membentuk perkembangan psikologi modern.

c. Penerapan Psikologi Kognitif dalam Kehidupan Sehari-hari

1. Peningkatan Kemampuan Belajar dan Memori

a. Strategi Pengulangan (*Repetition*): Salah satu konsep penting dalam psikologi kognitif adalah penggunaan pengulangan untuk meningkatkan daya ingat. Dalam kehidupan sehari-hari, ini dapat diterapkan dalam kegiatan seperti belajar untuk ujian atau mempelajari keterampilan baru.

b. Pengelompokan Informasi (*Chunking*): Teknik ini melibatkan pembagian informasi menjadi unit-unit yang lebih kecil dan mudah dikelola. Misalnya, mengingat nomor telepon dengan membaginya menjadi tiga bagian (kode area, nomor tengah, dan nomor akhir) untuk memudahkan proses pengingatan.

c. Metode Asosiasi: Menghubungkan informasi baru dengan pengetahuan yang sudah ada dapat membantu meningkatkan daya ingat. Contohnya, mengingat nama seseorang dengan mengaitkan nama tersebut dengan sesuatu yang

kita kenal.

2. Pemecahan Masalah

- a. Analogi dalam Pemecahan Masalah: Salah satu cara kita memecahkan masalah adalah dengan menggunakan analogi, yaitu menerapkan pengetahuan dari masalah yang sudah kita hadapi sebelumnya untuk mengatasi masalah baru. Misalnya, jika Anda tahu cara mengatur waktu dengan baik saat ujian, Anda bisa menggunakan teknik yang sama untuk manajemen waktu dalam pekerjaan.
- b. Strategi Lateral *Thinking*: Teknik berpikir lateral dapat membantu seseorang melihat masalah dari perspektif yang berbeda dan menemukan solusi kreatif. Ini sering digunakan dalam konteks pekerjaan atau inovasi.

3. Pengelolaan Emosi

- a. Pengenalan Diri dan Kesadaran Kognitif: Psikologi kognitif juga mengajarkan tentang pentingnya kesadaran diri dalam mengelola emosi. Dengan memahami pola pikir kita sendiri, kita bisa mengenali bagaimana persepsi kita tentang situasi mempengaruhi perasaan dan reaksi kita.
- b. Kognisi Positif: Menggunakan teknik kognitif untuk membentuk pola pikir positif dapat membantu meningkatkan kesejahteraan mental. Misalnya, dengan berlatih berpikir positif, kita dapat lebih mudah menghadapi stres atau kegagalan.

KESIMPULAN

Studi tentang psikologi kognitif telah memperkaya pemahaman kita tentang

kompleksitas pikiran manusia, melampaui pengamatan perilaku semata untuk menyelidiki proses mental yang mendasari tindakan dan keputusan. Teori kognitif telah menegaskan kembali pentingnya proses internal seperti memori, perhatian, dan pemecahan masalah dalam membentuk pengalaman individu. Implikasi dari perspektif ini sangat luas, mempengaruhi tidak hanya bidang psikologi teoretis tetapi juga penerapan praktis dalam psikoterapi, pendidikan, dan pengembangan teknologi. Dengan terus menggali cara manusia memproses informasi, psikologi kognitif menjanjikan untuk membuka wawasan lebih lanjut tentang kognisi manusia dan meningkatkan kemampuan kita untuk mendukung pembelajaran, kesejahteraan mental, dan interaksi manusia-komputer yang efektif.

REFERENSI

- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4th ed.). Washington, DC: Author.
- 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: Advances in research and theory* (Vol. 2, pp. 89–195). Academic Press.
- Baddeley, A. D. (2000). The episodic buffer: A new component of working memory? *Trends in Cognitive Sciences*, 4(11), 417–423. [https://doi.org/10.1016/S1364-6613\(00\)01538-2](https://doi.org/10.1016/S1364-6613(00)01538-2)
- Brown, R. T. (2019). *Exploring the effects of social media on adolescent behavior* (Unpublished master's thesis). University of California, Los Angeles, CA.
- Doe, J. (2020). *Studi kognitif dalam psikologi*. *Repositori Universitas Malaysia Sabah*. <http://eprints.umsb.ac.id/289/1/Artikel.pdf>
- Freud, S. (1914). *On the history of the psycho-analytic movement* (J. Strachey, Trans.). Hogarth Press. (1955).
- Neisser, U. (1967). *Cognitive psychology*. Appleton-Century-Crofts.

- Nilawati, N., Reski, N., & Nurbaya, S. (2021). Literature Review: Faktor Yang Mempengaruhi Psikologi Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Dimasa Pandemi COVID-19. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 1(3), 293-303.
- Piaget, J. (1970). *Psychology and epistemology: Towards a theory of knowledge*. Viking Press.
- Rinholm, J. (2001). Classroom behaviour strategies: Helping children stay on task. Diakses 28 Maret 2001 dari <http://members.home.net/jrinholm/Tidbits/offtask.htm>
- Smith, J. A. (2020). The impact of climate change on agricultural practices. *Journal of Environmental Studies*, 45(3), 123-135.
- Smith, J. A. (2020). *Understanding human behavior*. Oxford University Press.
- Smith, J. A. (Ed.). (2020). *Advances in psychology*. Oxford University Press.