

KONSEP PROSES MENTAL DAN KECERDASAN MANUSIA

Oleh:

Niken Ristianah, M. Khasib Fathurrahman, Muhammad Asyrof Mubin

E-mail: nikenristianah1@gmail.com,
muhammadkhasibfatkhurrohman@gmail.com,
muhammadasyrofilmubin@gmail.com

Abstract:

Human have characteristic, talent and activities in communicating with other people. The nature, essence and activities of humans are very important, because they relate to a person's mental and psychological aspects, traits, characteristics, and activities, human have cognition, conation and emotions. The relationship between cognition, conation and emotion occurs in the process of understanding and assessing, and response individual to a stimulus or event. In addition, human traits, characteristic, and activities there are IQ, EQ, and SQ, of which there are each three these factors interact with other and contribute to a person's overall development. A person with a high level of intelligence (high IQ) may tend to have good problem solving abilities, but without a balanced EQ and SQ. it can be difficult for them to understand other people's emotions or build close relationships with other. In contrast, someone with a high EQ may be able to recognize, and manage, emotions well, but my lack problem-solving or negotiation skills.

Keywords: *Concept, Mental Process, Intelligence*

Abstrak:

Manusia memiliki sifat, hakekat, dan aktivitas dalam berkomunikasi dengan orang lain. sifat, hakekat, dan aktivitas manusia tersebut sangat penting karena berkaitan dengan aspek mental dan psikologi seseorang. sifat, hakekat, dan aktivitas manusia ada kognisi, konasi, dan emosi. Hubungan antara kognisi, konasi, dan emosi terjadi dalam proses pemahaman, penilaian, dan respons individu terhadap suatu stimulus atau peristiwa Selain itu, sifat, hakekat, dan aktivitas manusia ada IQ, EQ, dan SQ, di mana ketiganya tiga faktor ini saling berinteraksi dan berkontribusi

terhadap perkembangan seseorang secara keseluruhan. Seseorang dengan tingkat kecerdasan tinggi (tinggi IQ) mungkin cenderung memiliki kemampuan pemecahan masalah yang baik, tetapi tanpa EQ dan SQ yang seimbang, dapat sulit bagi mereka untuk memahami emosi orang lain atau membangun hubungan yang erat dengan orang lain. Sebaliknya, seseorang dengan EQ yang tinggi mungkin dapat mengenali dan mengelola emosi dengan baik, tetapi mungkin kurang mampu dalam kemampuan pemecahan masalah atau negosiasi.

Kata Kunci: *Konsep, Proses Mental, Kecerdasan*

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan sehari-hari, manusia sering kali berinteraksi dengan berbagai macam situasi, orang, dan lingkungan. Dalam proses interaksi tersebut melibatkan sifat, hakekat, dan aktivitas yang dimiliki manusia, di mana didalamnya terdapat proses mental dan kecerdasan manusia yang memiliki peranan penting.

Proses mental dapat dipahami sebagai kondisi atau gejala yang terjadi dalam diri individu yang menjadi motor penggerak perilaku manusia. Mental adalah kemampuan individu dalam menerima, mengelola, merespon informasi.¹ Proses mental manusia dapat dilihat berdasar pada gejala kognitif, gejala emosi, dan gejala konasi.

Berbicara mengenai intelegensi berarti berhubungan dengan kecerdasan. Ketika berpikir maka manusia menggunakan pikiran atau intelektualnya. Kecerdasan manusia dapat meliputi kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional, dan kecerdasan spiritual. Ketiga kecerdasan manusia tersebut memiliki keterkaitan antara satu dengan yang lain dalam proses interaksi dengan manusia lain.²

¹ Adnan Achiruddin Saleh, *Pengantar Psikologi* (Makasar: Aksara Timur, 2018), 66.

² Binti Maunah, *Psikologi Pendidikan* (Yogyakarta: Lingkar Media, 2014), 71.

PEMBAHASAN

A. Proses Mental Manusia (Kognisi, Konasi, dan Emosi)

1. Kognisi

Kognisi diartikan sebagai kegiatan atau proses memperoleh pengetahuan (termasuk kesadaran, perasaan, dan sebagainya) atau usaha mengenali sesuatu melalui pengalaman sendiri.

Kognisi merujuk pada segala proses mental yang terkait dengan pemahaman, pengetahuan, pemikiran, mengingat, dan memecahkan masalah. Kognisi melibatkan otak dan bagaimana otak memproses informasi yang diterima dari lingkungan. Beberapa contoh kognisi termasuk perhatian, persepsi, memori, bahasa, penalaran, dan kesadaran.³

Kognisi melibatkan aktivitas kompleks dalam otak yang melibatkan berbagai struktur dan proses yang bekerja bersama-sama. Misalnya, proses persepsi melibatkan pengenalan dan interpretasi stimulus sensorik, sedangkan proses memori melibatkan pengolahan dan penyimpanan informasi.

Kognisi juga dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor eksternal seperti pengalaman, lingkungan, dan budaya. Misalnya, pengetahuan dan pemahaman seseorang tentang dunia dapat dipengaruhi oleh pengalaman dan interaksi mereka dengan lingkungan sekitar.

Beberapa gangguan kognisi yang umum terjadi termasuk gangguan ingatan, gangguan perhatian, dan gangguan bahasa. Gangguan kognisi dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berfungsi dengan baik dalam kehidupan sehari-hari dan mempengaruhi interaksi sosial, pekerjaan, dan kualitas hidup secara umum.

2. Konasi

Kemauan atau konasi disebut juga motif atau alasan dorongan. Kemauan adalah aktivitas psikis yang mengandung usaha aktif dan berhubungan dengan pelaksanaan tujuan yang menjadi titik akhir dari gerakan menuju pada suatu arah. Kemauan juga disebut kehendak atau hasrat untuk mencapai sesuatu. Sementara dorongan adalah suatu kekuatan dari dalam yang mempunyai tujuan tertentu dan berlangsung di luar kesadaran kita.⁴

3. Emosi

Kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi. Emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak.⁵

Kita terbiasa menemukan emosi sebagai gambaran kemarahan, kesedihan, kekecewaan, dan lain-lain. Dalam ilmu psikologi, emosi diartikan sebagai pola reaksi kompleks yang melibatkan pengalaman, perilaku, dan fisiologis, yang digunakan untuk menangani masalah atau peristiwa penting yang dialami individu.

Emosi adalah respons dan reaksi yang muncul dalam diri seseorang dalam menghadapi stimulus atau situasi tertentu. Emosi melibatkan perasaan, pikiran, dan pengalaman subjektif yang biasanya dipicu oleh peristiwa-peristiwa atau pengalaman yang signifikan. Emosi dapat berupa kegembiraan, ketakutan, kemarahan, sedih, dan sebagainya. Juga dapat mempengaruhi sikap, perilaku, dan

³ Adnan Achiruddin Saleh, *Pengantar Psikologi*, 66.

⁴ Y.B. Mulyadi, Pendidikan Nilai Kehidupan Melalui Kebiasaan dan Keteladanan Sebagai Strategi Pembentukan Kepribadian Siswa, *Jurnal Pekan*, Vol. 2 No. 2 2017, 128-142.

⁵ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Kecerdasan Emosional Mengapa EI Lebih Penting Dari pada IQ* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2007), 45.

kesejahteraan psikologis seseorang.⁶ Temuan-temuan juga menunjukkan bahwa emosi dapat memengaruhi kesehatan fisik dan sistem kekebalan tubuh.

B. Hubungan antara Aspek Kognisi, Konasi, dan Emosi

Hubungan antara kognisi, konasi, dan emosi terjadi dalam proses pemahaman, penilaian, dan respons individu terhadap suatu stimulus atau peristiwa. Kognisi merupakan proses mental yang melibatkan pemrosesan informasi, termasuk pemahaman, perhatian, persepsi, memori, dan pemecahan masalah. Konasi adalah bagian dari kognisi yang mencakup sikap, motif, dan niat individu dalam bertindak atau berinteraksi dengan lingkungan. Sedangkan emosi melibatkan perasaan subjektif seperti kebahagiaan, sedih, marah, takut, dan lain-lain, yang muncul dalam respons individu terhadap suatu stimulus.⁷ Dalam hubungan ini, kognisi dan konasi dapat mempengaruhi tingkat dan intensitas emosi yang dirasakan. Misalnya, ketika individu mengalami stimulus atau peristiwa tertentu, kognisi akan memproses informasi tersebut dan membantu dalam memahaminya. Konasi akan mempengaruhi sikap dan niat individu dalam menanggapi stimulus tersebut. Respons emosi yang muncul dari stimulus tersebut juga dipengaruhi oleh kognisi dan konasi individu.

Sebagai contoh, jika individu menilai suatu situasi sebagai ancaman (kognisi) dan memiliki niat untuk melarikan diri (konasi), maka respons emosi yang mungkin muncul adalah rasa takut. Di sisi lain, jika individu menilai suatu situasi sebagai kesempatan (kognisi) dan memiliki niat untuk bertindak (konasi), maka respons emosi yang mungkin muncul adalah rasa gembira atau bersemangat.

Dalam hubungan ini, kognisi, konasi, dan emosi saling berinteraksi dan saling mempengaruhi. Perubahan dalam salah satu

komponen tersebut dapat mempengaruhi secara langsung atau tidak langsung komponen lainnya.

C. Kecerdasan Manusia (IQ, EQ, dan SQ)

1. IQ (Kecerdasan Intelektual)

Intelligence Quotient atau yang biasa disebut dengan IQ merupakan istilah dari pengelompokan kecerdasan manusia. Pada dasarnya kecerdasan intelektual (IQ) merupakan kecerdasan tunggal dari setiap individu yang pada dasarnya hanya bertautan dengan aspek kognitif dari setiap masing-masing individu tersebut.

Kecerdasan intelektual (IQ) diyakini menjadi sebuah ukuran standar kecerdasan selama bertahun-tahun. Bahkan hingga hari ini pun masih banyak orangtua yang mengharapkan anak-anaknya pintar, terlahir dengan IQ (*intelligence quotient*) di atas level normal (lebih dari 100). Namun, dalam perjalanan berikutnya orang mengamati, dan pengalaman memperlihatkan, tidak sedikit orang dengan IQ tinggi, yang sukses dalam studi, tetapi kurang berhasil dalam karier dan pekerjaan. Dari realitas itu, lalu ada yang menyimpulkan, IQ penting untuk mendapatkan pekerjaan, tetapi kemudian jadi kurang penting untuk menapak tangga karier. Untuk menapak tangga karier, ada sejumlah unsur lain yang lebih berperan. Misalnya saja yang mewujudkan dalam seberapa jauh seseorang bisa bekerja dalam tim, seberapa bisa ia menanggapi perbedaan, dan seberapa luwes ia berkomunikasi dan menangkap bahasa tubuh orang lain.

2. EQ (Kecerdasan Emosional)

Setiap manusia memiliki dua potensi pikiran, yaitu pikiran rasional dan pikiran emosional. Pikiran rasional digerakkan oleh kemampuan intelektual atau yang populer dengan sebutan "*Intelligence Quotient*" (IQ), sedangkan pikiran emosional digerakkan oleh emosi. *Emotional Quotient* atau kecerdasan emosional (EQ) mengacu pada kemampuan seseorang dalam mengenali,

⁶ Adnan Achiruddin Saleh, *Pengantar Psikologi*, 107.

⁷ Idi Warsah, Mirzon Daheri, *Psikologi Suatu Pengantar* (Yogyakarta: Tunas Gemilang Press, 2021), 101.

memahami, mengelola, dan mengungkapkan emosi secara sehat dan efektif. EQ melibatkan kemampuan untuk mengenali emosi sendiri dan orang lain, mengelola stres, berkomunikasi dengan efektif, membuat keputusan yang tepat, dan menjalin hubungan sosial yang baik. EQ juga dianggap sebagai faktor penting dalam keberhasilan seseorang dalam kehidupan pribadi maupun profesional.

EQ merupakan serangkaian kemampuan mengontrol dan menggunakan emosi, serta mengendalikan diri, semangat, motivasi, empati, kecakapan sosial, kerja sama, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan. Kecerdasan emosional merupakan hasil kerja dari otak kanan, sedangkan kecerdasan intelektual merupakan hasil kerja dari otak kiri.⁸

3. SQ (Kecerdasan Spiritual)

Spiritual Quotient (SQ) adalah kecerdasan yang berperan sebagai landasan yang diperlukan untuk memfungsikan IQ dan EQ secara efektif. Bahkan SQ merupakan kecerdasan tertinggi dalam diri kita.⁹ Dari pernyataan tersebut, jelas SQ saja tidak dapat menyelesaikan permasalahan yang telah dibahas sebelumnya, karena diperlukan keseimbangan pula dari kecerdasan emosi dan intelektualnya sebuah ukuran yang digunakan untuk mengevaluasi dan mengukur tingkat spiritualitas seseorang. SQ melibatkan keberadaan dan pemahaman seseorang tentang aspek-aspek spiritual dalam hidup mereka, seperti rasa makna dan tujuan hidup, koneksi dengan diri sendiri dan orang lain, dan hubungan dengan yang lebih besar atau yang transenden. SQ juga melibatkan kecerdasan emosional dan kebijaksanaan

dalam menghadapi masalah dan tantangan hidup. Pentingnya SQ adalah untuk membantu seseorang dalam mengembangkan dan meningkatkan kesadaran spiritual mereka serta mencapai pertumbuhan pribadi yang lebih dalam dan bermakna.¹⁰

D. Perbedaan antara IQ, EQ dan SQ

Perbedaan antara IQ, EQ, dan SQ adalah sebagai berikut:

1. IQ (*Intelligence Quotient*): Menyatakan tingkat kecerdasan kognitif, yaitu kemampuan berpikir logis, analitis, dan pemrosesan informasi. IQ diukur melalui tes kecerdasan, seperti tes IQ *stanford-binet* atau tes *Wechsler*.
2. EQ (*Emotional Quotient*): Menyatakan kecerdasan emosional, yaitu kemampuan mengenali, memahami, mengelola, dan mengungkapkan emosi seseorang. EQ melibatkan kemampuan dalam mengendalikan diri, berempati, berkomunikasi dengan baik, dan membangun hubungan sosial yang sehat.
3. SQ (*Spiritual Quotient*): Menyatakan kecerdasan spiritual, yaitu kemampuan individu untuk mencari dan menghubungkan diri dengan makna dan tujuan hidup yang lebih tinggi. SQ melibatkan pemahaman tentang nilai-nilai, etika, moralitas, dan kesadaran diri.¹¹

Meskipun ketiga ukuran ini berbeda, tetapi semuanya dapat berkontribusi pada kesuksesan dan kebahagiaan seseorang dalam berbagai aspek kehidupan. Penting untuk mengembangkan dan memelihara semua tiga aspek kecerdasan ini agar dapat mencapai potensi penuh dalam kehidupan ini.¹²

⁸ Ifa Hanifah Misbach, Antara IQ, EQ dan SQ' Pelatihan Nasional Guru Se-Indonesia, 28 Desember 2008. https://www.academia.edu/35692181/Antara_IQ_EQ_dan_D_Q, diakses pada tanggal 5 Juni 2023.

⁹ Sukidi, *Kecerdasan Spiritual* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2004), 67.

¹⁰ Siti Azura, et al., *Pengantar Psikologi* (Malang: UMM Press, 2018), 35.

¹¹ Ifa Hanifah Misbach, "Antara IQ, EQ, dan SQ": Pelatihan Nasional Guru Se-Indonesia (2008)

¹² Maghfirah Ramadanti dkk, Psikologi Kognitif, *Jurnal Al-Din: Jurnal Dakwah dan Sosial Keagamaan*, Vol. 2 No. 2 Juni 2022, 46-59.

E. Eksistensi IQ, EQ, dan SQ pada setiap individu dan kapasitasnya

Eksistensi IQ (*Intelligence Quotient*), EQ (*Emotional Quotient*), dan SQ (*Social Quotient*) pada setiap individu dapat memiliki peran serta kapasitas yang berbeda-beda.

1. IQ (*Intelligence Quotient*): IQ mengacu pada kecerdasan intelektual seseorang. Ini melibatkan kemampuan individu dalam memahami, mengasimilasi, menganalisis, dan mengaplikasikan informasi dalam konteks akademik dan pemecahan masalah. Kapasitas IQ seseorang dapat beragam, ada yang memiliki IQ tinggi, sedang, atau rendah. IQ dikembangkan melalui faktor seperti pemahaman, pengetahuan, logika, dan keterampilan berpikir.
2. EQ (*Emotional Quotient*): EQ mengukur kecerdasan emosional seseorang atau kemampuan mereka untuk mengenali, memahami, mengelola, dan menggunakan emosi mereka sendiri serta mengenali emosi orang lain dalam situasi sosial dan hubungan antar pribadi. EQ merupakan indikator penting untuk menghasilkan keseimbangan emosional, kemampuan mengatur konflik, berempati, dan membangun hubungan yang sehat. Kapasitas EQ seseorang dapat berkembang melalui kesadaran emosional, pengaturan diri, kepemimpinan, dan keterampilan sosial.
3. SQ (*Social Quotient*): SQ mengacu pada kecerdasan sosial seseorang, yaitu kemampuan mereka dalam berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain secara efektif. SQ melibatkan pemahaman norma sosial, etika, empati, kemampuan beradaptasi, kemampuan membangun hubungan, dan negosiasi. Kapasitas SQ seseorang dapat berkembang melalui pengalaman sosial, pemahaman hubungan interpersonal, dan kesadaran terhadap dinamika kelompok.

Meskipun IQ, EQ, dan SQ memiliki peran yang berbeda, semua tiga faktor ini saling berinteraksi dan berkontribusi terhadap perkembangan seseorang secara keseluruhan.

Seseorang dengan tingkat kecerdasan tinggi (tinggi IQ) mungkin cenderung memiliki kemampuan pemecahan masalah yang baik, tetapi tanpa EQ dan SQ yang seimbang, dapat sulit bagi mereka untuk memahami emosi orang lain atau membangun hubungan yang erat dengan orang lain. Sebaliknya, seseorang dengan EQ yang tinggi mungkin dapat mengenali dan mengelola emosi dengan baik, tetapi mungkin kurang mampu dalam kemampuan pemecahan masalah atau negosiasi. Semua tiga faktor ini penting untuk mencapai keseimbangan dan keberhasilan dalam kehidupan pribadi dan profesional.

PENUTUP

Berdasarkan pembahasan di atas, bahwasannya dalam kehidupan sehari-hari manusia memiliki sifat dan hakekat kejiwaan yang digunakan dalam berinteraksi dengan manusia lainnya berupa proses mental (kognasi, konasi, dan emosi) dan kecerdasan manusia. Hal tersebut menjadi penanda kecerdasan manusia baik kecerdasan intelektual, emosional, dan spiritual. Meskipun ketiga ukuran ini berbeda, tetapi semuanya dapat berkontribusi pada kesuksesan dan kebahagiaan seseorang dalam berbagai aspek kehidupan. Penting untuk mengembangkan dan memelihara semua tiga aspek kecerdasan ini agar dapat mencapai potensi penuh dalam kehidupan ini.

DAFTAR REFERENSI

- Adnan Achiruddin Saleh, *Pengantar Psikologi* (Makasar: Aksara Timur, 2018).
- Binti Maunah, *Psikologi Pendidikan* (Yogyakarta: Lingkar Media, 2014).
- Daniel Goleman, *Emotional Intelligence; Kecerdasan Emosional Mengapa EI Lebih Penting Dari pada IQ* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2007).
- Idi Warsah, Mirzon Daheri, *Psikologi Suatu Pengantar* (Yogyakarta: Tunas Gemilang Press, 2021).
- Ifa Hanifah Misbach, "Antara IQ, EQ, dan SQ": *Pelatihan Nasional Guru Se-Indonesia* (2008).

[https://www.academia.edu/35692181/Antara IQ EQ dan DQ](https://www.academia.edu/35692181/Antara_IQ_EQ_dan_DQ), diakses pada tanggal 5 Juni 2023.

Maghfirah Ramadanti dkk, Psikologi Kognitif, *Jurnal Al-Din: Jurnal Dakwah dan Sosial Keagamaan*, Vol. 2 No. 2 Juni 2022.

Siti Azura, et al., *Pengantar Psikologi* (Malang: UMM Press, 2018).

Sukidi, *Kecerdasan Spiritual* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2004).

Y.B. Mulyadi, Pendidikan Nilai Kehidupan Melalui Kebiasaan dan Keteladanan Sebagai Strategi Pembentukan Kepribadian Siswa, *Jurnal Pekan*, Vol. 2 No. 2 2017.