

**ANALISIS BENTUK GEJALA JIWA MANUSIA DAN DAMPAKNYA
TERHADAP PROSES PEMBELAJARAN**

Corry Restuina¹, Agnes Salsalina Br Sembiring², Esther Evi Rianty Siburian³, Mika Pepayosa Sitepu⁴, Putri Danesa Malau⁵, Remigius Relius Laia⁶

^{1,2,3,4,5,6} Universitas Katolik Santo Thomas, Medan, Indonesia

restuinacorry@gmail.com, agnes.salsalina21@gmail.com,

siburianrianty@gmail.com, mikapepayosas@gmail.com,

putrimalau169@gmail.com, reliuslaia665@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to identify and explore in depth the various forms of human psychological symptoms that play a role in cognitive processes and individual behavior, particularly in the context of education. The method used is library research by collecting and analyzing relevant scientific literature. Psychological symptoms are categorized into several main aspects: observation, response, fantasy, memory, thinking, intelligence, and emotion. Each aspect contributes significantly to understanding an individual's mental dynamics and influences learning processes and environmental adaptation. The analysis results indicate that early recognition of psychological symptoms can improve the quality of the learning process and assist educators in designing more effective and responsive teaching strategies. Thus, a comprehensive understanding of psychological symptoms is a crucial foundation for supporting students' mental health and academic success.

Keywords: Psychological Symptoms, Cognitive Processes, Education, Mental Health, Learning Strategies.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengkaji secara mendalam bentuk-bentuk gejala jiwa manusia yang berperan dalam proses kognitif dan perilaku individu, khususnya dalam konteks pendidikan. Metode yang digunakan adalah kajian pustaka (library research) dengan mengumpulkan dan menganalisis berbagai literatur ilmiah yang relevan. Gejala jiwa dibedakan menjadi beberapa aspek utama, yaitu pengamatan, tanggapan, fantasi, ingatan, berpikir, intelegensi, dan emosi. Setiap aspek memiliki kontribusi penting dalam memahami dinamika mental seseorang serta memengaruhi proses pembelajaran dan penyesuaian terhadap lingkungan. Hasil analisis menunjukkan bahwa pengenalan terhadap gejala jiwa secara dini dapat meningkatkan kualitas proses belajar dan membantu pendidik dalam merancang strategi pembelajaran yang lebih efektif dan responsif. Dengan demikian, pemahaman komprehensif mengenai gejala jiwa merupakan

fondasi penting dalam mendukung kesehatan mental dan keberhasilan akademik peserta didik.

Kata Kunci: gejala jiwa, proses kognitif, pendidikan, kesehatan mental, strategi pembelajaran

A. Pendahuluan

Manusia merupakan makhluk yang memiliki dimensi biologis, psikologis, sosial, dan spiritual yang saling berkaitan dan mempengaruhi satu sama lain. Sebagai makhluk yang berpikir dan memiliki kesadaran diri, manusia tidak terlepas dari berbagai bentuk respons terhadap rangsangan yang dihadapinya. Respons tersebut dapat terwujud dalam bentuk gejala manusia, yaitu fenomena yang mencerminkan kondisi mental, emosional, dan perilaku individu. Gejala manusia pada dasarnya merupakan sinyal atau indikasi yang muncul ketika terjadi ketidakseimbangan dalam aspek psikologis, baik yang bersifat ringan maupun berat (Susanto et al., 2024). Gejala-gejala ini menjadi penting untuk dikenali sebagai dasar dalam upaya memahami kesehatan mental dan perilaku manusia secara utuh.

Dalam konteks psikologi, gejala manusia mencakup berbagai ekspresi perilaku, proses kognitif, emosi, serta reaksi fisiologis yang berkaitan

dengan cara individu menyesuaikan diri dengan lingkungan (Iswandi et al., 2020). Gejala ini tidak hanya terjadi dalam kondisi gangguan mental, tetapi juga muncul dalam kehidupan sehari-hari sebagai bagian dari respons adaptasi terhadap stres, konflik, dan tekanan hidup. Misalnya, gejala stres ringan seperti gangguan tidur, kecemasan, dan perubahan suasana hati merupakan fenomena umum yang sering terjadi dalam dinamika kehidupan modern. Namun demikian, banyak individu yang tidak menyadari bahwa gejala tersebut, jika dibiarkan, dapat berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih serius seperti depresi, gangguan kecemasan umum, bahkan gangguan psikotik.

Menurut Susanto et al. (2024), gejala manusia dapat dikategorikan menjadi empat jenis utama, yaitu:

Gejala Kognitif

Berkaitan dengan gangguan dalam proses berpikir, persepsi, pengambilan keputusan, dan ingatan. Individu yang mengalami gangguan ini cenderung mengalami kesulitan

dalam berkonsentrasi, sering lupa, atau memiliki pola pikir irasional.

Gejala Afektif

Gejala yang terkait dengan perasaan atau emosi. Gejala ini ditandai dengan perubahan suasana hati yang ekstrem, seperti rasa sedih berlebihan, kecemasan yang tidak terkendali, atau ledakan emosi yang tidak sesuai dengan situasi.

Gejala Konatif

Berhubungan dengan dorongan kehendak atau motivasi untuk bertindak. Individu yang mengalami gejala ini dapat menunjukkan perilaku yang impulsif, kehilangan minat, atau tidak memiliki motivasi dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Gejala Psikomotorik

Gangguan yang berkaitan dengan aspek biologis dan reaksi tubuh, seperti tremor, ketegangan otot, atau perubahan pola tidur dan makan.

Banyak faktor yang dapat memicu munculnya gejala manusia. Hutahaean (2008) menjelaskan bahwa faktor internal seperti genetika, kepribadian, dan pengalaman masa kecil memiliki peran penting dalam membentuk kerentanan individu terhadap gejala psikologis. Di sisi lain, faktor eksternal seperti lingkungan keluarga yang disfungsi, tekanan

akademik, tuntutan sosial, dan budaya yang menstigma kesehatan mental turut memperparah kondisi psikologis individu (Iswandi et al., 2020). Pola asuh yang otoriter, pengalaman kekerasan, dan minimnya dukungan sosial juga menjadi faktor risiko signifikan yang dapat memicu gangguan mental.

Dalam beberapa dekade terakhir, peningkatan tekanan hidup sebagai dampak dari modernisasi, persaingan kerja, dan tuntutan sosial yang semakin tinggi menyebabkan prevalensi gangguan psikologis semakin meningkat. Sayangnya, banyak masyarakat yang masih menganggap kesehatan mental sebagai isu yang tabu untuk dibicarakan. Akibatnya, individu yang mengalami gejala psikologis seringkali menutup diri, enggan mencari bantuan, dan cenderung menyelesaikan masalahnya secara mandiri, yang justru memperburuk kondisi mereka (Andina, 2019).

Dalam bidang pendidikan, pengetahuan tentang gejala jiwa sangat penting karena mendukung pendidik dalam menciptakan strategi pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik siswa. Setiap orang memiliki cara yang berbeda dalam

melihat, merespons, dan memproses informasi, yang dipengaruhi oleh sejumlah faktor internal dan eksternal. Dengan memahami tanda-tanda mental, pendidik dapat membangun suasana belajar yang mendukung pertumbuhan maksimal siswa.

Observasi adalah tahap awal dalam proses kognitif, di mana individu mengenali dunia luar melalui pancaindra. Data yang didapat melalui pengamatan selanjutnya diproses menjadi respons, yang merupakan gambaran atau representasi mental dari objek yang dilihat. Respon ini dapat memengaruhi pandangan dan reaksi seseorang terhadap rangsangan yang mirip di waktu mendatang.

Fantasi, sebagai kemampuan mental untuk menciptakan respons baru berdasar pengalaman lampau, memiliki peran krusial dalam kreativitas dan inovasi. Memori memungkinkan orang untuk menyimpan dan mengulang pengalaman sebelumnya, yang menjadi fondasi dalam proses pembelajaran dan pengambilan keputusan.

Berpikir adalah proses pengolahan informasi untuk menyelesaikan masalah, mencakup

analisis, sintesis, dan evaluasi terhadap data yang diterima. Intelegensi menunjukkan kapasitas individu untuk beradaptasi dengan keadaan baru melalui pemikiran dan pengalaman. Pengetahuan yang mendalam mengenai gejala jiwa sangat penting dalam konteks pendidikan dan pengembangan diri, karena membantu individu untuk memahami dan mengatur proses mentalnya dengan baik.

Penelitian ini bertujuan membahas secara mendetail berbagai jenis gejala psikologis, seperti pengamatan, respon, imajinasi, ingatan, proses berpikir, dan kecerdasan, beserta dampaknya dalam konteks pendidikan. Dengan wawasan yang lebih mendalam mengenai gejala jiwa, diharapkan pendidik dan siswa dapat membangun proses pembelajaran yang lebih efisien dan bermakna.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kajian pustaka (library research) sebagaimana dijelaskan oleh Sugiyono (2020). Metode ini melibatkan pengumpulan data dari berbagai sumber literatur yang relevan untuk memperoleh

pemahaman mendalam tentang gejala jiwa. Langkah pertama dalam kajian pustaka adalah identifikasi dan pengumpulan sumber-sumber literatur yang berkaitan dengan topik gejala jiwa, termasuk buku, artikel ilmiah, dan jurnal. Sumber-sumber ini kemudian dianalisis untuk mengidentifikasi konsep-konsep utama dan temuan-temuan yang relevan.

Selanjutnya, data yang diperoleh dari literatur dianalisis secara kualitatif untuk mengidentifikasi pola-pola dan hubungan antara berbagai bentuk gejala jiwa.

Hasil analisis kemudian disusun secara sistematis untuk memberikan gambaran komprehensif tentang gejala jiwa. Penyusunan ini mencakup penjelasan tentang pengamatan, tanggapan, fantasi, ingatan, berpikir, dan intelegensi, serta bagaimana masing-masing berperan dalam kehidupan individu.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan Pengamatan

Pengamatan merupakan cara untuk mengenal lingkungan sekitar melalui panca indera. Berdasarkan Warsah & Daheri (2021), pengamatan adalah hasil dari aktivitas mental yang

aktif dan penuh konsentrasi untuk menyadari keberadaan rangsangan. Proses ini melibatkan indera seperti melihat, mendengar, merasakan, mencium, dan mengecap. Pengamatan memberi kesempatan bagi individu untuk mendapatkan informasi dari lingkungan secara langsung dan nyata.

Proses pengamatan mencakup beberapa langkah, yaitu adanya fokus pada rangsangan, adanya rangsangan yang mengenai indra, indra menangkap rangsangan, serabut saraf membawa rangsangan ke otak, dan otak mengenali rangsangan itu. Pengamatan yang baik memerlukan konsentrasi yang mendalam dan keterampilan dalam menyaring informasi yang penting.

Dalam dunia pendidikan, observasi memainkan peran krusial dalam proses pembelajaran. Siswa yang dapat mengamati dengan baik bisa memahami materi pelajaran dengan lebih efektif. Guru juga harus meningkatkan kemampuan pengamatan siswa melalui berbagai metode pembelajaran yang melibatkan pancaindra. Pengamatan terkait dengan persepsi, yaitu proses penafsiran terhadap informasi yang diterima melalui indera. Dari

pengalaman, pengetahuan, dan harapan individu, muncul pengaruh terhadap persepsi. Maka dari itu, dua orang yang melihat objek yang sama bisa memiliki pandangan yang berbeda. Keterampilan observasi dapat diperbaiki melalui latihan dan pengalaman.

Tanggapan

Tanggapan adalah gambaran yang terpatrit dalam ingatan setelah melakukan observasi. Saat objek yang diperhatikan tidak lagi ada, seseorang masih dapat mengenangnya melalui reaksi. Respon bisa berupa laten (tak disadari) atau aktual (disadari), dan dapat memengaruhi cara individu melihat serta merespons stimulus yang mirip di lain waktu.

Perbedaan antara observasi dan reaksi terletak pada ikatan dengan waktu dan lokasi. Pengamatan tergantung pada waktu dan lokasi tertentu, sementara tanggapan tidak terikat oleh keduanya. Objek yang diamati biasanya lebih jelas dan terperinci, sedangkan objek yang ditanggapi cenderung samar dan kurang terperinci. Tanggapan memiliki peran krusial dalam proses pembelajaran dan mengingat informasi. Contohnya, saat siswa

mengingat kembali materi yang telah diajarkan sebelumnya, mereka bergantung pada respons yang tersimpan dalam memori. Dengan demikian, penguatan respons melalui latihan dan pengulangan dapat meningkatkan daya ingat informasi. Dalam konteks kreativitas, respons juga berkontribusi dalam pengembangan ide-ide baru. Individu bisa mengombinasikan berbagai jawaban yang telah ada untuk menghasilkan konsep atau solusi yang kreatif. Proses ini mencakup kemampuan untuk mengakses serta mengubah respons yang tersimpan dalam memori. Respons juga dapat dipengaruhi oleh perasaan dan motivasi. Pengalaman yang menyenangkan atau berarti biasanya menghasilkan reaksi yang lebih kuat dan lebih mudah diingat. Sebaliknya, pengalaman yang tidak menyenangkan bisa menghasilkan reaksi yang lemah atau mudah dilupakan.

Fantasi

Fantasi adalah salah satu aspek mental yang krusial dalam proses kognitif manusia. Sebagai kemampuan kognitif untuk menghasilkan atau menciptakan reaksi-reaksi baru dengan dukungan

reaksi yang sudah ada, fantasi memungkinkan seseorang untuk mengimajinasikan hal-hal yang belum pernah dialami secara langsung. Proses ini tidak terikat pada kenyataan dan memberikan kesempatan untuk kreativitas serta imajinasi.

Dalam psikologi, fantasi dibedakan dari pemikiran. Berpikir berkaitan dengan proses kognitif yang rasional dan terkait dengan realitas, sedangkan fantasi lebih bersifat pribadi dan tidak terikat pada kenyataan. Fantasi memungkinkan orang untuk membangun alam imajinatif yang dapat memberikan kepuasan emosional dan psikologis. Tipe-tipe fantasi dapat dikelompokkan menurut kesadaran dan partisipasi individu. Fantasi terwujud ketika seseorang secara aktif membangun imajinasi atau citra, seperti saat seorang penulis merangkai narasi. Sebaliknya, fantasi yang tidak disadari muncul tanpa kesadaran sepenuhnya, mirip dengan lamunan tiba-tiba yang dialami individu.

Di samping itu, fantasi bisa dibedakan menjadi fantasi yang aktif dan pasif. Fantasi aktif melibatkan partisipasi langsung individu dalam membentuk citra mental, sedangkan

fantasi pasif berlangsung ketika individu menerima citra tanpa partisipasi langsung, seperti saat melihat film atau membaca buku. Fungsi utama fantasi mencakup kemampuan untuk mengabstraksi, mengkombinasikan, dan mendeterminasi. Fantasi yang bersifat abstrak memungkinkan seseorang untuk menyaring atau memisahkan karakteristik tertentu dari reaksi yang telah ada. Kombinasi fantasi memungkinkan penyatuan dua atau lebih respon menjadi satu respon yang baru. Sementara itu, fantasi deterministik memungkinkan orang untuk memperbaiki dan menyempurnakan respons lama menjadi respons baru yang lebih tajam.

Dalam ranah pendidikan, fantasi memiliki peran vital dalam pengembangan daya cipta dan imajinasi para siswa. Dengan fantasi, siswa dapat menyelidiki gagasan-gagasan baru, mengasah pemikiran kreatif, dan memperbaiki keterampilan pemecahan masalah. Karena itu, sangat penting bagi pengajar untuk membangun suasana belajar yang mendukung pertumbuhan imajinasinya siswa.

Ingatan

Ingatan merupakan kemampuan jiwa untuk menyimpan dan mengingat kembali pengalaman yang telah berlalu. Proses ini memungkinkan seseorang untuk menjaga informasi yang telah didapat melalui pengamatan dan respons. Ingatan memiliki peran krusial dalam proses belajar, karena memfasilitasi pengumpulan pengetahuan dan pengalaman yang dapat diterapkan pada situasi yang berbeda. Ingatan dapat dikategorikan menjadi beberapa tipe, seperti ingatan jangka pendek dan ingatan jangka panjang. Ingatan jangka pendek menyimpan data dalam waktu singkat, sedangkan ingatan jangka panjang menyimpan data untuk waktu yang lebih lama.

Kemampuan untuk memindahkan informasi dari ingatan jangka pendek ke jangka panjang sangat krusial dalam proses pembelajaran. Faktor-faktor yang memengaruhi ingatan mencakup perhatian, arti informasi, dan tingkat pengulangan. Data yang signifikan dan sering diulang biasanya lebih gampang diingat. Di samping itu, emosi juga berpengaruh terhadap daya ingat; pengalaman yang penuh emosi biasanya lebih gampang diingat.

Dalam lingkungan pendidikan, metode pengajaran yang mempertimbangkan prinsip-prinsip ingatan dapat meningkatkan keberhasilan proses belajar. Contohnya, penerapan teknik mnemonik, pengulangan materi, dan keterkaitan informasi baru dengan pengetahuan yang dimiliki sebelumnya dapat membantu siswa dalam mengingat informasi dengan lebih efektif. Gangguan pada memori, seperti amnesia, dapat sangat mempengaruhi kemampuan individu untuk belajar dan beraktivitas dalam kehidupan sehari-hari.

Oleh sebab itu, pemahaman mengenai mekanisme memori dan cara untuk meningkatkannya sangat krusial dalam bidang psikologi dan pendidikan. Dengan demikian, memori adalah elemen penting dalam proses kognitif manusia, yang memungkinkan individu untuk menyimpan dan memanfaatkan informasi yang didapat dari pengalaman sebelumnya.

Berpikir

Berpikir merupakan proses kognitif yang melibatkan pengolahan informasi untuk menciptakan konsep, menyelesaikan masalah, mengambil keputusan, serta mencetuskan

gagasan baru. Proses ini memungkinkan orang untuk mengenali lingkungan, merancang tindakan, dan menilai hasil.

Terdapat berbagai jenis berpikir, termasuk berpikir konvergen dan divergen. Berpikir konvergen mencakup pencarian satu jawaban yang tepat untuk suatu masalah, sedangkan berpikir divergen meliputi pengembangan sejumlah solusi yang mungkin. Jenis berpikir ini krusial dalam berbagai konteks. Elemen-elemen yang memengaruhi proses berpikir mencakup pengetahuan yang dimiliki sebelumnya, motivasi, emosi, dan keadaan lingkungan. Suasana yang mendukung dan tanpa tekanan dapat meningkatkan kemampuan berpikir kritis dan kreatif.

Dalam dunia pendidikan, pengembangan keterampilan berpikir siswa sangatlah vital. Guru dapat merangsang pemikiran kritis siswa dengan mengajukan pertanyaan terbuka, mendorong diskusi, serta memberikan tugas yang menantang. Di samping itu, penerapan metode pembelajaran aktif mampu menambah partisipasi siswa dalam proses berpikir. Berpikir juga sangat terkait dengan penyelesaian masalah. Kemampuan untuk menganalisis

keadaan, mengenali masalah, dan mengembangkan solusi yang efektif adalah keterampilan krusial dalam kehidupan sehari-hari serta dunia profesional. Oleh karena itu, berpikir adalah proses kognitif yang rumit dan vital dalam banyak aspek kehidupan manusia, termasuk pendidikan, pengambilan keputusan, dan inovasi.

Inteligensi

Inteligensi merupakan kemampuan seseorang untuk belajar dari pengalaman, menyesuaikan diri dengan lingkungan, memahami serta mengatasi konsep-konsep abstrak, dan memanfaatkan pengetahuan untuk menyelesaikan masalah. Intelijensi mencerminkan kemampuan pikiran umum yang memengaruhi beragam aktivitas kognitif.

Berbagai teori telah diciptakan untuk memahami intelijensi. Teori Spearman, contohnya, mengusulkan adanya faktor umum (g) yang menjadi dasar semua kemampuan intelektual. Teori Gardner mengemukakan konsep multiple intelligences, yang mencakup berbagai tipe intelegensi seperti linguistik, logis-matematis, musikal, dan interpersonal. Intelegensi dapat dinilai melalui berbagai jenis tes, misalnya tes IQ. Namun, perlu diingat bahwa tes ini

memiliki batasan dan tidak selalu mencerminkan seluruh aspek kecerdasan seseorang. Elemen-elemen seperti inovasi, dorongan, dan keterampilan sosial juga merupakan aspek krusial dari kecerdasan.

Dalam lingkungan pendidikan, pemahaman mengenai kecerdasan peserta didik dapat mendukung guru dalam menyusun metode pengajaran yang tepat.

Emosi

Emosi merupakan reaksi rumit yang mencakup pengalaman pribadi, respons fisik, dan tindakan ekspresif terhadap situasi atau rangsangan tertentu. Dalam psikologi pendidikan, emosi memiliki peranan penting dalam proses belajar dan interaksi sosial siswa. Emosi dapat dibagi menjadi dua kategori utama: emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif, seperti kebahagiaan, kasih sayang, dan rasa terima kasih, biasanya meningkatkan motivasi serta partisipasi dalam proses belajar. Sebaliknya, emosi negatif seperti kecemasan, kemarahan, dan kesedihan dapat mengganggu fokus dan mengurangi hasil akademik. Pengaruh emosi terhadap pembelajaran tidak boleh diabaikan.

Siswa yang dapat mengatur emosinya dengan baik cenderung memiliki keterampilan yang lebih baik dalam menyelesaikan masalah, berinteraksi, dan berkolaborasi dengan orang lain. Sebaliknya, ketidakmampuan dalam mengatur emosi dapat mengakibatkan konflik antarpribadi dan kesulitan dalam memahami pelajaran. Strategi pengajaran yang efektif perlu memperhatikan dimensi emosional siswa. Pengajar bisa membangun suasana pembelajaran yang mendukung melalui empati, memberikan umpan balik yang konstruktif, dan mendorong ekspresi emosi yang baik. Selain itu, menggabungkan pendidikan emosional ke dalam kurikulum dapat membantu siswa membangun keterampilan pengelolaan emosi yang esensial untuk sukses akademis dan kehidupan sosial.

E. Kesimpulan

Gejala jiwa merupakan manifestasi dari dinamika psikologis individu yang mencakup aspek kognitif, afektif, konatif, dan psikomotorik. Melalui kajian pustaka ini, ditemukan bahwa bentuk-bentuk gejala seperti pengamatan,

tanggapan, fantasi, ingatan, proses berpikir, intelegensi, dan emosi memainkan peran penting dalam pembentukan perilaku serta proses pembelajaran individu. Pemahaman yang komprehensif terhadap gejala-gejala jiwa memungkinkan pendidik dan praktisi pendidikan untuk mengenali kebutuhan psikologis peserta didik secara lebih mendalam, sehingga dapat merancang strategi pembelajaran yang inklusif, adaptif, dan berorientasi pada kesehatan mental. Oleh karena itu, pengetahuan mengenai gejala jiwa tidak hanya relevan dalam bidang psikologi, tetapi juga esensial dalam praktik pendidikan modern yang menekankan pada perkembangan utuh peserta didik, baik secara intelektual maupun emosional.

dalam Belajar. *J-Innovative*, 1(3).

Susanto, A., Pratiwi, J. E., & Nengsih, W. (2024). Gejala Kejiwaan Manusia. *Jurnal Aktualita: Penelitian Sosial dan Keagamaan*, 14(2).

DAFTAR PUSTAKA

- Andina, S. (2019). *Pengaruh Gejala Kognisi terhadap Penelusuran Informasi*. Ar-Raniry Repository.
- Hutahae, E. S. H. (2008). Kondisi Jiwa dan Kondisi Hidup Manusia. *Jurnal Psikologi UNAIR*, 2(1).
- Iswandi, N. H., Irawati, N. N., & Suliswiyadi, A. D. (2020). Gejala Kejiwaan Peserta Didik