

# Psikologi Kognitif

Kuliah VII: Consciousness (Kesadaran)

Supriyanto, S.Psi. M.Si



# Kesadaran

1. Pengertian
2. Level
3. Fungsi
4. Fenomena:
  - Tidur
  - Mimpi



# Pengertian Kesadaran

Definisi, konsep kesadaran beragam dan sulit.

- Pengalaman subjektif dalam mempersepsi diri sendiri dan lingkungan sekitar.
- Seseorang menyadari sesuatu ketika ia mampu mengemukakannya dalam bentuk kata-kata.

(Kalat, 2014).

# Kesadaran

- Kesadaran meliputi perasaan sadar dan isi (content) kesadaran.
- Kesadaran overlap dengan atensi.
- Proses atensi terhadap stimulus tidak akan terjadi tanpa adanya kesadaran.

# Level Kesadaran

Level kesadaran ditentukan berdasarkan aktivitas otak:

1. **Brain death:** tidak ada aktivitas/respon apapun terhadap stimulus.
2. **Koma:** kondisi otak tenang namun aktivitas rendah dan low response terhadap stimulus (bahkan terhadap rasa sakit).
3. **Vegetative state:** ada respon, namun masih terbatas bila ada stimulus (bisa merasakan sakit). Keadaan antara tidur dan sadar.
4. **Conscious state:** purposive actions and speech comprehension

# Fungsi Kesadaran

Memiliki tiga fungsi penting untuk kognisi:

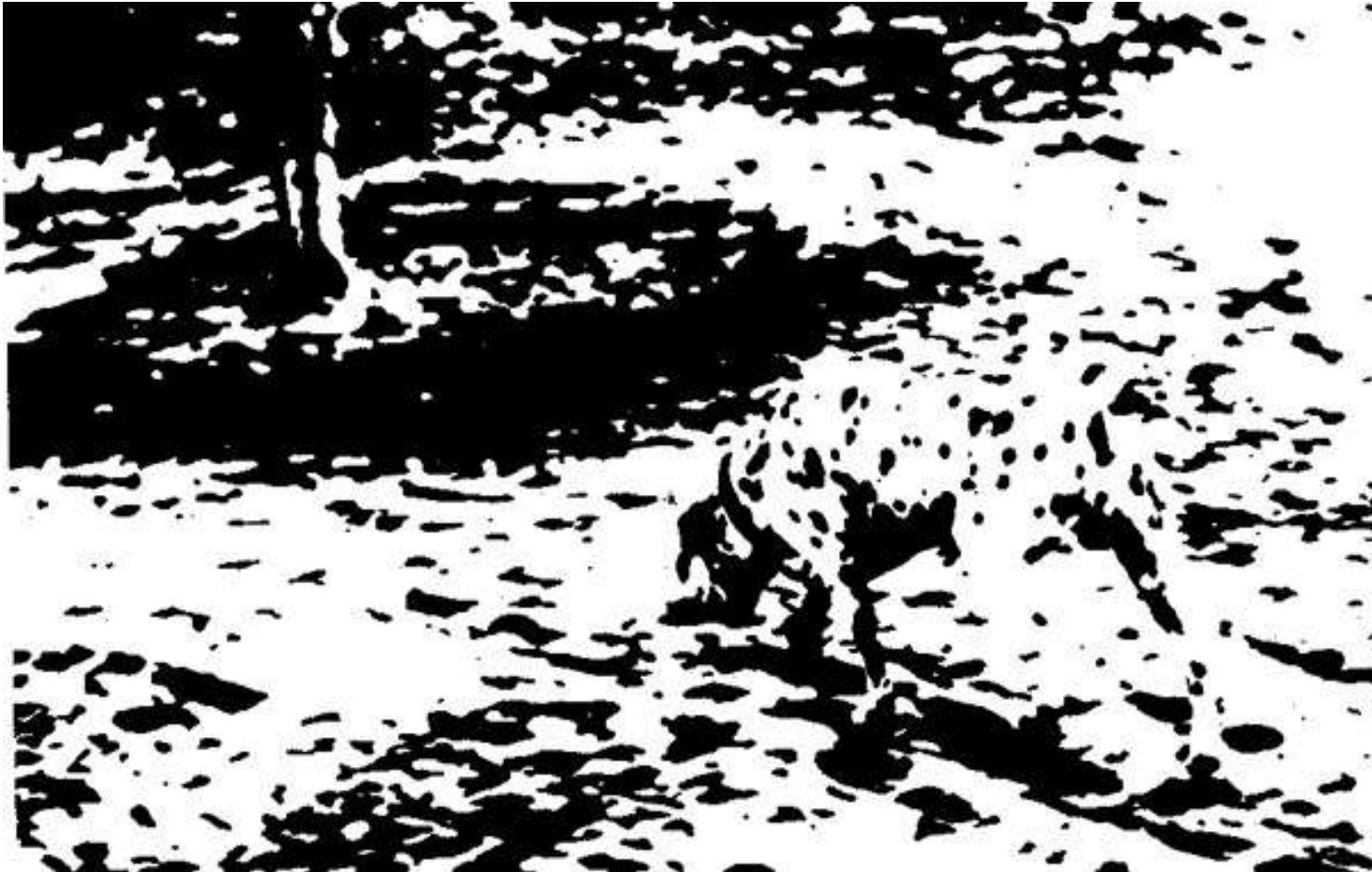
1. Membantu kita dalam berinteraksi dan beradaptasi dengan lingkungan.
2. Membantu kita dalam menghubungkan masa lalu (memori) dengan situasi (sensasi) saat ini yang memberikan pengalaman keberlanjutan pada kita.
3. Membantu kita dalam mengontrol dan merencanakan tindakan-tindakan masa depan.
4. Memecahkan masalah, mengambil keputusan.

# Kesadaran

Kesadaran adalah diri kita yang mengkontruksi /membentuk.

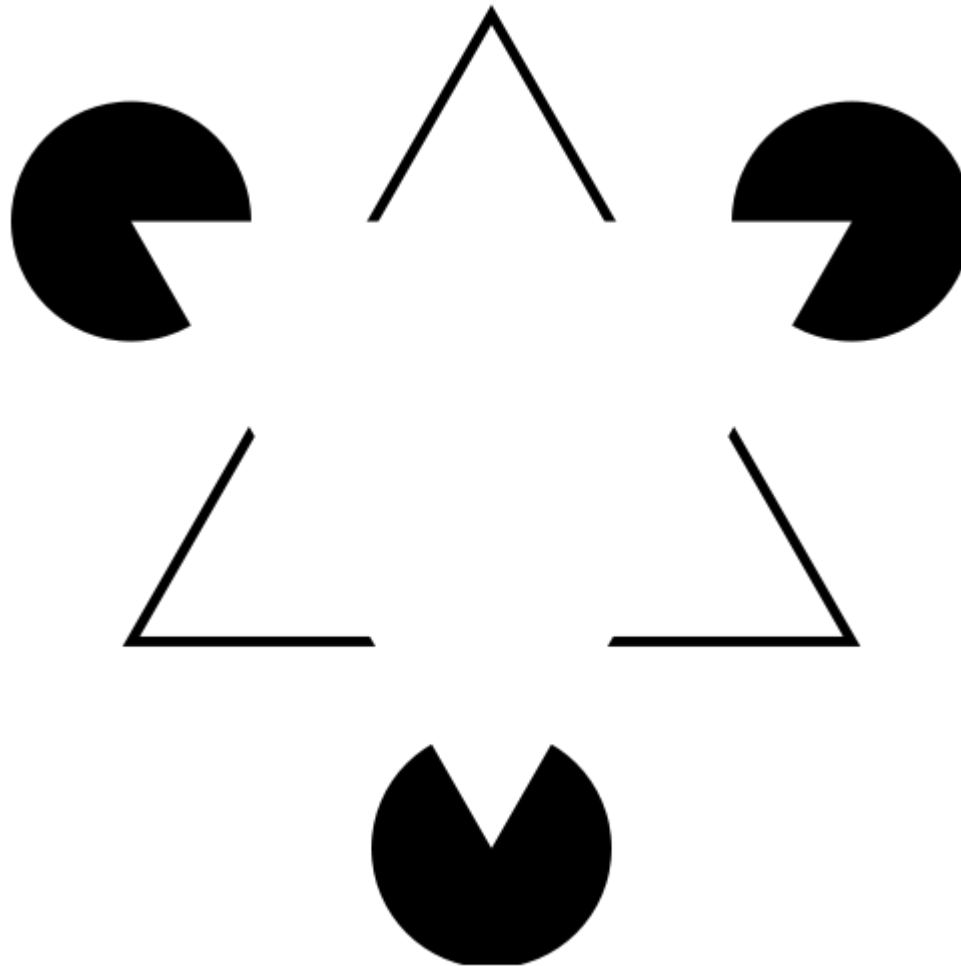
Masih ingat gambar anjing dalmation dan segi tiga??

# Apa yang kalian lihat??

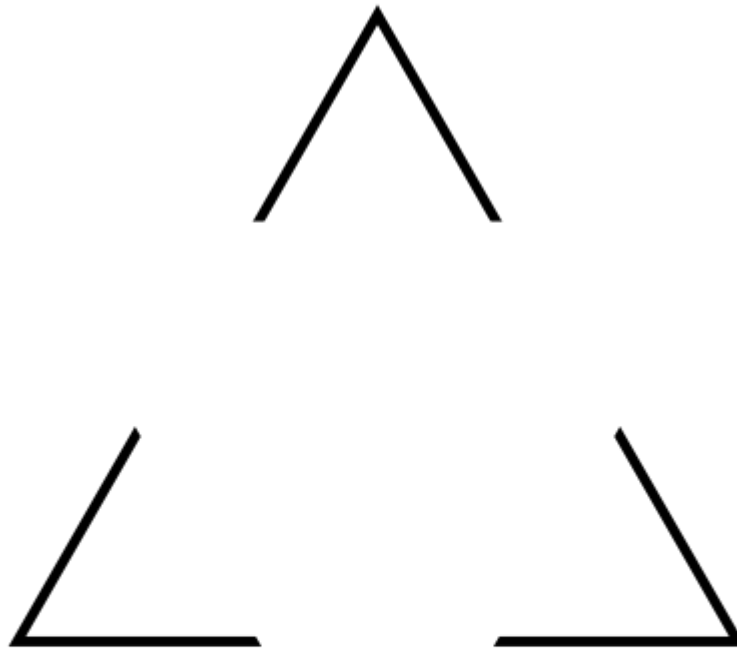




Apa yang kalian lihat??



Apa yang kalian lihat??



# Fenomena Kesadaran



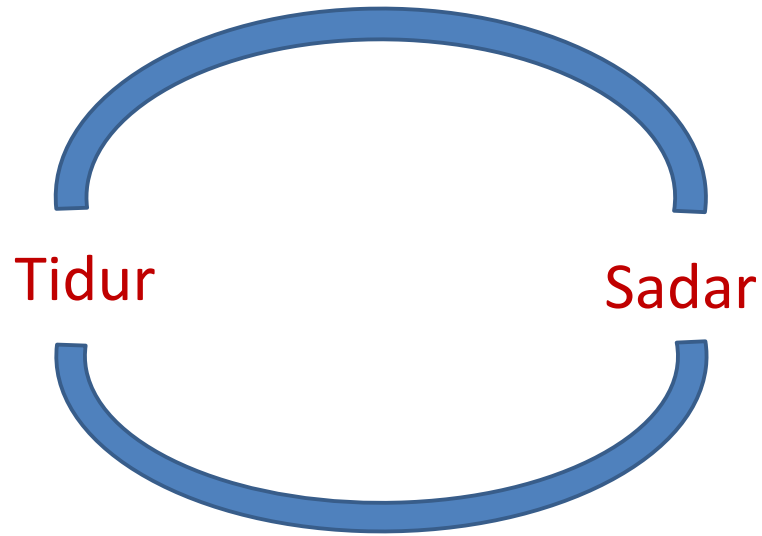
## Tidur dan Mimpi

# Tidur

→ Apakah ketika kita tidur, kita sepenuhnya dalam keadaan tidak sadar?



# Tidur



Tergantung dari ritme circadian

# Tidur

## → Tipe pagi

Bangun lebih awal, alert lebih cepat, bekerja lebih efektif pada pagi hari.

## → Tipe malam

Kurang panas pada pagi hari, lebih produktif pada siang atau sore hari

# Manfaat Tidur

- Menyimpan energi
- Kesehatan fisik
- Kesehatan mental
- Memperkuat proses belajar dan ingatan
- Pertumbuhan/pergantian sel
- Meningkatkan performa/task



# Mimpi

→ Apakah orang buta akan mempunyai pengalaman mimpi?





# Mimpi

## Teori Freud

- Mimpi terjadi dikarenakan pikiran-pikiran atau motif-motif yang tidak disadari manusia.
- Untuk memahami mimpi harus ditanyakan dan diinterpretasi makna-makna dan simbol-simbol tersembunyinya.
- Saat ini pendekatan ini kurang diminati.

# Mimpi

## Teori Modern

- Mimpi merupakan sejenis aktivitas pikiran yang terjadi di bawah kondisi input sensoris yang lemah dan tidak ada kontrol pikiran secara penuh.
- Mimpi terjadi karena selama kita tidur, korteks/otak kita melakukan aktivitas secara sembarangan/tidak terorganisasi dan juga karena selama kita tidur indera kita tetap menerima banyak stimulus dan otak berusaha memproses dan memahami aktivitas-aktivitas ini.

Terima kasih...

