

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Perhatian

1. Pengertian Perhatian

Ketika membicarakan “atensi” dari sudut pandang psikolog kognitif masa kini, kita mengacu pada sebuah proses kognitif yang menyeleksi informasi penting dari dunia disekeliling kita (melalui panca indera), sehingga otak kita tidak secara berlebihan dipenuhi oleh informasi yang tidak terbatas jumlahnya.¹

Perhatian adalah padanan dari kata *attention* dalam bahasa Inggris. Menurut Kenneth E. Andersen dalam Mahmud, perhatian (*attention*) adalah “proses mental ketika suatu stimuli atau serangkaian stimuli berposisi menonjol dalam kesadaran seiring dengan keadaan stimuli yang lainnya sedang melemah”.²

Menurut William James dalam Solso, Atensi adalah “pemusatan pikiran, dalam bentuk yang jernih dan gamblang, terhadap sejumlah objek simultan atau sekelompok pikiran”. Pemusatan (*focalization*) kesadaran adalah intisari atensi. Atensi mengimplikasikan adanya pengabaian objek-objek tertentu secara efektif.³

Menurut Mustaqim, “pemusatan tenaga psikis tertuju pada suatu obyek atau banyak sedikitnya kesadaran yang menyertai aktivitas yang

¹ Robert L. Solso, et. al., *Psikologi Kognitif* (Jakarta: Erlangga, 2008), 91.

² Mahmud, *Psikologi Pendidikan* (Bandung: CV. Pustaka Setia, 2010), 70.

³ Solso, *Kognitif*, 90.

dilakukan dinamakan perhatian".⁴ Sebagaimana juga dijelaskan oleh Sumadi Suryabrata bahwa perhatian adalah "banyak sedikitnya kesadaran yang menyertai suatu aktivitas yang dilakukan".⁵

Perhatian adalah pemusatan sumber-sumber mental. Perhatian meningkatkan pemrosesan kognitif bagi banyak tugas, mulai dari meraih boneka hingga memukul bola *baseball* atau menjumlahkan angka-angka. Pada saat-saat tertentu, anak-anak seperti orang dewasa, hanya mampu memperhatikan sejumlah informasi secara terbatas.⁶

Kalau individu sedang memperhatikan sesuatu benda misalnya, ini berarti bahwa seluruh aktifitas individu dicurahkan atau dikonsentrasikan kepada benda tersebut. Tetapi disamping itu individu juga dapat memperhatikan banyak objek sekaligus dalam suatu waktu. Jadi yang dicakup bukanlah hanya satu objek, tetapi sekumpulan objek-objek. Jadi perhatian merupakan penyeleksian terhadap stimuli.

Dengan demikian maka apa yang diperhatikan akan betul-betul disadari oleh individu, dan akan betul-betul jelas bagi individu yang bersangkutan. Perhatian muncul ketika terjadi pengkonsentrasian salah satu alat indera serta mengesampingkan masukan-masukan melalui alat indera lainnya.

Perhatian itu merupakan reaksi umum dari organisme dan kesadaran, yang menyebabkan bertambahnya aktivitas dalam konsentrasi, dan pembatasan kesadaran terhadap suatu objek. Agar perhatian itu

⁴ Mustaqiem, *Psikologi Pendidikan* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 2004), 72.

⁵ Sumadi Suryabrata, *Psikologi Pendidikan* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1995), 14.

⁶ John W. Santrock, *Perkembangan Anak*, (Jakarta: Erlangga 2007), 281.

mendapat manfaat yang sebanyak-banyaknya, diperlukan beberapa syarat, yaitu:⁷

- a. Semua perangsang yang tidak sesuai harus dikesampingkan (*inhibitie*).
- b. Apa yang sesuai dengan tujuan perhatian kita harus dikemukakan (*appersepsi*).
- c. Sesuai dengan keadaan (*adapteti*).

Pengalaman sehari-hari mengajari kita bahwa kita akan memperhatikan sejumlah isyarat dari lingkungan kita lebih sering dari isyarat yang lain, dan isyarat yang kita perhatikan tersebut umumnya diproses lebih lanjut oleh sistem kognitif, sedangkan isyarat yang diabaikan tidak mengalami pemrosesan lebih lanjut isyarat yang kita perhatikan dan yang kita abaikan tampaknya dipengaruhi kendali kita terhadap situasi yang bersangkutan (seperti menggunakan "*instant reply*" untuk melihat apakah seorang pemain sepak bola melakukan *offside*) dan dipengaruhi pula oleh sesuatu yang berhubungan dengan pengalaman jangka panjang kita (seperti membaca sebuah laporan teknis untuk menemukan fakta tertentu). Dalam kedua situasi diatas, mekanisme atensi memusatkan diri pada stimuli tertentu, dan mengabaikan stimuli yang lain. Meskipun stimuli yang "tidak penting" seringkali seolah-olah dibuang keluar dari sistem, terkadang stimuli yang tidak penting tersebut tidak sungguh-sungguh disingkirkan, melainkan sekedar diberi prioritas

⁷ Sardjoc, *Psikologi Umum*, (Pasuruan: PT. Garocda Buana Indah, 1994), 217.

sekunder. Robert J. Stenberg menjelaskan dalam bukunya tentang teori atensi yaitu, "Teori sumber daya atensi (*Attentional Resources Theory*) membantu mnjelaskan bagaimana kita dapat melakukan lebih dari satu tugas yang menuntut atensi pada satu waktu".⁸ Mereka yakin kalau manusia memiliki beberapa sumber daya atensi yang sudah baku sehingga mereka dapat memilih untuk mengalokasikan berdasarkan apa yang diminta tugas.

Lima isu terkait atensi diilustrasikan dalam contoh-contoh dibawah ini:⁹

1. *Kapasitas pemrosesan dan selektivitas.* Kita dapat memperhatikan stimuli eksternal, namun kita tidak dapat memperhatikan *seluruh* stimuli yang ada.
2. *Kendali.* Kita memiliki kendali terhadap pilihan stimuli yang kita perhatikan.
3. *Pemrosesan otomatis.* Sejumlah besar proses rutin (seperti mengemudikan mobil) telah menjadi proses yang amat familiar sehingga memerlukan hanya sedikit atensi sadar dan dapat dilakukan secara otomatis.
4. *Neurosains kognitif.* Otak dan sistem saraf pusat (CSN; *central nervous system*) adalah pendukung anatomis bagi atensi, sebagaimana kognisi.
5. *Kesadaran.* Atensi membawa peristiwa-peristiwa kealam kesadaran.

⁸ Rober J. Stenberg, *Psikologi Kognitif* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2008), 89.

⁹ Solso, *Kognitif.*, 93.

2. Macam-Macam Perhatian

Ditinjau dari segi timbulnya perhatian, perhatian dapat dibedakan atas perhatian spontan dan perhatian tidak spontan.¹⁰

1. Perhatian spontan, yaitu perhatian yang timbul dengan sendirinya, timbul dengan secara spontan. Perhatian ini erat hubungannya dengan minat individu. Apabila individu telah mempunyai minat terhadap suatu objek, maka terhadap objek itu biasanya timbul perhatian yang spontan, secara otomatis perhatian itu akan timbul. Misalnya apabila seseorang mempunyai minat terhadap musik, maka secara spontan perhatiannya akan tertuju kepada musik yang didengarnya.
2. Perhatian tidak spontan, yaitu perhatian yang ditimbulkan dengan sengaja, karena itu harus ada kemauan untuk menimbulkannya. Seorang murid mau tidak mau harus memperhatikan pelajaran sejarah misalnya, sekalipun dia tidak menyenangkannya, karena dia harus mempelajarinya. Karena itu untuk dapat mengikuti pelajaran tersebut, dengan sengaja harus ditimbulkan perhatiannya.

Dilihat dari banyaknya objek yang dapat dicakup oleh perhatian pada satu waktu, perhatian dapat dibedakan menjadi perhatian yang sempit dan perhatian yang luas.¹¹

1. Perhatian yang sempit, yaitu perhatian individu pada suatu waktu hanya dapat memperhatikan sedikit objek.

¹⁰ Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum* (Yogyakarta: CV. Andi Offset, 2010), 112.

¹¹ *Ibid.*

2. Perhatian yang luas, yaitu perhatian individu yang pada suatu waktu dapat memperhatikan banyak objek sekaligus. Misalnya orang melihat pasar malam, ada orang yang dapat menangkap banyak objek sekaligus, tetapi sebaliknya ada orang yang tidak dapat berbuat demikian.

Sehubungan dengan ini perhatian dapat juga dibedakan atas perhatian yang terpusat dan perhatian yang terbagi-bagi.¹²

1. Perhatian yang terpusat, yaitu individu pada suatu waktu hanya dapat memusatkan perhatiannya pada sesuatu objek.
2. Perhatian yang terbagi-bagi, yaitu individu pada suatu waktu dapat memperhatikan banyak hal atau objek.

Dilihat dari fluktuasi perhatian, maka perhatian dapat dibedakan menjadi perhatian yang statis dan perhatian yang dinamis.¹³

1. Perhatian yang statis, yaitu individu dalam waktu yang tertentu dapat dengan statis atau tetap perhatiannya tertuju kepada objek tertentu. Orang yang mempunyai perhatian semacam ini sukar memindahkan perhatiannya dari satu objek ke objek lain.
2. Perhatian yang dinamis, yaitu individu dapat memindahkan perhatiannya secara lincah dari satu objek ke objek lain. Individu yang mempunyai perhatian semacam ini akan mudah memindahkan perhatiannya dari satu objek ke objek lain.

¹² Ibid., 113.

¹³ Ibid.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perhatian

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi perhatian. Secara garis besar, faktor-faktor yang mempengaruhi perhatian terbagi dua yaitu faktor eksternal dan faktor internal.

a. Faktor Eksternal

Situasi yang merupakan penarik perhatian oleh para psikolog barat disebut *attention getter*. sebagian psikolog menyebut situasi yang menarik perhatian dengan *determinan perhatian* eksternal. Situasi yang menarik perhatian terdiri dari:¹⁴

1. *Gerak*, secara visual, manusia tertarik pada objek-objek yang bergerak.
2. *Intensitas stimuli*, manusia akan memperhatikan stimuli yang lebih menonjol dibandingkan stimuli yang lainnya.
3. *Kebaruan*, hal-hal baru selalu menarik perhatian manusia.
4. *Pergaulan*, hal-hal yang disajikan berkali-kali serta ditambah variasi akan menarik perhatian.

b. Faktor Internal

Tingkat perhatian seseorang dipengaruhi oleh keadaan internalnya. Tingkat perbedaan perhatian pelajar terhadap pelajaran pun terkait dengan faktor internal mereka. Ada beberapa faktor internal yang mempengaruhi perhatian, yaitu sebagai berikut:¹⁵

¹⁴ Mahmud, *Pendidikan.*, 70.

¹⁵ *Ibid.*, 71.

1. Faktor Biologis

Pelajar yang belajar dalam keadaan lapar konsentrasinya tidak akan terfokus pada pelajaran yang disampaikan oleh gurunya, sejeles apapun penjelasannya. Perhatiannya terfokus pada makanan. Secara keseluruhan, perhatian manusia dipengaruhi oleh faktor biologis.

2. Faktor Sosiopsikologis

Apabila seorang pelajar ditugaskan untuk meneliti beberapa jumlah pelajar perempuan dalam sebuah kelas, ia tidak akan dapat menjawab berapa jumlah perempuan yang berkerudung hitam.

3. Faktor Sisiogenis, Kebiasaan, Sikap, dan Kemauan

Dalam perjalanan piknik kepegunungan, sikap orang berbeda-beda. Seorang ahli botani akan memerhatikan bunga-bunga, geolog akan memerhatikan bebatuan, ahli zoologi akan memerhatikan binatang, begitu juga ahli-ahli yang lainnya akan memerhatikan hal yang terkait dengan keahliannya. Sebuah cerita humor tapi tidak lucu menyebutkan bahwa kenapa orang padang selalu kalah dalam balap mobil. Konon, karena disetiap tikungan, orang padang selalu terganggu perhatiannya dengan memikirkan apakah strategis atau tidak kalau mendirikan warung nasi ditikungan itu. Cerita ini bukan ukuran. Namun, sekedar

ingin menggambarkan bahwa motif sosiogenis sangat berpengaruh terhadap perhatian setiap orang.

Menurut Keneth E. Andersen dalam Sardjoe, Faktor-faktor yang mempengaruhi perhatian antara lain sebagai berikut:¹⁶

a. Pembawaan.

Berdasarkan pembawaan seseorang, maka ada orang yang sukar memusatkan perhatiannya kepada obyek tertentu dan demikian pula halnya ada orang dengan mudah mengkonsentrasikan perhatiannya kepada sesuatu obyek tertentu.

b. Keadaan jasmani.

Keadaan jasmani seseorang akan berpengaruh terhadap perhatian, seperti sakit atau lelah akan sukar untuk memusatkan perhatiannya kepada suatu obyek tertentu.

c. Kebutuhan.

Kebutuhan merupakan suatu motif atau dorongan bagi seseorang. Sedangkan dorongan itu sendiri mempunyai tujuan yang harus dicapai.

d. Keadaan alam sekitar.

Dengan adanya berbagai macam perangsang yang berada disekitar seseorang, misalnya kekacauan, keributan, keindahan, dan sebagainya dapat mempengaruhi juga timbulnya perhatian seseorang terhadap obyek tertentu.

¹⁶ Sardjoe, *Umum.*, 217.

e. Kemauan.

Kemauan yang kuat dapat memaksa seseorang untuk memusatkan perhatiannya kepada sesuatu obyek tertentu.

f. Kesan-kesan dari luar.

Perangsang yang kuat yang datang dari luar dengan tiba-tiba menarik perhatian seseorang. Betapa kuatnya perangsang yang bersangkutan dengan obyek akan sangat mempengaruhi perhatian seseorang.

B. Proses Belajar

Belajar, tentu saja bukan sekedar penyerapan informasi. Lebih dari itu, belajar adalah proses pengaktifan informasi. Ia melibatkan upaya pengaksesan informasi dan penyimpanannya didalam memori terdalam. Proses penyimpanan informasi merupakan satu bagian dari proses belajar. Menangkap stimuli (sensai) adalah bagian proses belajar lainnya. Begitu juga, persepsi dan perhatian.¹⁷

Faktor-faktor yang mempengaruhi belajar, secara ringkas ada tiga macam, yaitu individual, sosial, dan faktor instruktural. Faktor individual adalah faktor internal siswa, seperti kondisi jasmani dan rohaninya. Faktor sosial adalah faktor eksternal siswa, seperti kondisi lingkungan. Adapun faktor struktural adalah pendekatan belajar yang meliputi strategi dan metode yang digunakan siswa dan guru dalam melakukan kegiatan pembelajaran.¹⁸

¹⁷ Mahmud, *Pendidikan.*, 67.

¹⁸ *Ibid.*, 93.

Faktor individual (internal) adalah faktor yang ada dalam diri individu yang sedang melakukan belajar. Faktor internal meliputi faktor fisiologis dan psikologis. Faktor fisiologis meliputi kesehatan dan cacat tubuh. Faktor psikologis meliputi intelegensi, bakat minat, kematangan, motif, kelelahan, perhatian dan sikap.¹⁹

Faktor-faktor lingkungan nonsosial seperti gedung sekolah dan letaknya, tempat tinggal seseorang, alat-alat belajar, keadaan cuaca, dan waktu belajar yang digunakan pelajar. Faktor-faktor ini dipandang turut menentukan tingkat keberhasilan belajar seseorang. Sebuah penelitian terbaru menyebutkan bahwa ruangan kelas yang diberi suara musik mempengaruhi tingkat semangat dan gairah belajar siswa.²⁰

Kondisi rumah yang sempit, berantakan, serta berada di perkampungan yang terlalu padat serta tidak memiliki sarana umum untuk kegiatan remaja akan mendorong siswa untuk berkeliaran ke tempat-tempat yang sebenarnya tidak pantas dikunjungi. Kondisi rumah dan perkampungan seperti itu jelas berpengaruh buruk terhadap kegiatan belajar siswa.

Waktu pagi dan sore memiliki penekanan khusus dalam mempengaruhi kegiatan belajar. Biggers dalam Mahmud menyatakan bahwa belajar dipagi hari lebih efektif dari pada belajar diwaktu lainnya.²¹ Namun, pandangan ini tidak bisa dijadikan pegangan secara pasti. Sebab, diantara

¹⁹ Nini Subini, *Psikologi Pembelajaran* (Yogyakarta: Mentari Pustaka, 2012), 85.

²⁰ Muhibbin syah, *Psikologi Pendidikan Suatu Pendekatan Baru* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 1995), 138.

²¹ Mahmud, *Pendidikan.*, 102

siswa ada yang siap belajar pada pagi hari, ada pula yang siap pada sore hari bahkan tengah malam.

C. Beban Lingkungan

Hubungan antara manusia dengan lingkungan dapat dilihat sebagai suatu sistem. Lingkungan merupakan suatu input yang menerpa pada manusia, dan didalam diri manusia akan diproses masukan lingkungan tersebut. Hasil dari proses dalam diri manusia akan menjadi keluarannya yang berupa tingkah laku. Dengan demikian, hubungannya dapat lebih mudah dijelaskan dalam sistem tersebut.

Masukan dari lingkungan yang akan masuk pada manusia dalam psikologi disebut sebagai stimulus. Manusia memiliki keunikan dalam menghadapi suatu stimulus, yaitu mempunyai kemampuan menyeleksi masukan yang berupa stimulus tersebut. Stimulus lingkungan yang akan masuk atau mengena pada manusia begitu banyak. Manusia akan menyeleksi stimulus mana yang relevan, dan akan diproses oleh manusia.

Namun demikian, manusia sering menghadapi situasi yang tak terhindarkan dimana stimulus lingkungan yang masuk kepada manusia cukup banyak yang relevan. Dalam situasi demikian, manusia akan mengalami situasi sulit untuk menyeleksi stimulus lingkungan.

Dalam situasi stimulus lingkungan yang begitu banyak akan memberikan informasi, manusia akan memberikan perhatian yang menyempit untuk lebih fokus pada informasi yang paling relevan. Namun informasi yang masuk begitu banyak, sehingga stimulus tersebut mulai dirasakan menekan

dirinya. Stimulus demikian dapat menyebabkan dirinya stres, dan stimulus lingkungan tersebut menjadi "stressor".²²

Cohen dan Milgram mengungkapkan mengenai proses penyempitan perhatian kedalam suatu model dalam menangani data yang begitu banyak dari stimulus lingkungan, baik data yang baru hingga yang tidak diinginkan. Cohen dan Milgram menyatakan bahwa manusia mempunyai kapasitas yang terbatas dalam mengolah informasi. Ketika manusia menerima informasi dalam jumlah yang banyak, dan informasi tersebut melebihi kapasitas untuk memproses informasi, maka ia akan merasakan sebagai beban yang berlebih. Strategi yang biasanya dilakukan oleh manusia dalam menghadapi situasi beban lingkungan adalah mengabaikan informasi yang lain masuk.²³

Empat asumsi dasar dalam teori beban lingkungan, yaitu:²⁴

1. Manusia mempunyai kapasitas yang terbatas untuk memproses informasi/stimulus yang masuk, dan hanya menyimpannya dalam jumlah yang terbatas dalam satu waktu.
2. Ketika masukan dari lingkungan telah melebihi kapasitas untuk mengolah dan memberikan perhatian pada lingkungannya, maka strategi yang normal adalah mengabaikan masukan yang kurang relevan, dan memberikan atensi kepada informasi yang berlebih. Atau dengan perkataan lain terjadi proses seleksi terhadap informasi yang berasal dari lingkungan.

²² Zulrifka Iskandar, *Psikologi Lingkungan: Teori dan Konsep* (Bandung: PT. Refika Aditama, 2012), 43.

²³ Ibid.

²⁴ Ibid., 44.

3. Ketika stimulus lingkungan muncul pada manusia, maka ia akan beradaptasi dengan lingkungannya. Hal ini berarti bahwa dalam dirinya akan melakukan evaluasi tentang stimulus lingkungannya dengan cara proses memantau, dan memberikan putusan cara mengatasi hal-hal yang dihadapi. Proses ini menunjukkan bahwa apabila stimulus lingkungan yang muncul secara tak terduga, tidak bisa dikendalikan masukannya, maka upaya untuk melakukan adaptasi akan lebih besar dan memberikan perhatian yang lebih. Pada akhirnya, dalam proses tersebut akan membutuhkan alokasi perhatian yang lebih besar.
4. Jumlah perhatian yang ada pada diri seseorang adalah tidak konstan, dan mungkin dalam waktu temporer akan menyedot kapasitas dalam memberikan perhatian. Kondisi yang memerlukan perhatian yang panjang, maka hal ini akan menimbulkan beban yang berlebih.

Kondisi yang dirasakan oleh seseorang ketika ia mengalami beban berlebihan karena informasi yang diberikan oleh lingkungan adalah tidak menyenangkan. Seseorang merasa terganggu untuk lebih memfokuskan perhatiannya dalam menyeleksi informasi yang sangat relevan. Dalam situasi demikian, ketegangan dalam diri akan muncul. Apabila hal ini berlangsung dalam waktu yang lama, maka informasi yang berlebihan tersebut akan mengganggu konsentrasi, dan pada akhirnya kinerja yang ditampilkan akan menurun.