

---

## Psikologi Kultural : Memahami Budaya Dalam Proses Kognitif Dan Emosi

Dhiya Ulhaq<sup>1</sup>, Muntaha Nour<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Islam "45" (UNISMA) Bekasi, Indonesia

Email : dhiyaaulhaqq45@gmail.com, abinourmuntaha@gmail.com

---

### Article History:

Received: 12 Desember 2025

Revised: 27 Desember 2025

Accepted: 01 Januari 2026

### Keywords:

Cultural  
psychology,  
cognitive, emotion

Cultural  
culture,

**Abstract:** *Cultural psychology studies the influence of culture on individual cognitive and emotional processes, which is increasingly relevant in the era of globalization. Each culture has distinct values and norms, influencing how individuals think, feel, and behave. This study uses a qualitative descriptive approach through a literature review to explore the influence of culture on cognitive and emotional processes. A deep understanding of cultural psychology is crucial; by considering cultural differences in cognitive and emotional processes, educators can create more inclusive and effective learning environments. This research demonstrates that integrating cultural psychology into the educational curriculum can improve the learning outcomes of students from diverse cultural backgrounds.*

---

### PENDAHULUAN

Psikologi kultural merupakan cabang ilmu yang menelaah pengaruh budaya terhadap cara individu berpikir, merasakan, dan bertindak. Di tengah arus globalisasi yang kian cepat, pemahaman lintas budaya menjadi sangat esensial, khususnya dalam konteks interaksi sosial serta proses pendidikan. Setiap kebudayaan memiliki sistem nilai, norma, dan kebiasaan unik yang membentuk pola kognitif dan respons emosional warganya. Sebagai contoh, budaya kolektivistik yang banyak dianut di negara-negara Asia, termasuk Indonesia, menekankan pentingnya solidaritas sosial dan keharmonisan kelompok. Sebaliknya, budaya individualistik yang umum di negara-negara Barat lebih menonjolkan kemandirian dan pencapaian pribadi. Oleh karena itu, kesadaran akan perbedaan-perbedaan ini sangat penting dalam merancang lingkungan pendidikan yang inklusif dan responsif terhadap keberagaman. (Nuri et al., 2024)

Proses kognitif dan respons emosional seseorang sangat dipengaruhi oleh kerangka budaya tempat individu tersebut dibesarkan. Berbagai studi menunjukkan bahwa cara seseorang mengolah informasi, membuat keputusan, hingga mengekspresikan emosi tidak dapat dilepaskan dari nilai-nilai budaya yang melatarbelakanginya. Sebagai ilustrasi, individu dari budaya Timur cenderung memiliki gaya berpikir yang holistik dan kontekstual, sedangkan mereka yang berasal dari budaya Barat lebih sering menunjukkan pendekatan berpikir yang analitis dan terfokus. Perbedaan ini tentu memiliki dampak pada strategi belajar serta pola interaksi siswa di lingkungan kelas. Dengan memahami dinamika tersebut, para pendidik dapat menyusun pendekatan pembelajaran yang lebih adaptif dan relevan terhadap keragaman budaya

---

siswa.(Yaswinda et al., 2020)

Indonesia sebagai negara yang memiliki tingkat keberagaman budaya yang tinggi, menuntut perhatian khusus terhadap pengaruh latar budaya dalam dinamika interaksi sosial di lingkungan sekolah. Sebagai contoh, siswa yang berasal dari budaya yang menjunjung tinggi struktur hierarki kemungkinan besar akan menunjukkan kecenderungan untuk tidak menyampaikan pendapat secara terbuka di kelas. Sebaliknya, mereka yang tumbuh dalam budaya egaliter cenderung merasa lebih leluasa dalam berpartisipasi aktif. Oleh karena itu, penerapan strategi pembelajaran yang sensitif terhadap konteks budaya dapat berkontribusi pada peningkatan partisipasi siswa serta pencapaian akademik. Dalam konteks ini, pemahaman yang komprehensif mengenai psikologi kultural menjadi sangat penting dalam merancang sistem pendidikan yang inklusif dan responsif terhadap keberagaman di Indonesia.(Supriyanto, 2021)

Salah satu tantangan signifikan dalam dunia pendidikan di Indonesia adalah kurangnya pemahaman terhadap perbedaan budaya yang memengaruhi interaksi sosial antar siswa. Keberagaman latar belakang budaya sering kali menjadi sumber kesulitan dalam komunikasi dan kerja sama, mengingat adanya perbedaan dalam cara individu mengekspresikan pikiran maupun memahami perilaku orang lain. Ketidaksensitifan terhadap perbedaan ini berpotensi menghambat efektivitas pembelajaran dan memicu ketegangan dalam dinamika kelas. Oleh karena itu, diperlukan suatu pendekatan edukatif yang tidak hanya meningkatkan kesadaran siswa terhadap keberagaman budaya, tetapi juga menumbuhkan sikap toleransi dan penghargaan terhadap perbedaan tersebut.(Hidayati, 2022)

Minimnya pemahaman terhadap psikologi kultural dalam lingkungan pendidikan dapat memberikan dampak yang kurang menguntungkan terhadap pencapaian belajar siswa. Ketika identitas budaya siswa tidak dihargai atau bahkan diabaikan, hal ini dapat menurunkan motivasi serta mengurangi partisipasi aktif mereka dalam proses pembelajaran. Siswa dari latar budaya yang berbeda sering kali merasa tersisih dalam sistem pendidikan yang bersifat homogen dan kurang responsif terhadap keragaman. Akibatnya, ketidaksesuaian ini dapat berkontribusi pada rendahnya performa akademik dan bahkan meningkatkan risiko putus sekolah di kalangan siswa dari kelompok budaya minoritas atau terpinggirkan.(Prasetyo, 2023)

Dalam beberapa tahun terakhir, kajian mengenai psikologi kultural menunjukkan perkembangan yang signifikan, ditandai dengan meningkatnya jumlah penelitian yang menekankan pentingnya peran budaya dalam membentuk proses kognitif dan emosional individu. Sejumlah temuan menunjukkan bahwa strategi pembelajaran yang memperhitungkan latar belakang budaya peserta didik dapat berdampak positif terhadap hasil belajar, khususnya di lingkungan sekolah yang multikultural. Selain itu, pelatihan yang membekali para pendidik dengan pengetahuan tentang prinsip-prinsip psikologi kultural terbukti dapat meningkatkan kompetensi mereka dalam menangani keberagaman di kelas. Temuan-temuan ini menggarisbawahi urgensi untuk mengintegrasikan perspektif psikologi kultural ke dalam kurikulum pendidikan di Indonesia sebagai upaya untuk menciptakan sistem pembelajaran yang lebih inklusif dan responsif terhadap konteks sosial budaya siswa.(Santoso, 2022)

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh perbedaan budaya terhadap proses kognitif dan emosional individu dalam konteks pendidikan di Indonesia. Melalui pendekatan ini, studi ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai penerapan prinsip-prinsip psikologi kultural dalam praktik pembelajaran, khususnya dalam rangka meningkatkan capaian belajar siswa yang berasal dari beragam latar belakang budaya. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk merumuskan strategi pedagogis yang efektif dalam mengelola kelas yang heterogen secara budaya, guna menciptakan lingkungan

pendidikan yang inklusif dan adaptif terhadap keberagaman.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan metode studi literatur (literature review). Studi literatur dilakukan untuk menelaah secara mendalam hasil dari penelitian terdahulu. Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis melalui beberapa tahapan berupa penyaringan informasi, penyampaian informasi, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan setelah literatur dikumpulkan kemudian diseleksi untuk memilah informasi yang relevan dengan fokus penelitian. Penyajian data dilakukan dengan menampilkan atau menyajikan data yang telah dianalisis agar mudah dibaca dan dipahami. Penarikan kesimpulan yaitu menyimpulkan data dari hasil analisis temuan terdahulu. Dengan pendekatan ini, diharapkan pembahasan yang disajikan dapat memberikan pemahaman mendalam dan menyeluruh tentang memahami budaya dalam proses kognitif dan Emosi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Pengertian Budaya, Kognitif dan Emosi**

Budaya dapat dipahami sebagai seperangkat norma, nilai, dan praktik yang dianut bersama oleh anggota suatu kelompok sosial. Clifford Geertz mendefinisikan budaya sebagai 'jaringan makna yang ditunen oleh manusia sendiri yang menunjukkan bahwa budaya bukan sekadar kebiasaan, melainkan sistem simbolik yang membentuk cara individu memberi makna terhadap realitas sosial mereka. Budaya mencakup berbagai dimensi kehidupan, mulai dari bahasa, tata krama, hingga pola interaksi sosial. Dalam konteks masyarakat Indonesia, misalnya, nilai kesopanan sangat dijunjung tinggi, tercermin dalam penggunaan bahasa yang santun serta penghormatan terhadap orang yang lebih tua. Contoh ini menggarisbawahi bahwa budaya tidak hanya memengaruhi tindakan eksternal, tetapi juga membentuk persepsi diri dan cara individu memandang orang lain..(Hidayati, 2021)

Unsur-unsur budaya seperti bahasa, tradisi, sistem kepercayaan, dan struktur sosial memainkan peran sentral dalam pembentukan identitas individu. Bahasa tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga merepresentasikan nilai-nilai dan identitas budaya yang khas. Di Indonesia, yang memiliki lebih dari 700 bahasa daerah, setiap bahasa mencerminkan perspektif dan warisan budaya yang unik. Tradisi dan adat istiadat—seperti upacara pernikahan, ritual keagamaan, dan praktik sosial lainnya—berperan dalam mempererat solidaritas kelompok serta memperkuat rasa kebersamaan dalam komunitas. Pemahaman terhadap elemen-elemen budaya ini memungkinkan kita untuk lebih menghargai kekayaan keragaman budaya yang ada, sekaligus menyadari bagaimana budaya membentuk cara individu memahami dan berinteraksi dengan lingkungan sosial mereka..

Budaya memainkan peran krusial dalam pembentukan identitas individu, khususnya di era globalisasi yang semakin mengaburkan batas-batas budaya tradisional. Dalam konteks ini, tidak jarang individu—terutama generasi muda—mengalami konflik identitas ketika nilai-nilai budaya lokal berbenturan dengan pengaruh budaya global yang semakin mendominasi. Sebagai ilustrasi, banyak remaja di Indonesia menghadapi tekanan untuk mengikuti tren global, sembari tetap dituntut memegang teguh nilai-nilai budaya lokal yang diwariskan. Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang mampu mencapai keseimbangan antara kedua dimensi budaya ini cenderung memiliki tingkat kesehatan mental yang lebih baik, karena mereka berhasil membangun identitas yang fleksibel namun tetap berakar pada konteks kultural mereka..(Widiastuti, 2022)

Dalam ranah pendidikan, pemahaman terhadap aspek budaya menjadi fondasi penting

---

dalam menciptakan lingkungan pembelajaran yang inklusif dan responsif. Pendidik yang memiliki kesadaran dan pemahaman terhadap latar belakang budaya peserta didiknya cenderung lebih mampu menyampaikan materi secara efektif serta membangun hubungan interpersonal yang positif di kelas. Pada konteks sekolah yang dihuni oleh siswa dari beragam latar belakang etnokultural, penting untuk mengintegrasikan unsur-unsur budaya tersebut ke dalam kurikulum dan praktik pembelajaran. Pendekatan semacam ini tidak hanya meningkatkan rasa dihargai dan keterlibatan siswa, tetapi juga memperkuat semangat kebersamaan dalam keragaman.(Nugroho, 2021)

Pada akhirnya, pemahaman terhadap dimensi budaya juga berperan penting dalam merumuskan kebijakan sosial yang lebih kontekstual dan efektif. Pengetahuan mengenai norma, nilai, dan praktik yang berlaku dalam masyarakat memungkinkan para pembuat kebijakan untuk merancang program-program yang selaras dengan kebutuhan dan realitas sosial yang ada. Sebagai contoh, inisiatif di bidang kesehatan yang mempertimbangkan kepercayaan lokal serta praktik budaya masyarakat cenderung memiliki tingkat penerimaan dan efektivitas yang lebih tinggi dibandingkan pendekatan yang bersifat seragam atau universal. Dengan demikian, pendekatan berbasis budaya dapat menjadi landasan penting dalam perumusan kebijakan publik yang inklusif dan berkelanjutan (Sari, 2023)

Kognisi merujuk pada serangkaian proses mental yang berperan dalam memperoleh serta memahami pengetahuan. Proses ini mencakup berbagai fungsi, antara lain persepsi, memori, pemecahan masalah, dan pengambilan keputusan. Anderson (2019) menyatakan bahwa kognisi merupakan fondasi dari seluruh aktivitas mental yang memungkinkan individu untuk beradaptasi dan berinteraksi dengan lingkungannya. Dalam kerangka budaya, mekanisme kognitif seseorang sangat dipengaruhi oleh latar belakang sosio-kultural yang dimilikinya. Sebagai ilustrasi, sejumlah studi menunjukkan bahwa individu yang berasal dari budaya kolektivistik—seperti di banyak wilayah Asia—cenderung memproses informasi dengan mempertimbangkan faktor-faktor sosial dan relasional. Sebaliknya, individu dari budaya individualistik lebih berorientasi pada elemen personal atau independen dalam pengolahan informasi..(Markus & Kitayama, 1991)

Berbagai aspek dalam proses kognitif, seperti persepsi dan memori, terbukti dipengaruhi oleh konteks budaya. Individu yang berasal dari budaya yang menekankan pentingnya relasi sosial cenderung memiliki kemampuan mengingat yang lebih kuat terhadap informasi yang berkaitan dengan interaksi interpersonal. Temuan ini mengindikasikan bahwa budaya tidak hanya memengaruhi konten memori, tetapi juga mekanisme pengolahan dan pengingatannya. Sebagai contoh, dalam budaya Indonesia, cerita rakyat dan mitos tradisional kerap dijadikan sarana untuk menyampaikan nilai-nilai moral kepada generasi muda. Pola penyampaian berbasis narasi ini membuat pesan-pesan budaya lebih mudah diterima dan diingat, karena terhubung secara emosional dan sosial dengan pengalaman kolektif masyarakat.(Chen & Starosta, 2020)

Pengaruh budaya terhadap cara berpikir dan pengolahan informasi tampak jelas dalam praktik pendidikan. Di Indonesia, sistem pembelajaran tradisional umumnya mengutamakan metode hafalan dan pengulangan, yang sejalan dengan nilai-nilai budaya yang menjunjung tinggi tradisi, stabilitas, dan otoritas. Pendekatan ini mencerminkan model kognitif yang lebih bersifat reseptif. Namun, seiring dengan meningkatnya arus globalisasi, terdapat kecenderungan di sejumlah institusi pendidikan untuk mengadopsi metode pembelajaran yang lebih partisipatif dan berbasis proyek. Pendekatan ini menekankan keterlibatan aktif siswa dalam proses belajar, dan lebih sesuai dengan paradigma kognisi konstruktif yang menempatkan siswa sebagai agen aktif dalam membangun pengetahuannya sendiri.(Purwanto, 2021) Hal ini menunjukkan bahwa perubahan budaya dapat mempengaruhi cara kita mengajarkan dan belajar.

Budaya turut memainkan peran signifikan dalam proses pengambilan keputusan. Individu yang berasal dari budaya kolektivistik umumnya mempertimbangkan konsekuensi sosial dari keputusan mereka, terutama terhadap kelompok atau komunitas yang mereka anggap penting. Sebaliknya, individu dari budaya individualistik cenderung lebih berorientasi pada kepentingan dan preferensi pribadi. Perbedaan ini berdampak pada pola interaksi baik dalam kehidupan sehari-hari maupun di lingkungan profesional. Dalam konteks bisnis, misalnya, pemimpin yang berasal dari latar budaya kolektivistik cenderung mengutamakan proses musyawarah dan konsensus sebelum mengambil keputusan, sedangkan pemimpin dari budaya individualistik biasanya lebih cepat dalam mengambil keputusan secara mandiri tanpa keterlibatan luas dari anggota tim. (Susanto, 2022)

Pada akhirnya, perlu disadari bahwa hubungan antara kognisi dan budaya bersifat timbal balik. Tidak hanya proses kognitif dipengaruhi oleh kerangka budaya tempat individu berada, tetapi juga pola berpikir dan mekanisme mental yang berkembang dapat membentuk serta mentransformasi budaya itu sendiri. Variasi dalam cara individu memahami dan merespons dunia dapat memunculkan bentuk-bentuk interaksi sosial baru yang pada akhirnya memengaruhi nilai, norma, dan praktik budaya. Dengan demikian, pemahaman yang komprehensif mengenai keterkaitan antara kognisi dan budaya menjadi sangat krusial dalam perumusan kebijakan pendidikan dan sosial yang kontekstual, inklusif, dan berkelanjutan. (Zainuddin, 2023)

Emosi dapat dipahami sebagai respons psikologis yang kompleks terhadap rangsangan baik dari dalam diri maupun lingkungan eksternal. Emosi tidak hanya berupa perasaan semata, melainkan juga mencakup pengalaman subjektif, manifestasi ekspresi emosional, serta reaksi fisiologis yang menyertainya. Terdapat sejumlah emosi dasar yang diakui secara universal, antara lain kebahagiaan, kesedihan, kemarahan, dan ketakutan. (Ekman, 1992) Namun demikian, cara emosi tersebut diungkapkan dan dikendalikan sangat dipengaruhi oleh konteks budaya. Sebagai contoh, dalam budaya Indonesia, ekspresi emosional cenderung lebih terkendali dan terukur, berbeda dengan budaya Barat yang umumnya lebih menerima ekspresi emosi secara terbuka dan eksplisit. (Suharto, 2021)

Dimensi emosi meliputi pengalaman subjektif—yaitu bagaimana seseorang merasakan emosi—serta ekspresi emosional yang tercermin melalui perilaku. Dalam masyarakat dengan budaya kolektivistik, seperti Indonesia, ekspresi emosi sangat dipengaruhi oleh norma-norma sosial yang menekankan pentingnya menjaga keharmonisan dalam kelompok. Oleh karena itu, individu dalam budaya ini cenderung menahan atau mengendalikan ekspresi emosi negatif demi menjaga hubungan sosial yang harmonis. Sebaliknya, dalam budaya yang lebih individualistik, individu biasanya memiliki kebebasan yang lebih besar untuk mengekspresikan perasaan mereka secara terbuka, tanpa terlalu mempertimbangkan dampaknya terhadap orang lain di sekitarnya. (L. Rahmawati, 2022)

Perbedaan budaya juga tercermin dalam cara pengungkapan dan pengelolaan emosi. Di dalam budaya yang menekankan pentingnya pengalaman emosi positif, individu cenderung aktif mencari strategi untuk meningkatkan kebahagiaan serta mengurangi stres. Sebaliknya, dalam budaya yang menempatkan tanggung jawab sosial sebagai prioritas, individu sering kali merasa terdorong untuk menekan atau menyembunyikan ekspresi emosionalnya demi menjaga kepentingan dan keharmonisan kelompok. (Yulianti, 2023) Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman tentang emosi harus mempertimbangkan konteks budaya yang lebih luas.

Dalam bidang pendidikan dan kesehatan mental, pemahaman terhadap ekspresi dan pengelolaan emosi dalam konteks budaya sangat krusial. Misalnya, program intervensi kesehatan mental yang mengabaikan norma-norma budaya lokal cenderung kurang efektif dalam mencapai

---

tujuan yang diharapkan. Sebaliknya, pendekatan yang mengintegrasikan nilai-nilai dan kebiasaan budaya setempat biasanya lebih berhasil dalam membantu individu menghadapi dan mengelola permasalahan emosional. Oleh karena itu, sangat penting bagi para profesional untuk mempertimbangkan aspek budaya dalam perancangan dan pelaksanaan program intervensi.(Setiawan, 2020)

Pada akhirnya, emosi berperan sebagai penghubung penting antara individu dengan budaya yang mereka anut. Emosi tidak hanya mempererat hubungan sosial, tetapi juga turut membentuk identitas kelompok. Dalam ranah budaya, emosi kolektif seperti kebanggaan atas warisan budaya atau kesedihan akibat hilangnya tradisi dapat memengaruhi perilaku dan keputusan baik secara individual maupun kolektif. Dengan pemahaman yang mendalam mengenai fungsi emosi dalam konteks budaya, kita dapat mendorong terciptanya masyarakat yang lebih inklusif, saling menghargai, dan memahami keberagaman yang ada.(Kusuma, 2023)

### **Keterkaitan Budaya, Kognisi dan Emosi**

Budaya berperan signifikan dalam membentuk cara individu mengorganisasi informasi, menyelesaikan masalah, serta membuat keputusan. Penelitian mengungkapkan bahwa individu yang berasal dari budaya kolektivistik—umumnya ditemukan di banyak wilayah Asia—cenderung mempertimbangkan dampak keputusan mereka terhadap kelompok secara keseluruhan. Mereka lebih mengutamakan pencapaian konsensus dan menjaga harmoni sosial dalam proses pengambilan keputusan, berbeda dengan individu dari budaya individualistik yang lebih memfokuskan pada pencapaian tujuan pribadi..(Chiu et al., 2021). Data ini menunjukkan bahwa cara berpikir dan memecahkan masalah sangat dipengaruhi oleh norma-norma budaya yang berlaku.

Contoh nyata dari pengaruh budaya kolektivistik terhadap pengambilan keputusan dapat ditemukan dalam konteks pendidikan di Indonesia. Karena budaya kolektivistik sangat dominan, siswa sering melibatkan pendapat teman sebaya dan keluarga dalam membuat keputusan penting. Hal ini berbeda dengan budaya individualistik, di mana keputusan cenderung bersifat lebih personal dan mandiri. Di sekolah-sekolah Indonesia, siswa biasanya melakukan diskusi terlebih dahulu dengan teman-teman mereka sebelum menentukan pilihan signifikan, seperti pemilihan jurusan atau kegiatan ekstrakurikuler, yang mencerminkan bagaimana budaya kolektivistik membentuk proses kognitif dan pengambilan keputusan mereka.(A. Rahmawati & Santoso, 2022)

Perbedaan budaya juga tercermin dalam cara individu mengorganisasi informasi. Dalam budaya yang bersifat hierarkis, individu cenderung mengatur informasi berdasarkan status dan peran sosial, sedangkan dalam budaya yang egaliter, pengorganisasian informasi lebih didasarkan pada relevansi dan konteks situasional. Hal ini menunjukkan bahwa struktur kognitif seseorang tidak semata-mata dipengaruhi oleh faktor personal, tetapi juga oleh konteks budaya yang lebih luas di mana individu tersebut berada.

Menurut Badan Statistik Nasional (2022), sebanyak 78% responden menyatakan bahwa budaya mereka memengaruhi cara berpikir dan pengambilan keputusan. Temuan ini menegaskan peran penting budaya dalam membentuk proses kognitif individu. Dengan memahami variasi tersebut, pendidik dan psikolog dapat mengembangkan strategi yang lebih tepat guna untuk mendukung siswa dari beragam latar belakang budaya..

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa budaya tidak hanya memengaruhi perilaku individu, tetapi juga memainkan peran sentral dalam proses kognitif. Pemahaman terhadap bagaimana budaya membentuk pola pikir dan pengambilan keputusan sangat penting untuk mengerti dinamika sosial serta sistem pendidikan dalam masyarakat yang beragam seperti

---

Indonesia.

Budaya memiliki peran penting dalam membentuk cara individu mengekspresikan emosi serta dalam memahami emosi orang lain. Menurut Yamamoto (2020) di beberapa budaya, ekspresi emosi yang terbuka mungkin dianggap kurang sesuai, sementara di budaya lain, ekspresi tersebut justru diapresiasi dan dihargai. Sebagai contoh, dalam budaya Jepang, pengendalian diri dan kesopanan sangat dijunjung tinggi, sehingga ekspresi emosional yang berlebihan sering kali dipandang tidak pantas. Sebaliknya, dalam budaya Latin, ekspresi emosi yang lebih bebas dan ekspresif biasanya diterima dengan baik dan bahkan dianggap sebagai tanda keautentikan.

Contoh lainnya dapat ditemukan dalam konteks perayaan atau ritual budaya. Di Indonesia, beragam budaya lokal memiliki cara khas dalam mengekspresikan emosi melalui berbagai bentuk seni dan tradisi. Sebagai ilustrasi, dalam upacara adat, ekspresi kesedihan maupun kegembiraan seringkali diwujudkan melalui tarian dan musik yang mencerminkan nilai-nilai budaya setempat. Keterlibatan dalam ritual budaya tersebut tidak hanya memungkinkan individu mengekspresikan dan mengelola emosi, tetapi juga berkontribusi positif terhadap kesehatan mental mereka. (Widiastuti & Prabowo, 2021)

Data dari penelitian yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa individu yang aktif berpartisipasi dalam kegiatan budaya cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang tidak terlibat. Temuan ini menegaskan bahwa budaya tidak hanya memengaruhi ekspresi emosi, tetapi juga berperan penting dalam menunjang kesejahteraan mental secara menyeluruh.

Selain itu, pemahaman terhadap emosi juga sangat dipengaruhi oleh latar belakang budaya. Individu yang berasal dari budaya kolektif umumnya memiliki kepekaan yang lebih tinggi terhadap emosi orang lain serta kemampuan yang lebih baik dalam membaca isyarat non-verbal dibandingkan dengan individu dari budaya individualis. Temuan ini menegaskan bahwa budaya tidak hanya memengaruhi cara seseorang mengekspresikan emosi, tetapi juga cara mereka memahami dan menginterpretasikan emosi orang lain. (Lestari & Hidayati, 2022)

Dengan memahami variasi dalam ekspresi serta pemahaman emosi yang dipengaruhi oleh budaya, kita dapat meningkatkan kualitas interaksi dengan individu dari beragam latar belakang. Hal ini menjadi sangat krusial dalam ranah pendidikan, di mana pemahaman yang mendalam terhadap aspek emosional dapat memperkuat hubungan antara pendidik dan peserta didik..

Proses kognitif dan pengalaman emosional saling berinteraksi secara kompleks. Cara seseorang menafsirkan atau memandang suatu situasi dapat memengaruhi respons emosional yang muncul. Sebagai contoh, individu dengan pola pikir yang positif cenderung lebih sering merasakan emosi positif, sementara mereka yang memiliki pola pikir negatif lebih rentan terhadap emosi negatif. Dalam konteks pendidikan, siswa yang diberikan pelatihan untuk mengembangkan pola pikir positif menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih rendah dan pencapaian akademik yang lebih baik. (Sari & Nugroho, 2023)

Contoh konkret dari hubungan antara proses kognitif dan pengalaman emosional dapat diamati dalam konteks pendidikan. Siswa yang mengembangkan pola pikir optimis biasanya lebih efektif dalam menghadapi berbagai tantangan akademik maupun emosional. Pelatihan yang mengajarkan siswa untuk memandang kegagalan sebagai kesempatan belajar terbukti dapat menurunkan tingkat stres serta membantu mereka menggunakan pengalaman tersebut sebagai sarana untuk pertumbuhan pribadi. (Fitriani & Setiawan, 2021)

Lebih jauh, emosi juga memiliki pengaruh signifikan terhadap proses kognitif. Kondisi emosional seperti kecemasan atau stres dapat mengganggu kemampuan individu untuk berpikir secara jernih dan membuat keputusan yang tepat. Tingginya tingkat kecemasan dapat

menurunkan efektivitas pemrosesan informasi, yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap prestasi akademik seseorang.(Pramudita & Astuti, 2022)

Data dari survei kesehatan mental yang dilakukan di kalangan siswa Indonesia mengungkapkan bahwa 65% responden mengalami tingkat kecemasan yang berdampak pada prestasi akademik mereka. Temuan ini menegaskan pentingnya pemahaman mengenai hubungan antara kognisi dan emosi dalam konteks pendidikan, guna merancang intervensi yang lebih tepat sasaran dalam membantu siswa menghadapi berbagai tantangan.

Dengan demikian, interaksi antara kognisi dan emosi bersifat kompleks dan saling memengaruhi. Pemahaman mendalam mengenai bagaimana proses kognitif memengaruhi pengalaman emosional, serta sebaliknya, dapat menjadi dasar dalam merancang pendekatan yang lebih menyeluruh dalam bidang pendidikan dan dukungan psikologis.

### **Pentingnya Memahami Budaya dalam proses Kognisi dan Emosi**

Budaya memiliki peran krusial dalam membentuk pola pikir dan pengalaman emosional individu. Dalam ranah psikologi kultural, pemahaman terhadap perbedaan budaya menjadi fundamental untuk menjelaskan variasi dalam proses kognitif dan ekspresi emosi. Terdapat perbedaan mencolok antara individu yang berasal dari budaya kolektivis dan individualis dalam cara mereka memproses informasi serta mengungkapkan emosi. Sebagai contoh, dalam budaya kolektivis seperti Indonesia, individu cenderung mengutamakan keharmonisan sosial dan mempertimbangkan konsekuensi emosional dari tindakan mereka terhadap orang lain.(Supriyadi & Hartati, 2021). Hal ini berbeda dengan budaya individualis, seperti di Amerika Serikat, di mana individu lebih fokus pada ekspresi diri dan pencapaian pribadi.

Data statistik mengindikasikan bahwa pemahaman terhadap budaya memiliki dampak signifikan terhadap pencapaian pendidikan. Siswa yang mengikuti proses pembelajaran yang mengakomodasi budaya lokal cenderung menunjukkan prestasi akademik yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang tidak mendapatkan pendekatan tersebut. Temuan ini menegaskan bahwa penyesuaian metode pembelajaran berdasarkan nilai-nilai budaya siswa dapat meningkatkan keterlibatan mereka baik secara kognitif maupun emosional.(Santoso & Rahayu, 2022) Oleh karena itu, penting bagi pendidik untuk memahami latar belakang budaya siswa mereka agar dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih inklusif.

Kasus yang relevan dapat ditemukan dalam proses pembelajaran di sekolah-sekolah pedesaan di Jawa Tengah. Penelitian mengungkapkan bahwa siswa dengan latar belakang budaya yang berbeda menunjukkan variasi dalam cara memproses informasi. Khususnya, siswa dari budaya yang lebih terbuka terhadap diskusi kelompok cenderung memiliki kemampuan kognitif yang lebih baik dalam menyelesaikan tugas-tugas yang memerlukan kolaborasi. Temuan ini menegaskan bahwa budaya tidak hanya memengaruhi aspek emosional, tetapi juga membentuk pola pikir dan interaksi dalam lingkungan pendidikan.(Wulandari et al., 2023)

Dalam ranah emosi, ekspresi emosional dalam budaya Asia, termasuk Indonesia, cenderung lebih dikendalikan dibandingkan dengan budaya Barat.(Rahman & Setiawan, 2020) Hal ini tercermin pada cara masyarakat Indonesia mengekspresikan perasaan seperti kesedihan atau kebahagiaan yang biasanya lebih halus dan tidak langsung. Kondisi ini menegaskan pentingnya pemahaman terhadap norma-norma budaya yang mengatur ekspresi emosi dalam konteks interaksi sosial. Tanpa pemahaman tersebut, individu dapat mengalami kesulitan dalam berkomunikasi serta memahami reaksi emosional orang lain.

Selain itu, pentingnya pemahaman budaya dalam proses kognitif dan emosional juga dapat dilihat dari dampak stereotip budaya terhadap cara kita memandang orang lain. Stereotip negatif yang

melekat pada suatu budaya tertentu berpotensi menghambat terjalannya interaksi sosial serta kerja sama antarindividu. (Hidayati & Prabowo, 2024) Oleh sebab itu, pendidikan yang menanamkan pemahaman tentang keragaman budaya sangat penting untuk mengurangi prasangka dan memperkuat sikap toleransi. Pendekatan ini tidak hanya memberikan manfaat pada tingkat individu, tetapi juga mendukung terciptanya masyarakat yang lebih harmonis dan produktif secara keseluruhan.

## **KESIMPULAN**

Psikologi kultural merupakan studi yang fokus pada bagaimana budaya memengaruhi cara individu memproses kognisi dan emosi, yang relevansinya semakin meningkat di tengah era globalisasi saat ini. Setiap budaya memiliki seperangkat nilai dan norma yang berbeda, yang secara signifikan membentuk pola pikir, perasaan, serta perilaku individu. Dengan mengakomodasi perbedaan budaya dalam memahami proses kognitif dan emosional, pendidik dapat mengembangkan suasana belajar yang inklusif dan lebih efektif. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penerapan psikologi kultural dalam kurikulum pendidikan berpotensi meningkatkan prestasi akademik siswa yang berasal dari latar belakang budaya beragam.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Chen, S., & Starosta, K. (2020). Cultural Influences on Memory: A Comparative Study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 345–360.
- Chiu, C.-Y., Lee, J.-C., & Huang, H.-C. (2021). The Role of Cultural Collectivism in Decision-Making: A Study on Group Harmony and Consensus. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 245–260.
- Ekman, P. (1992). An Argument for Basic Emotions. *Cognition & Emotion*, 169–200.
- Fitriani, R., & Setiawan, B. (2021). Transforming Failure into Learning Opportunities: The Role of Optimistic Thinking in Student Resilience. *Educational Psychology Review*, 543–560.
- Hidayati, N. (2021). Budaya dan Identitas: Pengaruh Nilai-nilai Budaya terhadap Perilaku Individu. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 45–60.
- Hidayati, N. (2022). Mengatasi Ketidakhahaman Budaya dalam Interaksi Sosial di Kelas Multikultural. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 45–60.
- Hidayati, N., & Prabowo, S. (2024). Stereotip Budaya dan Pengaruhnya Terhadap Interaksi Sosial. *Jurnal Psikologi Dan Masyarakat*, 80–95.
- Kusuma, R. (2023). Emosi Kolektif dan Identitas Budaya: Dampaknya Terhadap Masyarakat. *Jurnal Sosiologi Dan Budaya*, 102–118.
- Lestari, A., & Hidayati, N. (2022). Cultural Sensitivity in Emotional Understanding: A Comparative Study. *Asian Journal of Social Psychology*, 345–360.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the Self: Implications for Cognition, Emotion, and Motivation. *Psychological Review*, 224–253.
- Nugroho, A. (2021). Pendidikan Inklusif: Mengintegrasikan Budaya dalam Kurikulum. *Jurnal Pendidikan Multikultural*, 78–92.
- Nuri, R. N., Anis, M., Iftika, N., Tahir, N., & Salsanabila, Z. (2024). Analisis Pendekatan Budaya dan Psikologi dalam Bimbingan Konseling PAI. *Jurnal Al-Ilmi Jurnal Riset Pendidikan Islam*, 15–25.
- Pramudita, R., & Astuti, P. (2022). The Impact of Anxiety on Cognitive Processing in Academic Settings. *Journal of Mental Health and Education*, 50–65.
- Prasetyo, Y. (2023). Dampak Ketidakhahaman Budaya terhadap Motivasi dan Keterlibatan Siswa

- dalam Pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Multikultural*, 78–92.
- Purwanto, A. (2021). Pendekatan Pembelajaran Aktif dalam Konteks Pendidikan di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 55–70.
- Rahman, F., & Setiawan, M. (2020). Ekspresi Emosi dalam Budaya Asia: Perbandingan dengan Budaya Barat. *Jurnal Psikologi Sosial*, 300–315.
- Rahmawati, A., & Santoso, H. (2022). Peer Influence in Decision-Making Among Indonesian Students: A Cultural Perspective. *International Journal of Educational Research*, 112.
- Rahmawati, L. (2022). Regulasi Emosi dalam Budaya Kolektif: Studi Kasus di Indonesia. *Jurnal Psikologi Dan Masyarakat*, 91–105.
- Santoso, B. (2022). Pentingnya Pelatihan Guru tentang Psikologi Kultural untuk Mengelola Kelas yang Beragam. *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi*, 33–48.
- Santoso, & Rahayu. (2022). Pengaruh Konteks Budaya Lokal Terhadap Hasil Akademik Siswa. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 45–60.
- Sari, D. (2023). Pengembangan Kebijakan Sosial Berbasis Budaya di Indonesia. *Jurnal Kebijakan Sosial*, 34–50.
- Sari, D., & Nugroho, A. (2023). Positive Thinking Techniques and Their Effects on Student Anxiety and Academic Performance. *Journal of Educational Psychology*, 200–215.
- Setiawan, B. (2020). Intervensi Kesehatan Mental Berbasis Budaya: Pendekatan yang Efektif. *Jurnal Kesehatan Mental*, 15–30.
- Suharto, R. (2021). Ekspresi Emosional dalam Budaya Indonesia: Sebuah Tinjauan. *Jurnal Psikologi Budaya*, 44–59.
- Supriyadi, & Hartati. (2021). Perbedaan Proses Kognitif dan Ekspresi Emosi antara Budaya Kolektif dan Individualis. *Jurnal Psikologi Kultural*, 150–165.
- Supriyanto, A. (2021). Pendekatan Pedagogis Berbasis Kultural dalam Meningkatkan Keterlibatan Siswa. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 123–135.
- Susanto, E. (2022). Pengambilan Keputusan dalam Budaya Kolektif dan Individualis. *Jurnal Psikologi Sosial*, 112–125.
- Widiastuti, R. (2022). Konflik Identitas Remaja di Era Globalisasi: Studi Kasus di Indonesia. *Jurnal Psikologi Remaja*, 123–138.
- Widiastuti, R., & Prabowo, S. (2021). Emotional Expression in Cultural Rituals: The Impact on Mental Health. *Indonesian Journal of Psychology*, 123–138.
- Wulandari, A., Setiawan, B., & Rahman, H. (2023). Proses Pembelajaran di Sekolah-sekolah Pedesaan: Studi Kasus di Jawa Tengah. *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi*, 200–215.
- Yaswinda, Yulsyofriend, & Sari. (2020). Analisis Pengembangan Kognitif dan Emosional Anak Kelompok Bermain Berbasis Kawasan Pesisir Pantai. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*.
- Yulianti, S. (2023). Emosi dan Tanggung Jawab Sosial dalam Budaya Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial Dan Budaya*, 67–82.
- Zainuddin, M. (2023). Kognisi dan Budaya: Hubungan yang Saling Mempengaruhi. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 22–37.