

# Yuk, Pahami Kecerdasan Intrapersonal dan Manfaatnya untuk Anak!

JUL 3, 2025

Kecerdasan intrapersonal adalah salah satu jenis kecerdasan majemuk, sebuah teori yang diperkenalkan oleh psikolog Howard Gardner. Teori ini meyakini bahwa ada kecerdasan lain, selain intelektual.

Artinya, jika si Kecil mungkin tidak begitu tampak menonjol di bidang akademis, bisa jadi anak Mam memiliki jenis kecerdasan yang lain, seperti intrapersonal. Apa saja ciri anak yang punya kecerdasan intrapersonal?

## Pengertian Kecerdasan Intrapersonal

Kecerdasan intrapersonal adalah kemampuan seseorang untuk memahami dirinya sendiri, termasuk apa yang ia rasakan, yang ia mau, dan motivasi yang dimilikinya.

Biasanya, mereka memahami diri lewat introspeksi dan refleksi diri.

Beberapa anak, bahkan orang dewasa, bisa kesulitan untuk memahami dirinya sendiri. Nah, jika si Kecil terlihat amat pandai dalam mengutarakan dan memahami dirinya, bisa jadi ia memiliki kecerdasan intrapersonal.

Walau namanya mirip, kecerdasan intrapersonal dan kecerdasan interpersonal berbeda, ya, Mam. Kecerdasan intrapersonal berarti anak atau seseorang mampu memahami diri sendiri (intra) dengan baik.

Sebaliknya, orang yang memiliki kecerdasan interpersonal memiliki kepandaian dalam menjalin hubungan baik dengan orang lain.

# Karakteristik Anak dengan Kecerdasan Intrapersonal Tinggi

Selain memiliki pemahaman yang mendalam tentang dirinya, ada beberapa ciri lain yang dimiliki anak dengan kecerdasan intrapersonal tinggi, seperti:

- Mampu mengenali kekuatan dan kelemahannya dengan sangat baik
- Menikmati melakukan analisis suatu teori atau ide
- Memiliki kesadaran diri yang sangat baik
- Memahami alasan dari motivasi dan perasaan yang dimiliki
- Mampu mengendalikan emosi yang mereka miliki
- Memiliki intuisi yang baik
- Cenderung introvert
- Menyukai bekerja sendiri

Baca Juga : 8 Ciri Anak Cerdas Umur 1 Tahun dan Stimulasi yang Tepat

## Aktivitas yang Meningkatkan Kecerdasan Intrapersonal

Tidak semua orang dapat mengenali dirinya sendiri dengan baik. Padahal, kemampuan intrapersonal yang baik juga penting untuk tumbuh kembang dan pembentukan karakternya.

Ini dia cara meningkatkan kecerdasan intrapersonal pada anak:

- **Membiarkan anak mencoba berbagai hal.** Dengan mencoba bermacam-macam hal, anak jadi tahu apa yang menjadi minatnya. Hal ini bisa membantunya semakin mengenal dirinya sendiri.
- **Membiarkan anak melakukan hal yang disukai.** Si Kecil mungkin sudah punya segudang aktivitas yang Mam siapkan. Namun, jangan lupa untuk memberikannya waktu bebas untuk melakukan hal-hal yang dia sukai tanpa arahan dari orang tua, kecuali ia memintanya.
- **Membicarakan emosi yang dirasakan.** Luangkan waktu untuk berbicara apa yang dirasakan si Kecil setiap harinya, terutama jika ada peristiwa yang cukup besar untuknya. Ini membantu mereka mengenali emosi sehingga semakin mudah untuknya memahami diri sendiri.
- **Memperkenalkan *journaling*.** Anak di bawah 3 tahun mungkin masih sulit untuk melakukan *journaling* mandiri, tapi Mam bisa mengenalkannya pelan-pelan. Tak perlu rumit, berikan saja 1 buku khusus untuknya, biarkan ia bermain warna atau menggambar untuk mengekspresikan dirinya, atau Mam juga bisa memandunya dengan pertanyaan dan membantunya menuliskan.

# Peran Orang Tua dalam Mendukung Kecerdasan Intrapersonal

Untuk meningkatkan kecerdasan intrapersonal si Kecil, peran penting orang tua adalah memfasilitasi dan menciptakan ruang bertumbuh dan belajar yang aman.

Sebab, saat anak masih di bawah 3 tahun, stimulus tetap perlu diberikan dari luar diri si Kecil. Di sinilah orang tua mengambil tempat.

Beberapa hal yang bisa orang tua lakukan dalam mendukung kemampuan intrapersonal, yaitu:

- Merancang permainan atau tugas individu untuk anak tanpa mengarahkannya
- Tanyakan perasaan anak dalam percakapan sehari-hari, terlebih saat ada peristiwa besar yang terjadi di hidupnya
- Menanyakan hari anak di sekolah dan hal-hal apa yang berkesan, baik negatif atau positif
- Tanyakan hal-hal yang disukai atau tidak disukai anak dan alasannya, orang tua juga bisa menanyakan pendapat anak mengenai solusi yang menurutnya paling cocok untuknya
- Jangan menyela anak ketika sedang menangis atau berusaha menyampaikan apa yang dirasakan
- Berbicara soal keinginan atau *goals* anak

Baca Juga : Permainan Melatih Kecerdasan Kinestetik Anak

## Manfaat Kecerdasan Intrapersonal bagi Perkembangan Anak

Kecerdasan intrapersonal berguna bagi anak untuk mengembangkan kemampuan dalam merencanakan, membuat keputusan, dan mengejar tujuan mereka dengan efektif. Ini semua adalah kemampuan yang sangat dibutuhkan, terutama ketika ia beranjak dewasa.

Kemampuan ini dapat membuatnya tumbuh menjadi seseorang yang lebih teratur.

Selain memberikan stimulus yang tepat untuk si Kecil, jangan lupa juga untuk memperhatikan asupan gizinya. Pemberian makanan padat gizi dan susu pertumbuhan yang sesuai usianya juga bisa membantu perkembangan otak si Kecil dan meningkatkan kecerdasan intrapersonalnya.

S-26 PROCAL GOLD adalah susu pertumbuhan yang diformulasikan khusus untuk mendukung perkembangan otak dan kemampuan belajar anak usia 1-3 tahun. Dengan kandungan omega-3 dan omega-6, serta DHA dan AA yang berperan penting dalam fungsi sel-sel otak, S-26 Procal GOLD bisa menjadi teman Mam dalam

mendukung potensi si Kecil.

## Source

Verywell Mind. Gardner's Theory of Multiple Intelligences. Dari: <https://www.verywellmind.com/gardners-theory-of-multiple-intelligences-....> Diakses pada 12 Juni 2025

Verywell Mind. Intrapersonal Intelligence: A Comprehensive Guide. Dari: <https://www.verywellmind.com/intrapersonal-intelligence-8610181>. Diakses pada 12 Juni 2025

The University of Tennessee Health Science Center. Multiple Intelligence Theory. Dari: <https://www.uthsc.edu/tlc/intelligence-theory.php>. Diakses pada 12 Juni 2025

New City School. Intrapersonal Intelligence. Dari: <https://www.newcityschool.org/about/multiple-intelligences/intrapersonal>. Diakses pada 12 Juni 2025

Scholastic Inc. How to Encourage Your Child to Journal (and the Benefits of Doing So!). Dari: <https://www.scholastic.com/parents/books-and-reading/raise-a-reader-blo....> Diakses pada 12 Juni 2025

Mental Health Center Kids. 100+ Journal Prompts for Kids to Cultivate Self-Growth and Positivity. Dari: <https://mentalhealthcenterkids.com/blogs/articles/journal-prompts-for-k....> Diakses pada 12 Juni 2025

Bagikan sekarang