Anak (1-3 tahun)
Artikel

Yuk, Pahami Kecerdasan Intrapersonal dan Manfaatnya untuk Anak!

SEP 30, 2026

2 MINS

Kecerdasan intrapersonal adalah kemampuan seseorang, termasuk anak, untuk memahami perasaan, keinginan, dan motivasi dirinya sendiri melalui refleksi dan introspeksi diri. Kecerdasan ini merupakan salah satu jenis kecerdasan majemuk menurut teori Howard Gardner.

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 lwat introspeiski dan refleksi diri.

Secara sederhana, kemampuan intrapersonal adalah kesanggupan seseorang untuk mengenali emosi, kekuatan, kelemahan, dan motivasi dirinya sendiri, sehingga ia bisa lebih memahami apa yang ia rasakan dan inginkan.

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 hadir dengan Advanced Formulation yang dilengkapi Multilearn Connect, kombinasi nutrisi penting untuk mendukung kemampuan belajar dan sistem saraf si Kecil secara optimal.

Kandungan Sphingomyelin & Fosfolipid untuk membantu mempercepat arus informasi di otak, AA & DHA untuk perkembangan otak, serta Alfa-laktalbumin yang mendukung komunikasi saraf.

Didukung nutrisi tepat, jumlah dan waktu dan stimulasi yang tepat, S-26 Procal GOLD membantu si Kecil tumbuh cerdas, siap belajar, dan berkembang optimal hari ini hingga masa depannya.

Pertanyaan yang Sering Ditanyakan

1. Di usia berapa kecerdasan intrapersonal anak mulai bisa terlihat?

Tanda-tanda awal kecerdasan intrapersonal biasanya mulai terlihat sejak usia balita, sekitar 3-5 tahun, ketika anak mulai bisa mengungkapkan perasaan dan preferensinya secara verbal. Namun, kemampuan ini akan terus berkembang dan semakin jelas seiring bertambahnya usia dan kematangan kognitif anak. Orang tua bisa mulai mengamati pola perilaku seperti kesenangan bermain sendiri atau kemampuan bercerita tentang perasaannya sebagai indikator awal.

2. Apakah anak yang pendiam pasti memiliki kecerdasan intrapersonal tinggi?

Tidak, anak pendiam belum tentu memiliki kecerdasan intrapersonal tinggi — keduanya adalah hal yang berbeda.
Pendiam lebih mengacu pada gaya kepribadian atau temperamen, sedangkan kecerdasan intrapersonal berkaitan dengan seberapa dalam anak memahami emosi, motivasi, dan dirinya sendiri.
Anak yang aktif dan banyak bicara pun bisa memiliki kecerdasan intrapersonal tinggi jika ia mampu mengenali dan mengartikulasikan perasaannya dengan baik.

3. Bisakah anak memiliki kecerdasan intrapersonal sekaligus kecerdasan lain seperti interpersonal?

Bisa, dan hal ini justru umum terjadi karena teori kecerdasan majemuk Howard Gardner menyebutkan bahwa setiap orang memiliki kombinasi beberapa jenis kecerdasan, bukan hanya satu.
Seorang anak bisa saja unggul dalam kecerdasan intrapersonal sekaligus interpersonal, hanya dengan kadar yang berbeda-beda. Yang penting adalah orang tua mengenali kekuatan dominan anak untuk memberikan stimulasi yang tepat sasaran.

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

