

Psikodemia.com – Secara etimologi, ingatan atau *memory*, adalah keberadaan tentang pengalaman masa lampau yang hidup kembali, catatan yang berisi penjelasan, alat yang dapat menyimpan dan merekam informasi.

Ingatan adalah yaitu fungsi yang terlibat dalam proses mengenang masa lalu, keseluruhan pengalaman masa lalu yang diingat kembali, dan pengalaman khas yang paling diingat (Chaplin, 2002). Memori sebagai sebuah proses pengkodean, penyimpanan dan pemanggilan kembali informasi (retrieval) oleh manusia dan organisme lainnya. Pengkodean berkaitan dengan persepsi awal dan pengenalan.

Menurut perspektif psikologi kognitif bahwa *memory* atau ingatan ialah kekuatan jiwa untuk menerima, menyimpan dan mereproduksi kesan-kesan. Jadi ada 3 unsur dalam perbuatan ingatan yaitu : menerima kesan-kesan, menyimpan dan mereproduksi.

## Jenis Ingatan atau *memory*

### 1. INGATAN JANGKA PENDEK

- Pemasukan pesan dalam ingatan (*encoding*)

Untuk dapat menyimpan informasi ke dalam ingatan jangka pendek, harus memperhatikan informasi tersebut. Karena kita sangat selektif tentang apa yang kita perhatikan, ingatan jangka pendek kita hanya berisi apa yang dipilih. Hal ini berarti bahwa sebagian besar dari apa yang telah terlihat oleh kita tidak pernah memasuki ingatan jangka pendek dan tentu saja tidak akan mungkin dapat digunakan untuk

peringat kembali di kemudian hari.

- Penyimpanan (*storage*)

Mungkin kenyataan yang paling mencolok mengenai ingatan pendek ialah bahwa ingatan ini mempunyai kapasitas yang terbatas. Batas rata-ratanya adalah 7 butir lebih atau kurang dua ( $7 \pm 2$ ). Sebagian orang dapat menyimpan paling sedikit 5 butir, yang lainnya dapat menyimpan 9. Jumlah tertinggi merupakan rentang ingatan subjek (*subject's memory span*)

Dengan adanya kapasitas yang begitu pasti kita cenderung memandang ingatan jangka pendek sebagai sebuah kotak mental yang mempunyai tujuh slot (bilik). Setiap butir yang memasuki ingatan jangka pendek masuk ke dalam masing-masing slot. Selama jumlah butir tidak melebihi jumlah slot kita akan dapat mengingat butir-butir dengan sempurna. Ketika semua slot sudah terisi dan sebuah butir baru akan masuk, salah satu butir lama harus pergi. Butir yang baru menggantikan butir yang lama.

- Peningkatan Kembali (*retrieval*)

Peningkatan kembali disusun dalam tiga tahapan:

1. **Subjek** memasukkan stimulus probe ke dalam suatu bentuk yang dapat dibandingkan dengan butir-butir yang sudah tersimpan dalam ingatan jangka pendek.
2. Subjek membandingkan kede yang berurutan dengan setiap butir yang ada dalam ingatan pendek.
3. Subjek mulai dengan memberikan sebuah respon yang berakibat pada ditekannya

tombol “ya” atau “tidak”.

## 2. INGATAN JANGKA PANJANG

Ingatan jangka panjang meliputi informasi yang telah disimpan dalam ingatan dengan rentang waktu beberapa menit atau sepanjang hidup.

- Pemasukan pesan dalam ingatan (*encoding*)

Untuk materi verbal, kode ingatan jangka panjang yang dominan tidak bersifat akustik atau visual, melainkan tampaknya didasarkan pada pengertian akan butir-butir tersebut. Jika kita menghafal suatu kata yang panjang dan mencobanya untuk mengingat kembali beberapa menit kemudian, kita pasti akan membuat kekeliruan. Sebagian kata-kata yang keliru itu mempunyai pengertian yang sama dengan kata-kata yang benar. Misalnya jika kata “lekas” dalam daftar mungkin kita akan keliru ingat dengan kata “cepat”.

Pengkodean melalui pengertian, tampaknya menghasilkan ingatan yang terbaik. Dan semakin mendalam atau lengkap seorang menyerap pengertian, semakin baik ingatan yang terjadi. Maka, kalau kita harus mengingat satu hal dalam sebuah buku teks kita akan mengingatnya lebih baik, jika kita memusatkan pikiran pada pengertiannya dan bukan pada kata-kata yang tercantum dan semakin mendalam dan menyeluruh kita menghayati maknanya semakin baik kita mengingatnya.

- Penyimpanan dan pengingatan kembali (*storage and retrieval*)

Banyak kasus mengenai proses lupa dari ingatan jangka panjang ini tampaknya

merupakan akibat dari tidak adanya cara untuk mencapai informasi itu bukan karena tidak adanya informasi itu sendiri. Maka, ingatan yang lemah dapat mencerminkan kegagalan pengingatan kembali dan bukan merupakan kegagalan penyimpanan informasi. Oleh karena itu penting diketahui faktor yang meningkatkan dan menurunkan pengingatan kembali.

1. Faktor yang meningkatkan pengingatan kembali ialah mengorganisasi dalam penyimpanan dan memastikan bahwa konteks informasi yang diingat kembali sama dengan konteks informasi di mana kita memasukkan pesan dalam ingat.
2. Faktor yang menurunkan pengingat kembali ialah interferensi.

#### REFERENSI:

1. Rita L. Atkinson, Richard C. Atkinson, Ernest R. Hilgard. 1983. *Pengantar Psikologi I*, Jakarta: Erlangga.
2. Alex Sobur. 2003. *Psikologi Umum*, Bandung: CV. Pustaka Setia, .
3. Sarwono, Sarlito. 2013. *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
4. Walgito, Bimo. 1980. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: ANDI.