

MEMORI

A. Pengertian

Memori merupakan alat dimana kita menggambarkan pengalaman masa lalu kita, untuk menggunakan informasi tersebut di masa sekarang. Sebagai sebuah proses, memori menunjuk pada dinamika mekanisme yang di asosiasikan dengan pemerolehan dan pemunculan kembali informasi-informasi pada masa lampau (Crowder dalam Suryani, 2007:41).

Para psikolog kognitif telah mengidentifikasi tiga operasi memori yaitu: *encoding* (pemasukan), *storage* (penyimpanan), dan *retrieval* (pemunculan kembali). Setiap operasi tersebut mempresentasikan tingkatan dalam pemrosesan memori, dalam *encoding* kita mengubah data sensori ke dalam bentuk mental dalam *storage*, kita menyimpan informasi dalam memori dan *retrieval* kita mengeluarkan atau menggunakan informasi yang di simpan dalam memori (Suryani, 2007:41).

Ingatan (*memory*) ialah kekuatan jiwa untuk menerima, menyimpan dan mereproduksi kesan-kesan. Jadi, ada 3 unsur dalam perbuatan ingatan; menerima kesan-kesan, menyimpan dan mereproduksi. Orang yang dapat mengingat sesuatu kejadian, ini berarti kejadian yang diingat itu pernah dialami, atau dengan kata lain kejadian itu pernah dimasukkan ke dalam jiwanya, kemudian disimpan dan pada suatu waktu kejadian itu ditimbulkan kembali dalam kesadaran. Dengan demikian ingatan itu merupakan kemampuan yang berkaitan dengan kemampuan untuk menerima atau memasukkan (*learning*), menyimpan (*retention*), dan menimbulkan kembali (*remembering*) hal-hal yang telah lampau (Woodworth dan Marquis dalam Walgito, 2004:145).

Jadi, memori merupakan kemampuan untuk menerima, menyimpan dan memproduksi pengalaman masa lalu untuk dijadikan informasi dimasa sekarang melalui tiga proses yaitu *encoding*, *storage*, dan *retrieval*.

B. PROSES TERBENTUKNYA MEMORI

Memori berlangsung melalui tiga proses, yaitu :

1. Proses Pengkodean (*encoding*)

Pada tahap ini terjadi proses memasukkan informasi yang ada dengan mengubah sifat informasi ke dalam bentuk yang sesuai dengan sifat-sifat organisme, seperti simbol-simbol atau gelombang-gelombang listrik tertentu yang sesuai dengan sifat organisme. Maksudnya dimana kita mengubah fenomena fisik menjadi kode-kode yang diterima ingatan (misalnya pendengaran, pengelihan, perabaan,dll). Dan kita menyimpannya ke dalam ingatan kita proses ini sangat mempengaruhi lamanya suatu informasi disimpan dalam memori,dan kemampuan atau kecepatan setiap individu pada proses ini sangat beragam, ada yang cepat dan adapula yang lambat.

Ada dua cara pengubahan informasi ke dalam ingatan yaitu :

a) Secara sengaja

Proses pengubahan informasi dilakukan dengan sengaja atau dengan kesadaran ke dalam ingatan. Contohnya mengamati sesuatu dengan seksama lalu dengan sengaja memasukkan atau memahaminya ke dalam ingatan.

b) Secara tidak sengaja

Proses pengubahan informasi terjadi dengan tidak sengaja dimasukkan ke dalam ingatan. Contohnya jika dipukul akan terasa sakit. Informasi tersebut akan disimpan sebagai pengertian akan rasa sakit.

2. Proses penyimpanan (storage)

Adalah proses penyimpanan dari informasi yang telah diubah pada tahap encoding. Tahap kedua ini disebut juga retensi. Pada tahap ini terjadi pengendapan informasi yang telah terkode dalam suatu tempat tertentu. Ketika kita telah mempelajari sesuatu biasanya akan tersimpan dalam bentuk jejak-jejak (traces) dan bisa ditimbulkan kembali. Jejak-jejak tersebut biasa juga disebut dengan memory traces. Walaupun disimpan namun jika tidak sering digunakan maka memory traces tersebut bisa sulit untuk ditimbulkan kembali bahkan juga hilang, ketika jejak tersebut hilang maka terjadi suatu fenomena yang kita sebut lupa.

3. Proses mengingat (retrieval)

Adalah proses mengingat kembali dari apa yang telah disimpan pada tahap kedua tadi. Mengingat kembali merupakan suatu proses mencari dan menemukan informasi yang disimpan dalam memori untuk suatu keperluan atau kebutuhan.

Proses mengingat diketahui dengan 4 cara sebagai berikut:

a) Recall

Yaitu proses aktif untuk menghasilkan kembali fakta dan informasi secara Verbatim (kata demi kata) tanpa adanya petunjuk yang jelas. Contohnya mengingat merek sebuah mobil tanpa adanya mobil yang sedang diingatnya tersebut.

b) Recognition

Yaitu mengenal fakta agak lebih mudah daripada mengingat kembali. Contohnya Mengingat merek mobil ketika melihat bendanya atau bentuk mobilnya.

c) Reintegrative

Yaitu proses merekonstruksi seluruh masa lalu dari satu petunjuk memori kecil. Petunjuk memori ini bisa berupa warna, bau-bauan, atau tempat. Contoh dari proses mengingat jenis ini adalah ketika anda sedang berada di suatu café dan tempat itu mengingatkan anda tentang kencan pertama dengan mantan kekasih anda.

d) Relearning

Yaitu proses menguasai kembali pelajaran yang sudah kita peroleh termasuk pekerjaan memori

C. MEKANISME KERJA MEMORI

Dari penjelasan mengenai proses berlangsungnya memori, berikut adalah mekanisme bagaimana otak kita bekerja untuk memproses informasi yang didapat melalui rangsangan indra dan menyimpannya menjadi memori, teori ini disebut dengan “The Information Processing Model”.

Teori ini dikembangkan oleh para ahli psikologi didasarkan pada karya Atkinson dan Shrifin pada tahun 1968. Focus model ini adalah pada bagaimana informasi

disimpan dalam memori. Model ini mengusulkan informasi yang diproses dan kemudian disimpan dalam 3 jenis memori.

1. Sensory Memory

Sensory memory atau bisa juga disebut dengan sensory register adalah interaksi pertama dengan informasi yang didapatkan dari lingkungan disekitar. Sensory memory ini merupakan record sementara dari informasi yang dirasakan atau diserap. Sensory memory bertahan dalam periode waktu yang berbeda-beda tergantung rangsangan yang diterima dan proses encoding yang terjadi.

Sensory memory terbagi menjadi 2 komponen yaitu :

- a) Iconic memory : memori yang terbentuk dari apa yang kita lihat umumnya bertahan <0,5 detik
- b) Echoic memory : memori yang terbentuk dari apa yang kita dengar umumnya bertahan 3-4 detik.

2. Short Term Memory

Short term memory atau juga disebut dengan working memory adalah suatu proses penyimpanan memori sementara. Artinya adalah informasi yang disimpan hanya dipertahankan selama informasi tersebut masih dibutuhkan.

Ingatan yang masuk dalam sensory memory diteruskan kepada short term memory.

Short term memory juga memiliki 3 komponen yaitu :

- a) Visuo-Spatial Sketchpad : memori yang terbentuk dari iconic memory yaitu berupa visual dan spatial information seperti gambar, wajah manusia, sebuah tempat, dll.
- b) Phonological loop : memori yang terbentuk dari echoic memory dan juga iconic memory berupa verbal information seperti nomor telepon, nama gedung, nama lain.
- c) Central executive : komponen yang mengkoordinasikan visuo-spatial sketchpad dan phonological loop untuk memproses input yang memiliki informasi verbal dan visual secara bersamaan, misalnya saat membaca peta yang memiliki gambar, nama jalan, dan landmarks.

3. Long term Memory

Long term memory adalah suatu proses memori atau ingatan yang bersifat permanen artinya informasi yang disimpan sanggup bertahan dalam jangka waktu yang sangat panjang. Long term memory merupakan tahap akhir dari The information Processing Model. Long term memory memiliki 2 komponen yaitu :

a) Explicit/ declarative memory

Memori yang secara sadar terbentuk dari fakta, peristiwa atau kejadian dan dapat kita ceritakan secara detail. Explicit memory terbagi menjadi 2 jenis yaitu :

- a. Semantic memory : memori yang berhubungan dengan kata-kata seperti mengingat nama ibu kota suatu Negara, mengingat nama, mengingat arti kata.
- b. Episodic memory : memori yang berhubungan dengan suatu kejadian(event). Seperti mengingat hari pertama kuliah, konser, pesra ulang tahun.

b) Implicit/ non-declarative memory

memori yang terbentuk dengan cara mengulang kegiatan kompleks berulang-ulang sampai semua system saraf yang relevan bekerja sama untuk secara otomatis menghasilkan aktivitas. Implicit memory terbagi menjadi 2 jenis yaitu :

- a. Procedural memory : memori mengenai bagaimana caranya melakukan sesuatu. Seperti bagaimana cara mengendarai sepeda, cara mengikat tali sepatu, dll.
- b. Priming memory : memori yang berasal dari pengambilan kesimpulan berdasarkan pengalaman yang baru saja terjadi atau yang paling dialami. Seperti ketika seseorang menyebut warna kuning maka orang tersebut akan menjawab “pisang” karena buah tersebut paling sering dia lihat.

DAFTAR PUSTAKA

Riswandi.(2013).Psikologi Komunikasi . Yogyakarta: Graha Ilmu Rakhmad, Drs.
Jalaludin.(2011).Psikologi Komunikasi . PT. Remaja Rosdakarya. Bandung

http://www.academia.edu/7341175/Memori_dan_Berpikirhttp://www.academia.edu/7341175/Memori_dan_Berpikir