INGATAN (MEMORY)

Perbedaan-perbedaan dalam ingatan

1. Tahapan ingatan
Kekuatan ingatan minor dapat dibagi dalam tiga tahapan yaitu:

a. Tahapan encoding
Anda mengubah fenomena fisik (gelombang-gelombang suara) yang sesuai dengan nama yang diucapkan ke dalam kode yang diterima ingatan dan anda menempatkan kode tersebut dalam ingatan

b. Tahapan penyimpanan (storage stage)
Anda mempertahankan atua menyimpan nama itu selama waktu antara kedua pertemuan tadi

c. Tahapan mengingat kembali (retrieval stage)
Anda dapat mendapatkan kembali nama itu dari penyimpanan pada waktu pertemuan kedua

2. Jenis Ingatan

a. Ingatan jangka pendek

1) 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 pengingat kembali di kemudian hari.

2) 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 ± 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.

3) Pengingatan Kembali (retrieval)
Pengingatan kembali disusun dalam tiga tahapan
a) Subjek memasukkan stimulus probe ke dalam suatu bentuk yang dapat dibandingkan dengan butir-burit yang sudah tersimpan dalam ingatan jangka pendek
b) Subjek membandingkan kede yang berurutan dengan setiap butir yang ada dalam ingatan pendek
c) Subjek mulai dengan memberikan sebuah respon yang berakibat pada ditekannya tombol “ya” atau “tidak”

b. Ingatan Jangka Panjang
Ingatan jangka panjang meliputi informasi yang telah disimpan dalam ingatan dengan rentang waktu beberapa menit atau sepanjang hidup.
1) Pemasukan pesan dalam ingatan (encoding)
Untuk materi verbal, kode ingatan jangka panjang yang dominan tidak bersifat akustik atau visual, melainkan tampaknya didasarkan pada pegertian 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.
2) 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.
a) 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.
b) Faktor yang menurunkan pengingat kembali ialah interferensi