



MODUL PEMBELAJARAN
PSIKOLOGI KOMUNIKASI
(PSI122)

Modul 4
SISTEM KOMUNIKASI
INTRAPERSONAL:
MEMORI DAN BERFIKIR

Dra Safitri M M.Si

UNIVERSITAS ESA UNGGUL

2019

PERTEMUAN 3 :

SISTEM KOMUNIKASI INTRA PERSONAL

Tujuan Akhir Perkuliahan :

Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan memori dan berfikir dalam komunikasi Intrapersonal

Seorang psikolog sering membacakan kutipan-kutipan pendek dalam bahasa Yunani pada anaknya yang masih kecil. Ini dilakukannya setiap hari sejak usia 15 bulan sampai 3 tahun. Pada usia 8 tahun, anaknya ditanya apakah masih ingat pada kutipan-kutipan yang pernah didengarnya. Anaknya menjawab tidak. Diperlihatkan kutipan-kutipan itu kepada anaknya, ditanya apakah mengenalnya?, jawaban anaknya juga tidak. Hampir-hampir psikolog itu menyimpulkan memorinya hilang. Kini anaknya disuruh menghafal kutipan yang pernah dan yang tidak pernah didengarnya. Ternyata anaknya mampu menghafal 25 % lebih cepat kutipan yang pernah didengarnya.

Kejadian ini terkait dengan jenis-jenis memori.

Bab ini akan membahas memori dan berpikir yang merupakan bagian dari sistem komunikasi intrapersonal, yang akan mempengaruhi dalam proses komunikasi yang terjadi.

1. Memori

Schlessinger dan Groves mendefinisikan “memori adalah sistem yang sangat berstruktur, yang menyebabkan organisme sanggup merekam fakta tentang dunia dan menggunakan pengetahuannya untuk membimbing perilakunya.” Secara singkat, memori melewati tiga proses yakni perekaman, penyimpanan, dan pemanggilan. Perekaman (encoding) adalah pencatatan informasi melalui reseptor indera dan sirkuit saraf internal. Penyimpanan (storage) adalah menentukan berapa lama informasi itu berada, dalam bentuk apa, dan dimana. Pemanggilan (retrieval), dalam bahasa sehari-hari,

mengingat lagi, adalah menggunakan informasi yang disimpan (Mussen dan Rosenzweig).

a. Jenis-jenis memori

Seseorang tidak menyadari pekerjaan memori pada dua tahap yang pertama. Seseorang hanya mengetahui memori pada tahap ketiga yakni pemanggilan kembali. Pemanggilan diketahui dengan empat cara:

1) Peningatan (recall)

Peningatan adalah proses aktif untuk menghasilkan kembali fakta dan informasi secara kata demi kata, tanpa petunjuk yang jelas.

Jika Anda ditanya “Apakah jenis-jenis ikan laut yang termasuk mamalia?, Anda menjawabnya dengan peningatan

2) Pengenalan (recognition)

Sukar untuk mengingat kembali sejumlah fakta, lebih mudah mengenalnya kembali. Pilihan berganda (multiple-choice) dalam tes objektif menuntut pengenalan, bukan peningatan.

3) Belajar lagi (relearning)

Menguasai kembali pelajaran yang sudah pernah diperoleh termasuk pekerjaan memori. Mempelajari yang sudah dipelajari akan lebih cepat.

Contoh cerita diawal memperlihatkan tidak terjadi recall dan recognition, tetapi terjadi relearning

4) Redintegrasi (redintegration)

Redintegrasi ialah merekonstruksi seluruh masa lalu dari satu petunjuk kecil. Suatu takbir pada malam hari Raya Fitri sering membawa orang Islam pada kenangan kenangan indah (atau pahit) pada masa lalu, lengkap dengan seluruh emosi yang menyertainya

b. Mekanisme memori

Ada tiga teori yang menjelaskan memori yakni teori aus, teori interferensi, dan teori pengolahan informasi.

1) Teori aus (Disuse theory)

Menurut teori ini, memori hilang atau memudar karena waktu. Willism James, juga Benton J. Underwood membuktikan dengan eksperimen, bahwa “*the more memorizing one does, the poorer one’s ability to memorize*” makin sering mengingat, makin jelek kemampuan mengingat (Hunt, 1994).

2) Teori interferensi (Interference theory)

Menurut teori ini, memori merupakan meja lilin atau kanvas .Pengalaman adalah lukisan pada meja lilin atau kanvas itu. Jika misalnya dalam kanvas itu terekam hukum relativitas dan segera itu mencoba merekam hukum medan gabungan, yang kedua akan menyebabkan terhapusnya rekaman yang pertama atau mengaburkannya. Ini disebut interferensi.

Inhibisi retroaktif (hambatan ke belakang) terjadi jika seseorang misalnya menghafal halaman pertama dalam kamus Inggris-Indonesia, lalu berhasil. Kemudian menghafal halaman kedua, berhasil juga. Akan tetapi yang diingat pada halaman pertama berkurang. Inilah yang disebut inhibisi retroaktif. Lebih sering mengingat, lebih jelek daya ingat kita. Ini disebut inhibisi proaktif (hambatan ke depan).

3). Teori pengolahan informasi (Information theory)

Secara singkat, teori ini menyatakan bahwa informasi mula-mula disimpan pada *sensory storage* (gudang inderawi), kemudian masuk *short-term memory* (memori jangka pendek), lalu dilupakan atau

dikoding untuk dimasukkan kedalam *long-term memory* (memori jangka panjang). Otak manusia dianalogikan dengan computer.

Sensory storage lebih merupakan proses perseptual daripada memori. Ada dua macam memori yakni memori ikonik untuk materi yang diperoleh secara visual, dan memori ekosis untuk materi yang masuk secara auditif (melalui pendengaran). *Sensory storage* menyebabkan seseorang melihat rangkaian gambar seperti bergerak ketika menonton film.

Supaya dapat diingat, informasi harus disandi (*encoded*) dan masuk pada short-term memory. *Short term memory* sangat terpengaruh interferensi. *Short-term memory* hanya mampu mengingat tujuh (plus atau minus dua) bit informasi. Jumlah bit informasi ini disebut rentangan memori (memori span). Untuk mengingatkan kemampuan *short-term memory* para psikolog menganjurkan untuk mengelompokkan informasi; kelompoknya disebut *chunk*.

Ingatan adalah apabila informasi yang berhasil dipertahankan pada *short-term memory* masuk ke dalam *long-term memory*. *Long-term memory* meliputi periode penyimpanan informasi sejak semenit sampai seumur hidup. Kita dapat memasukkan informasi dari *short-term memory* ke *long-term memory* dengan membagi dalam beberapa kelompok. *Rehearsals* (mengaktifkan *short-term memory* untuk waktu yang lama dengan mengulang-ulangnya), *clustering* (mengelompokkan dalam konsep-konsep), atau *method of loci* (memvisualisasikan dalam benak seseorang materi yang harus diingatnya).

2. Berpikir

a. Bagaimana Orang Berfikir

Dalam berpikir melibatkan semua proses yang telah disebutkan di atas yaitu sensasi, persepsi, dan memori. Misalnya dalam mengerjakan suatu soal

matematika, pertama kita akan menangkap tulisan dan gambar (sensasi), kita membaca dan mencoba memahami apa yang diminta (persepsi), pada saat membongkar memori untuk memahami apa yang disebut dengan garis lurus, segi empat dan kemungkinan soal yang sama pada masa lalu (memori). Secara garis besar ada dua macam berpikir yakni berpikir autistik dan berpikir realistik. Dengan berpikir autistik (melamun) orang melarikan diri dari kenyataan, dan melihat hidup sebagai gambar-gambar fantasi. Sedangkan berpikir realistik ialah berpikir dalam rangka menyesuaikan diri dengan dunia nyata. Floyd L. Ruch menyebutkan ada tiga macam berpikir realistik, yaitu:

1). Berpikir deduktif

Berpikir deduktif adalah mengambil keputusan dari dua pernyataan, yang pertama merupakan pernyataan umum pada hal-hal khusus, dalam logika disebut silogisme.

2). Berpikir induktif

Berpikir induktif dimulai dari hal-hal khusus, kemudian mengambil kesimpulan umum dan melakukan generalisasi. Contoh: Saya bertemu si A murid SMAN X Tangerang yang pandai bicara, saya bertemu si B, C dan D murid SMAN X Tangerang pandai bicara, saya menyimpulkan bahwa murid SMA N X Tangerang pandai bicara.

3). Berpikir evaluatif

Berpikir evaluatif adalah berpikir kritis, menilai baik buruknya, tepat atau tidaknya suatu gagasan. Dalam berpikir evaluatif seseorang dapat mengurangi atau menambah gagasan menurut kriteria tertentu.

Berpikir dilakukan untuk memahami realitas dalam rangka mengambil keputusan (*decision making*), memecahkan persoalan (*problem solving*), dan menghasilkan yang baru (*creativity*).

b. Menetapkan keputusan (*Decision making*)

Salah satu fungsi berpikir ialah menetapkan keputusan. Setiap keputusan yang diambil, akan disusul oleh keputusan-keputusan lainnya yang berkaitan. Keputusan yang seseorang ambil beraneka ragam. Tetapi ada tanda-tanda umumnya: (1) keputusan merupakan hasil berpikir, hasil usaha intelektual; (2) keputusan selalu melibatkan pilihan dari berbagai alternatif; (3) keputusan selalu melibatkan tindakan nyata, walaupun pelaksanaannya boleh ditangguhkan atau dilupakan. Faktor-faktor personal amat menentukan apa yang diputuskan itu, antara lain kognisi, motif dan sikap. Kognisi artinya kualitas dan kuantitas pengetahuan yang dimiliki. Bila ia tahu bahwa daerah X berbahaya, ia akan memutuskan tidak akan datang ke sana. Motif amat mempengaruhi pengambilan keputusan. Bila seseorang ingin memperoleh posisi yang penting di kantor X, ia memutuskan untuk bekerja sama dengan Q. Sikap juga faktor penentu lainnya. Bila sikap seseorang negatif terhadap kaum buruh, ia tentu memutuskan untuk tidak menggubris protes mereka. Pada kenyataannya, kognisi, motif, dan sikap ini berlangsung sekaligus.

c. Memecahkan persoalan (*Problem solving*)

Beberapa penelitian telah membuktikan pengaruh faktor-faktor biologis dan sosiopsikologis terhadap proses pemecahan masalah. Simpanse yang terlalu lapar tidak mampu memecahkan masalah; simpanse yang setengah lapar mampu memecahkan masalah dengan cepat. Manusia yang kurang tidur mengalami kemampuan berpikir; begitu pula bila ia terlalu lelah. Ini adalah contoh faktor biologis. Sama pentingnya juga adalah faktor-faktor sosiopsikologis yakni sebagai berikut:

1) Motivasi.

Motivasi yang rendah mengalihkan perhatian. Motivasi yang tinggi membatasi fleksibilitas. Karena terlalu tegang menghadapi ujian, ia tidak sanggup menjawab pertanyaan pada tes.

2) Kepercayaan dan sikap yang salah.

Asumsi yang salah dapat menyesatkan seseorang. Bila ia percaya bahwa kebahagiaan dapat diperoleh dengan kekayaan material, ia akan mengalami kesulitan ketika memecahkan penderitaan batinnya.

3) Kebiasaan.

Kecenderungan untuk melihat pola berpikir tertentu, atau melihat masalah hanya dari satu sisi saja, atau kepercayaan yang berlebihan dan tanpa kritis pada pendapat otoritas, menghambat pemecahan masalah yang efisien.

4) Emosi.

Dalam menghadapi berbagai situasi, tanpa sadar seseorang sering terlibat secara emosional. Emosi mewarnai cara berpikir. Seseorang tidak pernah dapat berpikir betul-betul objektif. Sebagai manusia yang utuh, tidak dapat mengesampingkan emosi. Sampai di situ, emosi bukan hambatan utama. Tetapi bila emosi itu sudah mencapai intensitas yang begitu tinggi sehingga menjadi stress, barulah menjadi sulit untuk berpikir efisien.

d. Berpikir kreatif (*Creative thinking*)

Berpikir kreatif harus memenuhi tiga syarat. Pertama, kreativitas melibatkan respons atau gagasan yang baru, atau yang secara statistik sangat jarang terjadi. Tetapi kebaruan saja tidak cukup. Syarat kedua kreativitas ialah dapat memecahkan persoalan secara realistis. Ketiga kreativitas

merupakan usaha untuk mempertahankan insight yang orisinal, menilai dan mengembangkannya sebaik mungkin (MacKinnon). Ada beberapa faktor yang secara umum menandai orang-orang kreatif (Coleman dan Hammen):

- 1) Kemampuan kognitif: termasuk di sini kecerdasan di atas rata-rata, kemampuan melahirkan gagasan-gagasan yang berlainan, dan fleksibilitas kognitif.
- 2) Sikap yang terbuka: orang kreatif mempersiapkan dirinya menerima stimuli internal dan eksternal; ia memiliki minat yang beragam dan luas.
- 3) Sikap yang bebas, otonom, dan percaya pada diri sendiri. Orang kreatif tidak senang “digiring” ia ingin menampilkan dirinya semampu dan semaunya, ia tidak terlalu terikat pada konvensi-konvensi sosial.

Lietratur :

1. Rahmat Jalaluddin, Psikologi Komunikasi, PT Remaja Rosdakarya Bandung, 2016
2. <https://sattyadewilaras28.blogspot.com/2017/04/sensasi-persepsi-memori-dan-berpikir.html>