

HOME

ABOUT US

PORTOFOLIO

CONTACT



PSIKOLOGI

MEMORI JANGKA PANJANG

STRUKTUR, PROSES, DAN
APLIKASI DALAM PSIKOLOGI
KOGNITIF

Inayah Wibawanti, M.Si, Psikolog

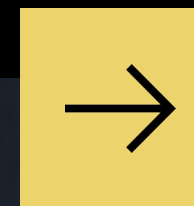


PETA SISTEM

[BERANDA](#)[KONSEP](#)[JENIS LTM](#)[APLIKASI](#)

MEMORI

Posisi LTM dalam Model Pemrosesan Informasi



ENCODING & KONSOLIDASI

Informasi dari memori jangka pendek diproses dan diorganisasi menjadi representasi yang dapat disimpan secara permanen dalam LTM.



**MEMORI JANGKA PANJANG
(LTM)**

Penyimpanan permanen dengan kapasitas hampir tak terbatas. Berisi pengetahuan, pengalaman, dan keterampilan yang telah dipelajari.



**RETRIEVAL (PENGAMBILAN
KEMBALI)**

Proses memanggil informasi dari LTM kembali ke kesadaran. Keberhasilannya tergantung pada kekuatan encoding dan kesesuaian konteks.

APA ITU MEMORI JANGKA PANJANG?

DEFINISI DAN
KARAKTERISTIK UTAMA LTM

Memori Jangka Panjang (LTM) adalah sistem penyimpanan pengetahuan dan pengalaman dengan durasi yang dapat bertahan seumur hidup. LTM memiliki kapasitas yang sangat besar, menyimpan informasi dalam berbagai representasi, dan aksesnya dipengaruhi oleh konteks retrieval.

[HOME](#)[ABOUT US](#)[PORTFOLIO](#)[CONTACT](#)

TIGA PROSES DASAR MEMORI

Encoding, Storage, dan Retrieval dalam Memori Jangka Panjang

[HOME](#)[ABOUT US](#)[PORTOFOLIO](#)[CONTACT](#)

**ENCODING: MEMBENTUK
REPRESENTASI**

Proses mengubah informasi menjadi representasi yang dapat dipertahankan dalam memori. Tanpa encoding yang efektif, informasi tidak akan tersimpan.



**STORAGE:
MEMPERTAHANKAN**

Proses mempertahankan informasi yang telah di-encode dalam memori jangka panjang untuk periode waktu yang lama, bahkan seumur hidup.



**RETRIEVAL: MENGAKSES
KEMBALI INFORMASI**

Proses mengambil kembali informasi yang telah tersimpan. Retrieval bergantung pada kualitas encoding dan kesesuaian konteks.

ENCODING KE MEMORI JANGKA PANJANG

**BAGAIMANA INFORMASI MENJADI
REPRESENTASI YANG TAHAN LAMA**

[HOME](#)[ABOUT US](#)[PORTOFOLIO](#)[CONTACT](#)

Perhatian dan Fokus

Informasi hanya masuk ke LTM jika mendapat perhatian memadai. Fokus yang terpecah menghambat proses encoding yang efektif.



Elaborasi dan Pemahaman Mendalam

Membuat makna dari informasi baru meningkatkan retensi. Menghubungkan konsep dengan pengetahuan yang sudah ada memperkuat encoding.



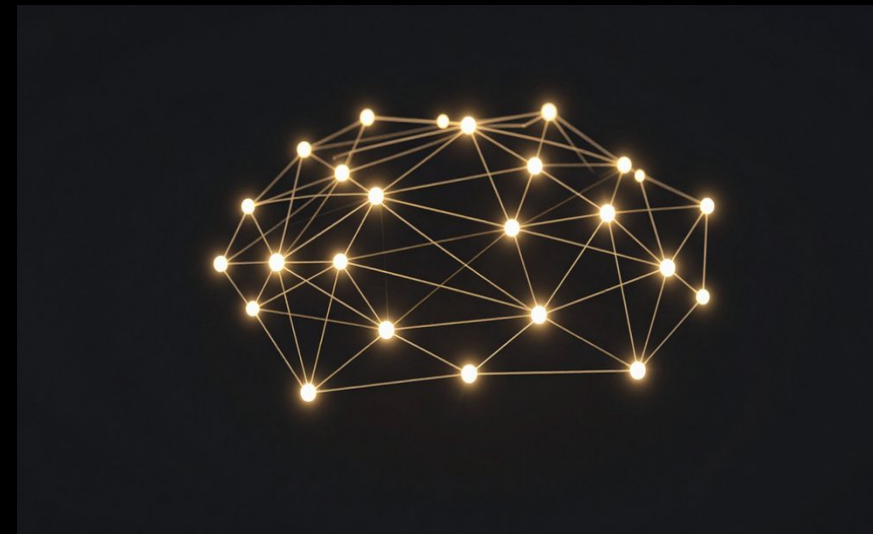
Organisasi dan Keterkaitan

Mengelompokkan informasi secara terstruktur membantu otak menyimpan dan mengambil kembali memori dengan lebih efisien.

ORGANISASI PENGETAHUAN DALAM LTM

JARINGAN PENGETAHUAN YANG TERHUBUNG

LTM bukan gudang pasif di mana informasi disimpan secara acak. Sebaliknya, pengetahuan diorganisasikan dalam jaringan yang saling terhubung melalui asosiasi, kategori, dan schema. Setiap konsep terhubung dengan konsep lain yang relevan.



Contoh: Konsep "ujian" terhubung dengan materi pelajaran, strategi belajar, pengalaman masa lalu, perasaan cemas, dan tujuan akademik. Jaringan semantik ini memungkinkan retrieval yang lebih efisien.

[HOME](#)[ABOUT US](#)[PORTOFOLIO](#)[CONTACT](#)

JENIS-JENIS MEMORI JANGKA PANJANG

TIGA KATEGORI UTAMA BERDASARKAN ISI
PENYIMPANAN

[HOME](#)[ABOUT US](#)[PORTOFOLIO](#)[CONTACT](#)

Memori Episodik

Memori tentang pengalaman pribadi yang terkait dengan konteks waktu dan tempat tertentu. Contoh: mengingat hari pertama masuk kuliah atau liburan ke Bali bersama keluarga.



Memori Semantik

Pengetahuan umum tentang fakta, konsep, definisi, dan makna yang tidak terikat pada pengalaman pribadi. Contoh: mengetahui ibu kota Indonesia adalah Jakarta.



Memori Prosedural

Pengetahuan tentang cara melakukan keterampilan atau prosedur. Sering bersifat otomatis dan sulit dijelaskan secara verbal. Contoh: bersepeda, mengetik, atau berenang.

MEMORI EPISODIK

MENINGAT PENGALAMAN PRIBADI KITA

Memori episodik menyimpan pengalaman autobiografis yang terkait dengan konteks waktu dan tempat tertentu. Contohnya: bagaimana Anda mengingat suasana gugup saat presentasi pertama di depan kelas, termasuk detail seperti siapa yang hadir, bagaimana ruangan terasa, dan perasaan yang Anda alami saat itu. Rasa "mengingat kembali" adalah ciri khas memori episodik.

[HOME](#)[ABOUT US](#)[PORTOFOLIO](#)[CONTACT](#)

MEMORI SEMANTIK

PENGETAHUAN UMUM YANG TERORGANISIR

Memori semantik menyimpan pengetahuan umum seperti fakta, definisi, konsep, dan makna yang tidak terikat pada peristiwa tertentu. Berbeda dengan memori episodik, kita mengingat bahwa "encoding adalah proses mengubah informasi menjadi representasi memori" tanpa perlu mengingat momen spesifik saat mempelajarinya.

[HOME](#)[ABOUT US](#)[PORTOFOLIO](#)[CONTACT](#)

MEMORI PROSEDUR RAL

TIGA KARAKTERISTIK UTAMA MEMORI
PROSEDURAL

[HOME](#)[ABOUT US](#)[PORTOFOLIO](#)[CONTACT](#)

Eksekusi Otomatis

Keterampilan yang telah dipelajari secara ekstensif dapat dieksekusi tanpa kesadaran penuh. Contoh: mengetik tanpa melihat keyboard.



Sulit Diungkapkan Verbal

Seringkali kita tidak mampu menjelaskan dengan kata-kata bagaimana melakukan suatu keterampilan, seperti mengendarai sepeda.



Contoh dalam Kehidupan Sehari-hari

Mengendarai kendaraan, menggunakan alat laboratorium, berenang, dan bermain instrumen musik adalah contoh memori prosedural.

EXPLICIT VS IMPLICIT MEMORY

PERBANDINGAN DUA JENIS MEMORI LTM

[HOME](#)[ABOUT US](#)[PORTOFOLIO](#)[CONTACT](#)

Explicit Memory

Memori yang disadari dan dapat dilaporkan secara langsung. Meliputi memori episodik dan semantik. Memerlukan usaha sadar untuk mengingat dan mengakses informasi.



Implicit Memory

Pengaruh pengalaman masa lalu terhadap performa tanpa ingatan sadar. Contoh: 骑车, priming, conditioning. Terjadi secara otomatis dan tidak memerlukan usaha sadar.



Tabel Perbandingan

Explicit: Sadar, verbal, episodik/semantik. Implicit: Tidak sadar, nonverbal, prosedural/priming. Keduanya berkontribusi pada pembelajaran dan perilaku.

RETRIEVAL DARI LTM

Bagaimana Informasi Dipanggil Kembali dari Memori

[HOME](#)[ABOUT US](#)[PORTFOLIO](#)[CONTACT](#)

CUE MENGAKTIFKAN JEJAK MEMORI

Clue atau petunjuk berfungsi sebagai kunci untuk mengaktifkan representasi informasi yang tersimpan dalam LTM. Tanpa cue yang tepat, informasi sulit diakses.



FAKTOR KEKUATAN JEJAK

Jejak memori yang kuat dan terulang lebih mudah diakses. Frekuensi pengulangan dan kedalaman pemrosesan selama encoding memengaruhi kekuatan retrieval.



KONTEKS DAN STRATEGI Pencarian

Kesesuaian konteks encoding dan retrieval meningkatkan keberhasilan mengingat. Strategi pencarian terorganisir juga memfasilitasi akses informasi.

ENCODING SPECIFICITY CITY & CONTEXT

FAKTOR KONTEKS DALAM RETRIEVAL
MEMORI

[HOME](#)[ABOUT US](#)[PORTOFOLIO](#)[CONTACT](#)

Prinsip Kesesuaian Kondisi

Keberhasilan mengingat meningkat ketika kondisi saat retrieval mirip dengan kondisi saat encoding. Ini disebut prinsip encoding specificity.



Jenis Konteks yang Berpengaruh

Konteks fisik (lokasi), internal (kondisi emosi), dan cue eksternal (musik, bau) dapat menjadi petunjuk yang memudahkan retrieval informasi.



Aplikasi dalam Pembelajaran

Belajar di lingkungan yang mirip dengan tempat ujian dapat meningkatkan performa. Variasi konteks belajar juga membantu fleksibilitas retrieval.

FORGETTING DAN INTERFERENSI

MENGAPA INFORMASI YANG PERNAH
DIPELAJARI SULIT DIINGAT?

[HOME](#)[ABOUT US](#)[PORTOFOLIO](#)[CONTACT](#)

Retrieval Failure

Informasi tetap tersimpan di LTM namun tidak dapat diakses. Analogi seperti "tip of the tongue"—kita tahu faktanya ada, tapi tidak bisa memanggilnya kembali.



Interferensi Proaktif & Retroaktif

Belajar bahasa Spanyol lalu belajar Prancis (retroaktif), atau sebaliknya (proaktif). Informasi baru mengganggu yang lama dan sebaliknya.



Perubahan Konteks dan Cue Lemah

Kondisi saat belajar berbeda dari saat ujian menghambat retrieval. Cue yang lemah atau tidak spesifik membuat informasi sulit diaktivasi.

MEMORI REKONSTRUKTIF

INGATAN DIBANGUN KEMBALI

Memori jangka panjang bukan rekaman statis, melainkan proses rekonstruktif. Saat kita mengingat, otak menyusun kembali informasi dari berbagai sumber: pengetahuan sebelumnya (schema), informasi setelah kejadian, dan konteks saat retrieval. Proses ini membuat ingatan rentan terhadap perubahan dan distorsi.



Contoh: Jika Anda mendengar versi cerita teman tentang suatu peristiwa, memori asli Anda dapat termodifikasi tanpa disadari. Penelitian Elizabeth Loftus menunjukkan bagaimana pertanyaan mengarahkan dapat mengubah ingatan saksi secara permanen.

[HOME](#)[ABOUT US](#)[PORTOFOLIO](#)[CONTACT](#)

KAPASITAS & KETAHANAN LTM

MENGAPA MEMORI KITA BISA MENYIMPAN SEGALANYA?

Memori jangka panjang memiliki kapasitas yang hampir tak terbatas. Penelitian menunjukkan manusia dapat menyimpan memori selama puluhan tahun. Namun, kemampuan mengingat kembali tetap dipengaruhi kualitas encoding awal, konteks retrieval, dan tingkat interferensi dari informasi lain.

[HOME](#)[ABOUT](#)[CONTENTS](#)[CONTACT](#)

EXPERTISE, CHUNKING, DAN MEMORI TERLATIH

TIGA MEKANISME YANG MEMPERKUAT LTM

[HOME](#)[ABOUT US](#)[PORTOFOLIO](#)[CONTACT](#)

Pengetahuan Luas Membentuk Chunk Bermakna

Orang ahli mengelompokkan informasi menjadi unit-unit bermakna yang lebih mudah disimpan. Contoh: mahasiswa mahir mengingat 20 istilah psikologi karena mengaitkannya dengan teori yang sudah dikuasai.



Chunking Mempercepat Encoding

Dengan chunking, otak memproses informasi berpasangan atau berkelompok, bukan satu per satu. Ini mengurangi beban memori kerja dan mempercepat transfer ke LTM.



Memori Terlatih & Pengenalan Pola

Pengetahuan luas memperkaya retrieval cues dan meningkatkan kemampuan mengenali pola. Mahasiswa yang sudah ahli lebih cepat mengingat karena memiliki lebih banyak jalur akses ke informasi.

PERSPEKTIF

NEUROKOGNITIF

DASAR OTAK DARI
MEMORI JANGKA
PANJANG

Memori jangka panjang tidak disimpan di satu lokasi tunggal di otak. Pembentukan dan pemanggilan memori melibatkan jaringan saraf yang kompleks dan terdistribusi di berbagai area otak.



Hippocampus memainkan peran krusial dalam pembentukan memori deklaratif (episodik dan semantik). Sementara itu, sistem kortikal dan subkortikal berkontribusi pada penyimpanan jangka panjang serta pembelajaran keterampilan prosedural.

[HOME](#)[ABOUT US](#)[PORTOFOLIO](#)[CONTACT](#)

APLIKAS

I:

BELAJA

R DAN

RETEENS

STRATEGI BELAJAR BERBASIS MEMORI
JANGKA PANJANG

I

[HOME](#)[ABOUT US](#)[PORTOFOLIO](#)[CONTACT](#)

Elaborasi dan Pemetaan Konsep

Hubungkan materi baru dengan pengetahuan yang sudah ada. Buat peta konsep, diagram, atau analogi untuk memperkuat koneksi antar ide dalam LTM.



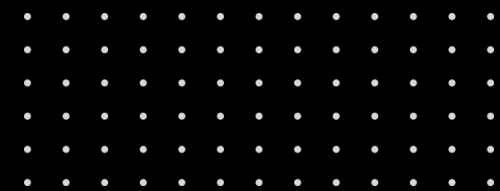
Retrieval Practice dan Spaced Practice

Latih diri mengingat tanpa melihat catatan. Sebarkan sesi belajar dengan interval waktu yang semakin lama untuk memperkuat retensi jangka panjang.



Variasi Konteks dan Interleaving

Belajar di tempat berbeda, gunakan variasi contoh, dan selang-seling materi berbeda. Ini menciptakan lebih banyak jalur retrieval di LTM.



KASUS INTEGRATIF

MAHASISWA PERSIAPAN UJIAN

Analisis kasus: Andi mempersiapkan ujian Psikologi Kognitif. Dia menggunakan elaborasi saat membaca materi (encoding), latihan berjarak untuk mempertahankan informasi (storage), dan latihan soal untuk melatih kemampuan mengingat (retrieval). Hambatan yang dihadapi: interferensi dari materi lain dan kecemasan ujian yang mengganggu proses retrieval.

[HOME](#)[ABOUT US](#)[PORTOFOLIO](#)[CONTACT](#)

HOME

ABOUT

MATERI

CONTACT



PSIKOLOGI

TERIMA KASIH



Halaman