

Fenomena ‘Name Amnesia’: Kenapa Otak Sulit Mengingat Nama, tapi Mudah Mengingat Wajah?

Category: LifeStyle

6 November 2024



Prolite – Kenapa Kita Mudah Lupa Nama Orang? Yuk, Kenalan dengan Fenomena “Name Amnesia”!

Pernah nggak, nih, ketemu seseorang yang wajahnya kamu ingat banget tapi... nama mereka justru hilang entah ke mana? Lagi ngobrol seru, terus tiba-tiba tersadar: “Aduh, siapa ya nama orang ini?” Jangan khawatir, kamu nggak sendirian!

Fenomena mudah lupa nama orang ini sering disebut dengan “name amnesia.” Mungkin kamu juga bertanya-tanya, kenapa sih, nama orang susah diingat dibandingkan wajah atau informasi lainnya?

Yuk, kita bahas kenapa “name amnesia” terjadi dan cara mengatasinya!

Kenapa Nama Orang Sulit Diingat Dibandingkan Wajah atau Informasi Lainnya?



Name Amnesia

Ternyata, otak kita memang bekerja dengan cara yang menarik, terutama saat menyimpan informasi. Nama orang termasuk kategori informasi yang sulit “menempel” di ingatan karena nama sendiri sebenarnya tidak memiliki makna kontekstual yang spesifik bagi otak kita.

Wajah seseorang memiliki lebih banyak detail visual yang bisa kita kaitkan, seperti bentuk mata, warna rambut, atau ekspresi wajah. Semua hal itu mudah diingat karena otak kita menganggapnya sebagai “petunjuk” visual.

Nama, di sisi lain, adalah informasi yang lebih abstrak. Misalnya, saat pertama kali kita mendengar nama “Aldi” atau “Siska,” otak kita belum memiliki asosiasi kuat untuk mengaitkan nama tersebut dengan apa pun yang dikenal sebelumnya.

Jadi, wajar jika kita lebih mudah mengingat wajah daripada nama orang karena otak tidak punya banyak “kaitan” untuk membantu memproses nama sebagai sesuatu yang signifikan.

Penjelasan Psikologis Mengenai “Name Amnesia”



Ilustrasi Name Amnesia

Secara psikologis, “name amnesia” adalah fenomena umum yang dialami banyak orang karena proses ingatan manusia memang kompleks. Otak kita bekerja dengan cara memilih informasi yang dianggap relevan dan perlu diingat untuk jangka panjang.

Biasanya, informasi yang lebih “penting” atau emosional lebih mudah tersimpan dalam ingatan, sedangkan informasi abstrak seperti nama cenderung disimpan dalam ingatan jangka pendek—alias, mudah terlupakan!

Nama juga tidak selalu menciptakan reaksi emosional yang kuat, jadi otak mungkin menganggapnya sebagai informasi sementara.

Ini membuat kita cenderung mengingat hal-hal yang terjadi saat pertemuan, seperti topik pembicaraan atau suasana di tempat tersebut, daripada nama orang tersebut.

Selain itu, konsep “interference” atau gangguan juga berperan. Misalnya, jika kamu bertemu banyak orang dalam satu waktu, otak bisa kebingungan membedakan nama satu orang dengan nama orang lain. Hasilnya, kita malah semakin sulit mengingat nama dengan tepat.

Tips Meningkatkan Ingatan Terhadap Nama Orang



Name Amnesia

Nah, kalau kamu sering merasa kesulitan mengingat nama orang baru, jangan khawatir! Ada beberapa trik sederhana yang bisa membantu kamu meningkatkan ingatan terhadap nama. Yuk, simak tips berikut ini:

1. Ulangi Nama Mereka Saat Berkenalan

Begini seseorang menyebutkan namanya, langsung coba

ulangi. Misalnya, "Oh, jadi namamu Dita? Senang bertemu denganmu, Dita!" Mengulang nama mereka beberapa kali bisa membantu otakmu lebih "terhubung" dengan nama tersebut, dan akhirnya lebih mudah diingat.

2. Kaitkan Nama dengan Karakteristik Khusus

Coba hubungkan nama dengan sesuatu yang khas dari orang tersebut. Misalnya, kalau namanya "Dina" dan dia pakai kacamata, kamu bisa membayangkan "Dina yang berkacamata." Teknik ini membuat otak kita lebih mudah mengaitkan nama dengan detail visual atau sifat unik orang tersebut.

3. Gunakan Asosiasi Kata atau Rima

Mungkin ini terdengar lucu, tapi teknik asosiasi kata atau rima bisa efektif, lho! Misalnya, kalau namanya "Andi," kamu bisa mengaitkannya dengan "Andi Anak Awan" (membayangkan Andi dengan langit awan di sekitarnya). Otak kita lebih mudah mengingat informasi jika ada rima atau gambar yang menyertainya.

4. Coba Tulis Namanya Setelah Berkenalan

Kalau kamu punya kesempatan, coba catat nama orang yang baru kamu kenal. Menuliskan nama dapat membantu otak menyimpan informasi lebih baik karena proses menulis mengaktifkan ingatan visual dan motorik kita, sehingga nama akan lebih menempel di otak.

5. Berikan Perhatian Lebih Saat Berkenalan

Kadang, kita mudah lupa nama karena saat berkenalan, perhatian kita terbagi—misalnya memikirkan apa yang akan dibicarakan selanjutnya. Cobalah fokus sepenuhnya saat mendengar nama seseorang dan berusaha menyimaknya baik-baik.

6. Gunakan Nama Mereka Beberapa Kali di Awal Percakapan

Saat mulai berbicara, gunakan nama mereka dalam percakapan. Misalnya, "Jadi, Rani, kamu sudah berapa lama tinggal di sini?" Menggunakan nama mereka beberapa kali akan membantu otak "terlatih" untuk mengingatnya.

Pentingnya Ingatan Terhadap Nama dalam Kehidupan Sosial



Name Amnesia

Mengingat nama orang bukan cuma tentang kesopanan, lho! Ketika kita bisa menyebut nama seseorang dengan benar, ini memberi kesan positif dan menunjukkan bahwa kita peduli.

Orang lain akan merasa dihargai dan lebih nyaman ketika kita mengingat nama mereka. Dalam interaksi sosial, hal ini bisa membuat perbedaan besar-baik di lingkungan kerja, pertemanan, atau bahkan dalam situasi sehari-hari.

Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa orang lebih cenderung merasa “dianggap” ketika kita bisa mengingat nama mereka. Ini membangun koneksi sosial yang lebih baik dan menciptakan hubungan yang lebih akrab.

Jadi, meskipun nama memang lebih sulit diingat dibandingkan wajah, bukan berarti kita nggak bisa berusaha! Dengan sedikit trik dan perhatian, kamu bisa melatih diri untuk lebih mudah mengingat nama orang yang baru dikenal.

Cobalah menerapkan beberapa tips tadi setiap kali kamu berkenalan dengan seseorang. Siapa tahu, ini jadi awal dari hubungan yang lebih baik dan kesan pertama yang lebih mengesankan.

Ingatlah bahwa setiap nama menyimpan identitas seseorang. Dengan mengingatnya, kamu menunjukkan bahwa kamu menghargai mereka sebagai pribadi.

Jadi, yuk, mulai beri perhatian lebih pada setiap nama yang kita dengar dan bangun koneksi yang lebih bermakna dalam setiap pertemuan!