

LUPA DAN INGATAN DALAM BELAJAR

Dosen Pengampu: DR. HASANUDDIN



DEFINISI LUPA (FORGETTING)

Hilangnya kemampuan untuk menyebut atau memproduksi kembali apa-apa yang sebelumnya telah kita pelajari.

Gulo (1982) dan Feber (1988) mendefinisikan lupa sebagai ketidakmampuan mengenal atau mengingat sesuatu yang pernah dipelajari atau dialami



Penyebab Lupa

-01-

Lupa dapat terjadi karena gangguan konflik antara item-item informasi atau materi yang ada dalam sistem memori siswa. Gangguan konflik ini terbagi dua, yaitu : Proactive Interference dan Retroactive Interference.

-02-

Lupa dapat terjadi karena adanya tekanan terhadap terhadap item yang telah ada baik sengaja ataupun tidak.

-03-

Lupa dapat terjadi pada siswa karena perubahan situasi lingkungan antara waktu belajar dengan waktu mengingat kembali.

Penyebab Lupa



4. Lupa dapat terjadi karena perubahan sikap dan minat siswa terhadap proses dan situasi belajar tertentu




5. Lupa dapat terjadi karena materi pelajaran yang telah dikuasai tidak pernah digunakan atau dihafalkan oleh siswa.



6. Lupa dapat terjadi karena perubahan urat syaraf otak yang terjadi akibat terserang penyakit tertentu seperti keracunan, kecanduan alkohol dan geger otak yang dapat mengakibatkan kehilangan ingatan.

MEMORI ATAU INGATAN
ADALAH PROSES
MEMASUKKAN,
MENYIMPAN DAN
MENGELUARKAN
KEMBALI INFORMASI
DAN PENGALAMAN
YANG KITA PEROLEH



JENIS-JENIS MEMORI

- Memori sensoris (Sensory Memory), yaitu memori yang menyimpan informasi yang langsung diterima alat indera dan akan hilang dalam waktu satu detik
- Memori jangka pendek (Short Term Memory), yaitu memori yang menyimpan informasi bertahan 15–25 detik. Disebut juga working memory karena saat beraktivitas kita membutuhkan informasi-informasi tertentu yang penggunaannya hanya sesaat. Memori jangka pendek ini dapat kita tingkatkan dengan metode chunking, yaitu membagi-bagi informasi ke dalam unit-unit tertentu. Misal menghafal NIM: 71060017 menjadi 71-06-0017

JENIS-JENIS MEMORI

- **Memori jangka panjang (Long Term Memory)**, yaitu memori yang menyimpan informasi yang relatif permanent. Memori jangka panjang terbagi atas:
 1. **Memori Deklaratif** : berisi informasi-informasi faktual, terdiri dari memori semantik dan memori episodik. Memori semantik adalah ingatan tentang pengetahuan/fakta-fakta umum, misal kitab suci umat Islam adalah Al-Quran. Memori episodik adalah ingatan tentang suatu peristiwa tertentu, misal ingatan ketika kita pertama kali masuk kuliah.
 2. **Memori Prosedural**: berisi informasi yang berhubungan dengan ketrampilan dan kebiasaan melakukan sesuatu. Misal ingatan tentang tatacara wudhu.

1. Ingatan jangka pendek (STM)

Ingatan yang disimpan di dalam STM berlangsung kurang dari 30 detik. Jika disajikan secara serial maka jumlah aitem yang dapat disimpan dalam STM adalah antara 2 sampai 5 aitem. Secara umum STM memiliki kapasitas mengingat objek berkisar 7 aitem, atau antara 5 sampai dengan 9 aitem. Informasi yang disimpan dalam STM biasanya berupa kode auditori (bunyi), tetapi dapat pula menggunakan kode semantik dan visual.

2. Efek posisi serial (*the serial position effect*)

Sejumlah informasi (aitem atau objek) yang disajikan secara berurutan akan mempengaruhi ingatan seseorang. Aitem–aitem atau objek–objek yang berada pada posisi atau urutan bagian awal (depan) dan juga akhir (belakang) akan cenderung diingat lebih baik daripada aitem–aitem atau objek–objek yang berada pada urutan di tengah.



3. Ingatan Jangka Panjang (LTM)

Ingatan jangka panjang ini meliputi proses penyimpanan informasi yang bersifat lebih permanen (berlangsung lebih lama dari beberapa menit sampai waktu yang tidak terbatas). Selain itu, informasi akan disimpan dalam bentuk maknanya atau semantik

4. Emosi atau afeksi

Emosi atau afek

Aktivitas mengingat juga dipengaruhi oleh keadaan emosi seseorang. Pertama, dalam mengingat kata-kata maka orang cenderung mengingat lebih baik pada kata-kata yang menyenangkan daripada kata-kata yang menyedihkan.

5. Stres & Cemas

Ketika perasaan cemas sudah membuat kita kehilangan petunjuk petunjuk yang berguna, kita akan semakin sulit untuk menyimpan memori ataupun mengingat kembali apa yang telah tersimpan dalam memori.

6. Kondisi fisik yang lelah
juga sangat
mempengaruhi daya serap
informasi yang masuk,
dengan demikian secara
langsung mempengaruhi
kemampuan mengingat