

# **MELUPAKAN DAN MENGINGAT**

**LUPA**



# Lupa

## Pengertian Lupa

- Lupa (forgetting) ialah hilangnya kemampuan untuk menyebut atau mereproduksi kembali apa-apa yang sebelumnya telah kita pelajari.

## Faktor-faktor Penyebab Lupa

- Gangguan konflik antara item-item informasi
- Tekanan terhadap item-item yang sudah ada
- Perubahan situasi lingkungan antara waktu belajar dengan waktu mengingat kembali
- Perubahan sikap dan minat siswa terhadap proses dan situasi belajar tertentu
- Tidak pernah digunakannya materi pelajaran yang sudah dikuasai
- Perubahan urat syaraf otak

# Mengingat


- Memori/ ingatan (memory) adalah penyimpanan informasi disetiap waktu.

## Pengertian Mengingat

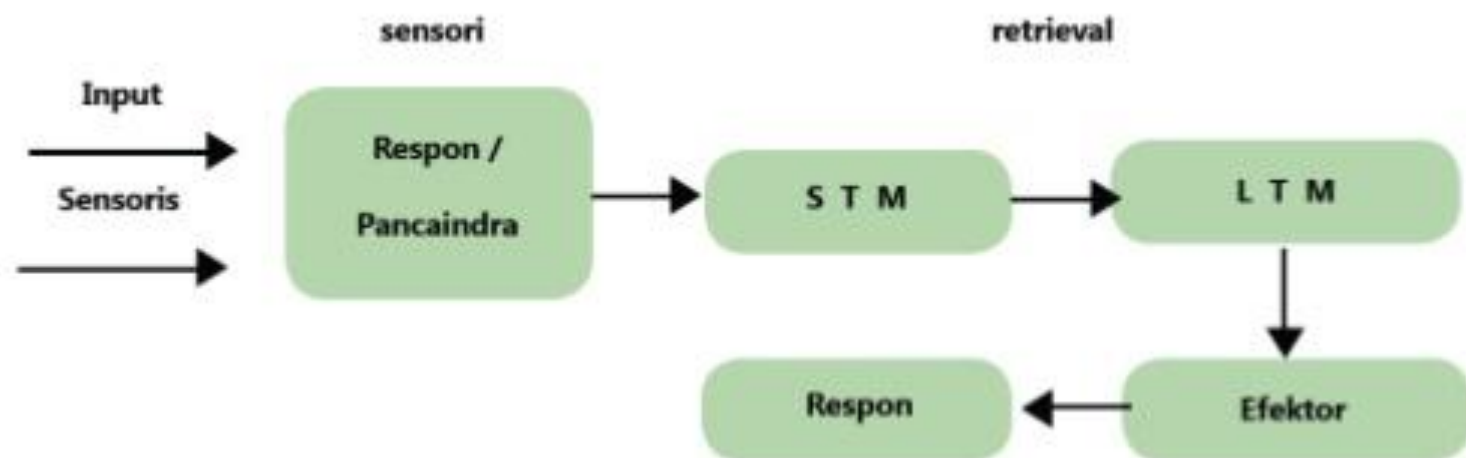
- Mengingat adalah proses menerima, menyerap, menyimpan, dan mengeluarkan kembali informasi yang telah diterima melalui pengamatan, kemudian disimpan dalam pusat kesadaran (otak) setelah diberikan tafsiran.



# Proses Mengingat

- a) Tahapan perolehan Informasi
  - b) Tahapan Penyimpanan Jangka Pendek atau ingatan jangka panjang
  - c) Tahapan mengeluarkan kembali apabila suatu waktu yang diperlukan
- 

# Proses terjadinya ingatan

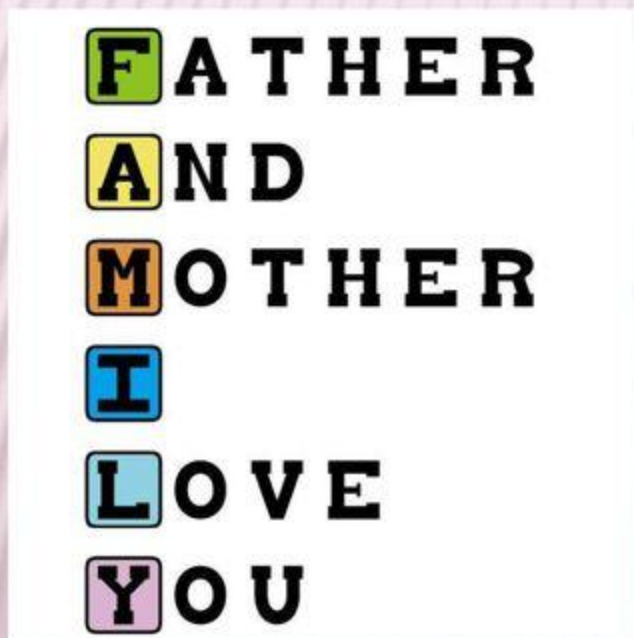


1. **STM = Short Term Memory (memori jangka pendek)** adalah proses memasukkan informasi hasil dari perhatian, berupa data yang tersimpan (memori) pada STM dengan jangka waktu pendek  $\pm 30$  detik (memori sementara). Dari STM dilanjutkan dengan proses rehearsal (proses mengirim data) masuk ke Long Term Memory (LTM)/memori jangka panjang
2. **Long Term Memory (LTM)** adalah ingatan yang menyimpan hasil retrieval dari STM, dan informasi tersebut dapat tersimpan lama, terkadang tak terbatas waktu, dapat termemori dalam jam, hari, minggu, bulan, tahun bahkan seumur hidup.
3. **Rehearsal**, adalah proses dimana informasi setelah diterima panca indra, menjadi perhatian, dikirim ke otak atau memori jangka pendek. Rehearsal juga menentukan proses pemindahan data dari STM ke LTM
4. **Retrieval (proses mengingat kembali)**, adalah proses mendapatkan kembali informasi yang telah dikode, yang disimpan pada saat dibutuhkan di arena LTM untuk segera diangkat atau di retrieval.

# CARA MENINGKATKAN MEMORI

## ➤ 1. Mnemonics,

yaitu cara meningkatkan memori dengan memberikan asosiasi, misal untuk mengingat istilah yang panjang diperpendek.



# CARA MENINGKATKAN MEMO

## ➤ 2. The method of loci

metode tempat, membayangkan tempat/ruangan lalu diasosiasikan dengan informasi yang perlu diingat.

## ➤ 3. Number and letter peg system

metode asosiasi untuk mengingat angka/huruf dengan membuat gantungan atau kode .



### Peg System

1 tie	6 shoe
2 knee	7 cow
3 ma.	8 iug
4 rye	9 bee,
5 low	10 toes

# Empat proses yang terlibat

## PENGEKODAN

Proses yang menentukan cara maklumat didekod dan diletakkan dalam perakam deria, ingatan jangka pendek dan jangka panjang

## PENYIMPANAN

Proses yang menentukan bagaimana maklumat disimpan dalam ketiga-tiga stor memori

## INGAT KEMBALI

Proses yang membolehkan maklumat dikeluarkan daripada ingatan jangka pendek dan panjang

## LUPAAN

Proses yang menyebabkan maklumat 'hilang' atau sukar diingat kembali daripada ingatan jangka pendek dan panjang.