



Ingatan II: Pengorganisasian, Lupa dan Model-Model Ingatan

Alfun Sandi^{1✉}, Neviyarni²

Universitas Negeri Padang, Sumatera Barat, Indonesia^{1,2}

E-mail: alfunsandi5996@gmail.com¹ neviyarni.suhaili911@gmail.com²

Abstrak

Dramawan abad ke-20, Tennessee William pernah mengatakan bahwa hidup adalah memori kecuali momen sekarang yang berlalu demikian cepat sehingga kita sulit untuk mengingatnya. Jadi apa itu memori? Memori atau ingatan adalah retensi informasi dari waktu ke waktu yang melibatkan *encoding*, penyimpanan, dan pengambilan kembali. Para psikolog pendidikan mempelajari bagaimana informasi diletakkan atau disimpan dalam memori, bagaimana ia dipertahankan atau disimpan setelah disandikan (*encoded*), dan bagaimana ia ditemukan atau diungkapkan kembali untuk tujuan tertentu dikemudian hari. Memori membuat diri kita terasa berkesinambungan. Tanpa adanya memori, kita tidak mampu menghubungkan apa yang terjadi kemarin dengan apa yang sedang kita alami sekarang. Otak merupakan perangkat yang paling kompleks di dunia. Triliunan sel otak memiliki fungsi spesifik tetapi saling berhubungan. Mengendalikan seluruh aspek fisik dan psikis manusia. Baik secara sadar maupun tak sadar. Kapasitas penyimpanan memori di dalam otak jauh melebihi kapasitas hardisk komputer terbesar sekalipun. Otak memiliki kemampuan menangani algoritma rumit secara bersamaan dalam jumlah tak terbatas, jauh melebihi kemampuan prosesor komputer tercanggih sekalipun. Tapi sayangnya, manusia tidak mampu mengoptimalkan seluruh potensi otak tersebut, sehingga otak tidak memungkinkan semua jejak ingatan itu tersimpan terus dengan sempurna, melainkan berangsur-angsur akan menghilang. Tetapi, ketika orang yang bersangkutan diminta untuk mengingat kembali hal yang sudah diingatnya, terkadang mulai terlupakan sebagiannya. Dalam makalah ini akan dibahas hal-hal yang berhubungan dengan memori seperti pengorganisasian, lupa, model memori, serta kebiasaan belajar dan ingatan.

Kata kunci: ingatan II: pengorganisasian, lupa, model-model ingatan.

Abstract

Twentieth-century playwright, Tennessee William once said that life is memory except for the present moment which passes so quickly that it is hard to remember. So what is memory? Memory or retention is the retention of information over time which involves encoding, storing, and retrieving it. Educational psychologists study how information is stored or stored in memory, how it is retained or stored after being encoded, and how it is found or re-expressed for specific purposes at a later date. Memories make us feel sustainable. Without memory, we are unable to relate what happened yesterday to what we are experiencing now. The brain is the most complex device in the world. Trillions of brain cells have specific but related functions. Control all physical and psychological aspects of humans. Either consciously or unconsciously. The memory storage capacity in the brain far exceeds the capacity of even the largest computer hard drive. The brain has the ability to handle an unlimited number of complex algorithms simultaneously, far exceeding the capabilities of even the most advanced computer processors. But unfortunately, humans are not able to optimize the full potential of the brain, so the brain does not allow all traces of the memory to be stored perfectly, but will gradually disappear. But when the person concerned is asked to recall things he has already remembered, sometimes some of them start to be forgotten. In this paper, we will discuss things related to memory such as organizing, forgetting, memory models and learning and memory habits.

Keywords: memory II: organizing, forgotten, memory models.

PENDAHULUAN

Otak (pikiran) sebagai modalitas utama dalam proses berpikir dan berperilaku, di samping hati sebagai pusat kendali dari perasaan manusia. Otak merupakan pusat kendali perilaku manusia, artinya setiap hal yang dilakukan manusia melibatkan kerja otak. Otak merupakan tempat menerima, menyimpan, kemudian mengenali informasi yang ada, artinya otak adalah pusat ingatan manusia (Markowitz dan Jensen, 2002). Di dalam otak tersimpan berbagai macam informasi. Berbagai macam jenis ingatan juga ada dalam otak manusia. Selama otak dalam keadaan sehat manusia akan selalu melakukan proses mengingat. Kapasitas penyimpanan memori di dalam otak jauh melebihi kapasitas memori terbesar sekalipun. Otak memiliki kemampuan menangani logaritma rumit secara bersamaan dalam jumlah tak terbatas, jauh melebihi kemampuan teknologi canggih sekalipun. Tapi sayangnya, manusia tidak mampu mengoptimalkan seluruh potensi otak tersebut, sehingga otak tidak memungkinkan semua jejak ingatan itu tersimpan terus dengan sempurna, melainkan berangsur-angsur akan menghilang. Tetapi orang yang bersangkutan diminta untuk mengingat kembali hal yang sudah mulai terlupakan sebagian itu. Teori pemrosesan informasi ini merupakan teori kognitif tentang belajar yang menjelaskan pemrosesan, penyimpanan, dan pemanggilan kembali pengetahuan dari otak (Slavin, 2000), betapapun kuatnya ingatan seseorang pada suatu waktu kemudian ingatan itu akan mengalami suatu proses kelupaan.

METODE PENELITIAN

Artikel ini membahas tentang ingatan II: pengorganisasian, lupa, dan model-model ingatan. Jenis metode penelitian ini adalah analisis kajian pustaka (*literatur research*). Artikel ini akan memaparkan analisis jurnal ilmiah yang relevan dengan pembahasan yang sudah dipilih. Adapun tahap-tahap dalam metode penelitian ini adalah; (1) memilih artikel, (2) mengumpulkan data awal, (3) tantangan dari topik, (4) mengumpulkan data pendukung, (5) menghasilkan kesimpulan dan rekomendasi online.

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

A. Pengorganisasian dan Ingatan

Karakteristik yang penting dalam pembelajaran pada manusia dan ingatannya adalah pengorganisasian. Pendekatan pengorganisasian yang digunakan untuk proses belajar dan proses mengingat digunakan untuk pengorganisasian berbagai informasi menjadi hal-hal yang lebih bermakna. Berikut akan diilustrasikan beberapa proses pengorganisasian, diantaranya adalah:

1. Konteks dan Ingatan

Informasi dikodekan dan disimpan dalam memori dapat dengan mudah dipengaruhi oleh konteks dimana informasi tersimpan. Konteks berfungsi untuk membantu mengatur fitur-fitur khusus untuk penempatan dalam memori. Ringkasnya, informasi kontekstual dapat berfungsi mempermudah mengingat informasi yang dikodekan.

Misalnya dalam konteks verbal pada kata “jam” yang kemudian dikodekan menjadi *strawberry jam* versus *traffic jam*. Dua kata tersebut akan berbeda dalam proses pengkodean di dalam ingatan. Kegunaan konteks disini adalah melakukan selektif bias berkaitan dengan pengkodean dan penyimpanan.

2. Proses Konstruktif

Proses konstruktif merupakan tindakan dimana seseorang dapat mengintegrasikan atau mengorganisasikan informasi ke dalam memori menjadi pola-pola koheren yang disebut sebagai skema. Begitu sebuah skema terbentuk, maka ia akan mempengaruhi cara informasi berintegrasi ke dalam

long-term memori. John Bransford dan Jeffry Franks menunjukkan bahwa manusia mengenal informasi walaupun disajikan secara implisit. Seperti sebuah kalimat yang menunjukkan ide yang kompleks. Contoh: kucing yang takut dan lari dari anjing yang menggonggong melompat ke atas meja. Kalimat tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

- a. Kucing itu takut
- b. Kucing itu berlari
- c. Anjing itu menggonggong
- d. Kucing melompat ke atas meja

3. *Semantic Memory*

Studi tentang memori semantik berhubungan dengan memori alami kita, bahwa memori kita dari kejadian semantik dimana kita memperoleh pengalaman bahasa berbeda dari memori yang kita peroleh dari kejadian dalam laboratorium.

4. *Perceptual Grouping and Memory*

Ide penting dari teori Gestalt tentang memori adalah suatu cara yang dikelompokkan secara perseptual akan menentukan cara tersebut terorganisir dalam memori. Sebagai contoh, nomor telepon dikelompokkan ke dalam urutan tiga digit atau empat digit. Umumnya, ide dasar dari pengelompokkan perseptual adalah bahwa stimulus terpisah di lingkungan kita tidak ditanggapi sebagaimana mestinya, tetapi diatur perseptual ke dalam beberapa pola terstruktur atau urutan.

Pengorganisasian pengetahuan dapat dikatakan sebagai kegiatan penataan yang sengaja dilakukan sebagai upaya untuk memperoleh informasi. Informasi yang masuk kemudian diproses dan tersimpan berkaitan erat dengan kemampuan kognisi seseorang (Frishammar, 2002). Dengan kata lain pemrosesan informasi dipengaruhi oleh faktor memori dan kognisi termasuk kecerdasan seseorang.

B. Lupa (*Forgetting*)

Lupa (*forgetting*) ialah hilangnya kemampuan untuk mengungkapkan kembali informasi yang telah kita terima atau yang sudah kita pelajari. Secara sederhana (Djamarah, 2008) mendefinisikan lupa sebagai ketidakmampuan mengenal atau mengingat sesuatu yang pernah dipelajari atau dialami. Dengan demikian, lupa bukanlah peristiwa hilangnya item informasi dan pengetahuan dari akal seseorang (Syah, 2004)

(Lahey, 2006) menyatakan bahwa seseorang dapat lupa akan suatu informasi yang pernah diterimanya karena beberapa hal, yaitu:

a) *Decay Theory.*

Artinya, informasi telah terlalu lama tersimpan dalam memori dan tidak digunakan. Namun teori ini banyak dibantah, karena informasi terlupa justru pada tahapan sensori register dan memori jangka pendek. Jika informasi telah tersimpan dalam memori jangka panjang, maka lupa yang terjadi bukanlah karena telah lama tidak digunakan, namun lebih karena terganggu atau bercampur dengan informasi lainnya.

b) *Interference theory*

Menurut teori ini, lupa bukanlah disebabkan oleh informasi telah tersimpan terlalu lama, namun karena terganggu oleh informasi lainnya, misalnya karena informasi tersebut mirip dengan informasi yang akan diingat. *Interference* ini terdiri dari *proactive interference* dan *retroactive interference*. *Proactive interference* adalah terganggunya ingatan karena adanya informasi lama yang menghambat untuk mengingat informasi baru. Contohnya, suatu hari kita mengingat nomor rumah Tuan X. Keesokan

harinya, kita juga mengingat nomor Nyonya Y. Namun, saat berusaha mengingat kembali nomor rumah Tuan X kita menjadi kesulitan karena terganggu dengan ingatan mengenai nomor rumah Nyonya Y tadi. Sedangkan *retroactive interference* adalah sulitnya mengingat informasi lama karena masuknya informasi baru. Berkebalikan dengan contoh sebelumnya, *retroactive interference* terjadi ketika kita sulit untuk mengingat nomor rumah Nyonya Y karena terganggu oleh nomor rumah Tuan X.

c) *Reconstruction (schema) theory*

Teori ini menyatakan bahwa informasi yang telah tersimpan menjadi sulit untuk diingat kembali bukanlah karena terlupa, namun karena muncul dalam bentuk yang *distorted* atau muncul dalam bentuk yang tidak tepat. Ingatan jangka panjang menjadi *distorted* karena ingatan kita berkembang sepanjang waktu semakin konsisten dengan skema yang kita miliki. Misalnya, kita telah memiliki konsep yang negatif mengenai seseorang, saat menceritakan seseorang tersebut kita hanya menceritakan hal-hal negatif saja. Kita kesulitan untuk mengingat hal-hal positif mengenai orang tersebut karena skema kita dipenuhi oleh ingatan negatif mengenai orang tersebut.

d) *Motivated forgetting.*

Teori ini menyatakan bahwa informasi tersebut menjadi hilang karena memang sengaja dilupakan, karena menimbulkan dampak negatif ketika mengingatnya. Misalnya, saat kita pernah mengalami kejadian yang sangat buruk dengan suatu peristiwa, maka kita akan berusaha melupakannya hingga peristiwa tersebut benar-benar terlupa dan sulit untuk diingat.

Adapun mengoptimalkan daya ingat terhadap memori adalah dengan *mnemonic*, yaitu seni meningkatkan daya ingat dengan bantuan. (Syah, 2004) menyatakan bahwa *mnemonic* adalah kiat khusus yang dijadikan “alat pengait” mental untuk memasukkan item-item informasi ke dalam akal siswa. Terdapat beberapa strategi *mnemonic*, yaitu:

- a) Rima (*Rhyme*). Yakni sajak yang dibuat sedemikian rupa yang isinya terdiri atas kata dan yang harus diingat oleh siswa. Sajak ini akan lebih baik pengaruhnya apabila diberi not-not sehingga dapat dinyanyikan. Nyanyian anak TK yang berisi pesan-pesan moral dapat diambil sebagai contoh penyusunan rima *mnemonic*.
- b) Sistem Kata Pasak (*Peg Word System*). Yaitu sejenis teknik *mnemonic* yang menggunakan komponen yang sebelumnya sudah dikuasai seperti pasak (paku) mengingat memori baru. Kata komponen pasak ini dibentuk berpasang-pasangan seperti merah-saga, panas-api. Kata ini berguna untuk mengingat kata dan istilah yang memiliki watak yang sama seperti: darah, lipstik, pasangan langit dan bumi, neraka dan kata atau istilah yang memiliki kesamaan watak (warna, rasa dan seterusnya).
- c) Metode Losai (*Method of Loci*), yaitu kiat *mnemonic* yang menggunakan tempat-tempat khusus dan terkenal sebagai sarana penempatan kata dan istilah tertentu yang harus diingat siswa. Kata “loci” sendiri jamak dari kata “locus” artinya tempat. Dalam hal ini, nama-namkota, jalan, gedung terkenal dapat dipakai untuk menempatkan kata dan istilah yang kurang lebih relevan dalam arti memiliki kemiripan ciri dan keadaan.
- d) Sistem Kata Kunci (*Key Word System*). Sistem kata kunci biasanya rekayasa secara khusus untuk mempelajari kata dan istilah asing, dan konon cukup efektif untuk pengajaran bahasa asing.
- e) Teknik Kata Penghubung. Menghubungkan adalah proses mengaitkan atau mengasosiasikan satu kata dengan kata yang lain melalui sebuah aksi atau gambaran. Hubungan yang dibentuk tidak perlu logis atau realistis, yang penting hubungan itu memicu ingatan siswa.

Informasi yang dimasukkan ke dalam *long-term memory* cenderung bertahan. Namun demikian, informasi pada sistem ini dapat juga terlupa walaupun pada kenyataannya *long-term memory* merupakan sistem yang lebih stabil dari pada *short-term memory*. Ada beberapa pendapat tentang pengertian lupa, diantaranya yaitu:

1. Menurut (Suyanto, 1993), lupa ialah peristiwa tidak dapat memproduksi tanggapan-tanggapan kita, sedang ingatan kita sehat.
2. Menurut (Mustaqim, 2004), lupa sebagai suatu gejala di mana informasi yang telah disimpan tidak dapat ditemukan kembali untuk digunakan.
3. Menurut (Djamarah, 2008), lupa sebagai ketidakmampuan mengingat atau mengenal sesuatu yang pernah dipelajari sebelumnya.
4. Menurut (Irwanto, 1997), lupa sebagai hilangnya kemampuan untuk menyebut kembali atau memproduksi kembali apa-apa yang sebelumnya telah kita pelajari secara sederhana.

Jadi, lupa merupakan kegagalan untuk mereproduksi kembali hal-hal yang sebelumnya telah terjadi yang disebabkan oleh lemahnya item informasi untuk ditimbulkan ulang saat informasi tersebut dibutuhkan.

Masalah prinsip dari memori jangka panjang adalah untuk menentukan penyebab dari lupa setelah waktu lama yang melibatkan praktik tambahan. Pengertian lupa menurut (Chance, 2009) "*Forgetting is the deterioration of learned behavior after training ends. Forgetting usually involves a decrease in the strength of a behavior, but under certain circumstances, it can mean an increase in strength,*" sehingga lupa juga dapat dikatakan penurunan perilaku yang dipelajari setelah proses latihan selesai.

Ada beberapa pembahasan berkenaan dengan kelupaan, yaitu:

- Teori Klasik tentang Kelupaan : *Decay* dan *Interference*

Para psikolog memori telah mengusulkan dua jenis teori untuk menjelaskan kelupaan, yakni teori *decay* dan teori *interference*. Teori *decay* beranggapan bahwa jejak memori hipotesis yang merupakan perwakilan dari peristiwa akan berkurang secara otomatis dengan berjalannya waktu.

Sedangkan Teori *interference* beranggapan bahwa lupa disebabkan oleh pengaruh pembelajaran baru dan pembelajaran sebelumnya.

- a. *Retroactive Inhibition*

Retroactive inhibition mengacu pada fakta bahwa suatu peristiwa dipelajari selama ingatan interval dapat menyebabkan kelupaan terhadap peristiwa yang telah dipelajari sebelumnya. "*In these situations the interfering stimulus acts backward to disrupt the memory of a preceding target event. Therefore, the disruption of memory is called retroactive interference*" (Domjan, 2010).

- b. *Proactive Inhibition*

Proactive inhibition adalah kerugian dalam ingatan yang dihasilkan oleh efek dari beberapa tugas yang dipelajari sebelumnya.

"*In these cases the interfering information acts forward to disrupt the memory of a future target event. Therefore, the disruption of memory is called proactive interference.*" (Domjan, 2010).

- c. Faktor yang Mempengaruhi Retroaktif dan Proaktif *Inhibition*

- Faktor detik yang mempengaruhi ingatan yang dalam paradigma retroaktif *inhibition* adalah derajat tingkat pembelajaran yang asli yaitu sedang belajar pada tugas awal.
- Faktor terkait yakni derajat tingkat pembelajaran dari tugas interpolasi
- Persamaan antara kedua tugas
- Faktor konstektual

d. Teori *Interference*

Teori *interference* dimulai dengan asumsi bahwa kelupaan adalah hasil dari pembelajaran lain yang mencegah proses mengingat kembali sesuatu yang telah dipelajari. Salah satu aspek dari teori *interference* adalah kompetisi tanggapan.

e. Pendekatan pengolahan informasi tentang kelupaan

Pendekatan pengolahan informasi berpandangan bahwa lupa merupakan hasil dari kegagalan untuk menemukbalikkan informasi.

C. Model-model Ingatan

Ada empat model memori yang memuat teori-teori tentang memori menurut (Ardani, 2006). Model memori tersebut antara lain:

a. Model Atkinson-Shiffrin

Model ini mengemukakan adanya pemisahan gudang memori untuk jenis memori yang berbeda. Teori ini sering disebut sebagai “modal model” karena menjadi pendekatan standar dalam psikologi kognitif. Menurut model ini, materi diulang-ulang dari memori jangka pendek (STM) masuk ke dalam memori jangka panjang (LTM). Model ini mengatakan adanya proses kontrol, yakni fleksibilitas strategi yang digunakan orang tergantung pada materi dan preferensi personal seseorang. Salah satu proses kontrol yang penting adalah *rehearsal* (pengulangan informasi yang menyebabkan adanya perputaran kembali informasi ke memori jangka pendek).

b. *Level of Processing Approach* (Craik dan Lockhart)

Pendekatan ini mengasumsikan bahwa jenis pemrosesan informasi yang mendalam dan penuh arti mengarah pada retensi yang lebih permanen daripada jenis pemrosesan sensori dan dangkal. Pendekatan ini memfokuskan pada *rehearsal*. *Rehearsal* dapat dibedakan menjadi *maintenance rehearsal* dan *elaborative rehearsal* yang melibatkan analisis lebih bermakna dari stimulus. Model ini beranggapan bahwa tingkat pemrosesan yang dalam meningkatkan *recall* karena dua faktor, yakni *distinctiveness* yang merupakan sebuah stimulus berbeda dari semua jejak memori lain. *Distinctiveness* ini bermanfaat meningkatkan memori terutama pada saat menekankan pada perbedaan antar item yang terlihat mirip. Dan elaborasi, yakni melibatkan pemrosesan yang kaya dalam pemaknaan. Elaborasi ini bermanfaat meningkatkan memori jika menekankan persamaan dan hubungan antar item.

c. Model Tulving: Memori Episodik, Semantik dan Prosedural

Memori episodik menyimpan informasi tentang kapan peristiwa terjadi dan hubungan antar kejadian. Memori semantik adalah pengetahuan tentang dunia yang diorganisasikan. Sedangkan, memori prosedural meliputi pengetahuan bagaimana urutan mengerjakan sesuatu dan menghubungkan antara stimulus dan respon.

d. Pendekatan Pemrosesan Distribusi Pararel (*PDP approach*)

Pendekatan ini berpendapat bahwa proses kognitif bisa dipresentasikan dengan model dimana aktivasi mengalir melalui jaringan yang menghubungkan unit-unit neuron.

Ada dua model memori yang dikembangkan , yaitu :

1. Model *Buffer*

Model *buffer* dikembangkan oleh Richard Atkinson dan Richard Shiffrin pada tahun 1968. Model *buffer* terdiri dari dua komponen dasar yakni: bentuk struktural dan proses kontrol. Bentuk struktural dari model ini terdiri dari *sensory register*, cerita jangka pendek, dan cerita jangka panjang yang

merupakan bentuk permanen dari sistem memori. Sedangkan proses kontrol merupakan aspek yang tidak permanen dari sistem memori dan merupakan proses yang sementara di bawah kendali manusia.

2. Model HAM

Model HAM dikembangkan oleh John Anderson dan Gordon Bower pada tahun 1973. Model ini menggambarkan memori sebagai sebuah koleksi asosiasi yang saling berhubungan dalam jaringan yang besar. Unit dasar dari model ini disebut proposisi yaitu sebuah hubungan yang bermakna antara unit-unit informasi yang dikodekan dan tersimpan dalam memori.

D. Kebiasaan Belajar dan Ingatan

Menurut (Slavin, 2009) menjelaskan bahwa semua individu belajar dalam banyak hal, tetapi beberapa dari individu belajar lebih baik dalam beberapa hal dibandingkan individu lain. Begitupun menurut (Suroso, 2004), individu belajar dengan visual biasanya duduk tegak dan mengikuti guru dengan matanya. Tipe mencatat dilakukan dengan cara pada saat guru menerangkan mata pelajaran di dalam kelas, siswa akan menulis ulang atau menyalinnya di buku masing-masing. Senada dengan di atas menurut (Uno, 2010), salah satu karakteristik siswa dengan gaya belajar visual adalah sulit mengikuti pelajaran secara lisan dan seringkali salah menginterpretasikan kata atau ucapan, sehingga ada beberapa pendekatan yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah yang dialami anak dengan visual *learners*, yaitu menggunakan beragam bentuk grafis berupa *slide*, gambar ilustrasi, coretan, kartu bergambar, catatan, dan kartu gambar berseri.

1. Memahami Tujuan dari Apa yang Dipelajari

Fitur utama dari kebiasaan belajar yang baik adalah bahwa anda memahami tujuan pokok atau tujuan apapun yang anda pelajari. Dalam praktiknya, para pada proses pembelajaran terjadi pada memahami sebuah topik yang terdapat pada sebuah buku. Sebelum membaca secara mendalam dan keseluruhan, langkah awal yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan *review* pada konten buku tersebut, dengan demikian maka topik yang akan diperbincangkan tersebut akan semakin jelas.

a. Fokus Perhatian pada Bahan Kajian/Studi

Setelah anda memutuskan untuk mempelajari bab tertentu, fokus perhatian anda pada tugas anda dan menghilangkan rangsangan tidak relevan. Misalnya dalam proses belajar, seorang siswa hendaknya menyingkirkan semua hal yang dapat mengganggu, misalnya mematikan TV, menyingkirkan majalah, dan lain sebagainya. Dalam proses belajar di kelas pun, juga terdapat hal-hal yang tidak relevan dengan rangsangan belajar, misalnya melamun pada saat belajar.

b. Menyusun Kontingensi Penguatan

Contoh nyata praktik ini adalah melakukan penyusunan jadwal mengenai hal-hal yang akan dilakukan setelah proses belajar selesai. Misalnya akan istirahat dan meminum kopi setelah membaca dua bab suatu buku. Praktik ini menyusun studi anda, sehingga anda hadiah diri anda hanya setelah anda menyelesaikan beberapa tugas atau *sub goal* yang disebut manajemen diri kontingensi.

c. Mengatur Bahan/Materi

Proses pengorganisasian bahan belajar akan lebih mempermudah dalam proses *retrieval*. Misalnya menyusun suatu konsep dimulai dari hakikat konsep, metodologi konsep, berbagai prinsip yang relevan, beberapa isu berkenaan dengan konsep, dan pada akhirnya pada implikasi serta aplikasi dari konsep tersebut. Fitur penting dari kebiasaan belajar yang efisien adalah pengorganisasian materi ke dalam beberapa jenis sistematis dan struktur.

d. Praktek Pengulangan

Hal vital dan terpenting dari ingatan yang efektif adalah dilakukannya praktik langsung dalam proses pengambilan yang menghasilkan informasi.

KESIMPULAN

Pengorganisasian adalah cara lain untuk melihat proses berlangsungnya pengorganisasian informasi di dalam memori adalah dengan melihat pengaruh konteks di dalam memori. Bentuk lain dari proses kerja memori adalah *constrative process* yaitu mengacu kepada tindakan yang dilakukan oleh manusia untuk mampu mengintegrasikan atau mengorganisasikan informasi di dalam memori sehingga informasi tersebut menjadi lebih koheren.

Lupa adalah hilangnya kemampuan untuk mengungkapkan kembali apa-apa yang dipelajari atau yang diketahui sebelumnya. Salah satu penyebab kelupaan adalah kegagalan menggunakan materi yang dipelajari, dalam arti kata terjadi karena perjalanan waktu, walaupun sebenarnya perjalanan waktu tidak menyebabkan kelupaan, yang menyebabkan kelupaan adalah peristiwa yang terjadi selama perjalanan waktu tersebut. Ada dua teori klasik tentang kelupaan, *teori decay* dan *teori interference*. *Teori decay* menyimpulkan bahwa alur memori yang merupakan perwakilan dari peristiwa melemah dan berkurang secara otomatis bersamaan dengan perjalanan waktu. Teori *interference* beranggapan bahwa kelupaan disebabkan oleh pengaruh pembelajaran baru dan pembelajaran sebelumnya.

Model-model memori (*models of memory*). Ada dua model memori yang sangat penting dalam kaitannya dengan alur informasi. Pertama adalah model *buffer (buffer model)* dan yang kedua adalah model memori asosiatif manusia (*human associative memory model* atau *HAM model*). Model *buffer* terdiri dari dua komposisi dasar yaitu bentuk struktural dan proses kontrol. Bentuk struktural merupakan bentuk permanen dari sistem memori, sebaliknya proses kontrol merupakan aspek yang tidak permanen dari sistem memori dan merupakan proses sementara di bawah kendali manusia. *Human Associative memory model* (model HAM) menjelaskan memori sebagai sebuah koleksi yang saling berhubungan di dalam jaringan yang sangat besar

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberi nikmat dan karunianya sehingga pemakalah dapat menyelesaikan tugasnya hingga waktu yang telah ditentukan. karena dengan pertolongannya karya ilmiah ini dapat tersusun. Salawat beserta salam senantiasa kami sampaikan kepada Baginda Rasulullah SAW, ialah suri tauladan bagi seluruh mahluk di muka bumi ini, maka hanya dengan mengikuti sunnahnya kita berharap akan mendapatkan *syafa'at* di hari akhir kelak, Amin.

Ucapan terima kasih banyak saya sampaikan kepada dosen pembimbing mata kuliah Psikologi Belajar, ibu Prof. Dr. Neviyarni S., M.S dengan bimbingan dan arahan mereka maka tugas individu dengan materi Ingatan II: Pengorganisasian, Lupa, dan Model-model Ingatan ini dapat saya selesaikan.

Dalam penyusunan artikel ini tidak luput dari salah, maka dari itu saya mohon koreksinya untuk perbaikan kedepannya, sehingga dapat membuat artikel yang lebih baik lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Slavin, R.E. 2000. *Educational Psychology: Theory and Practice*. Sixth Edition. Boston: Allyn and Bacon.
- Markowitz, K. & Jensen, E. 2002. *Otak Sejuta Gigabyte*. Bandung: Kaifa
- Frishamar, J. 2002. Characteristics in Information Processing Approaches. *International Journal of Information Management*, 22(2): 143-156

- Chance, P. 2009. *Learning and Behavior: Active Learning Edition, Sixth Edition*. California: Wadsworth.
- Djamarah, S. B. 2008. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Domjan, M. 2010. *The Principles of Learning and Behavior, 6th Edition*. California: Wadsworth.
- Ellis, Henry C. 1978. *Fundamentals of Human Learning. Memory and Cognition*.
- Syah, M. 2004. *Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru*. Bandung: Remaja rosdakarya.
- Lahey, B. 2006. *Psychology: An Introduction*. USA: McGraw-Hill Education
- Irwanto. 1997. *Psikologi Umum*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Mustaqim. 2004. *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Suyanto, A. 1993. *Psikologi Umum*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Ardani, A.T. 2006. *Psikiatri Islam*. Malang: UIN-Malang Press.
- Suroso. 2004. *Smart Brain (Metode Menghafal Cepat Dan Meningkatkan Ketajaman Memori)*. SIC
- Slavin, R. E. 2009. *Educational Psychology and Practice*. New Jersey: Kevin M. Davis.
- Uno, H. B. 2010. *Orientasi Baru Dalam Psikologi Pembelajaran*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.