

Forgetting/lupa

- Adalah menunjukkan apa yang tidak bisa dibangkitkan kembali, atau memori yang tidak bisa dibangkitkan kembali.

Ada dua macam lupa yaitu:

- Miss place/salah tempat,
- Full Forrgetting/semua hilang/hilang sama sekali yang disebabkan oleh karena otak yang rusak.

Mengapa forgetting bisa terjadi, bisa disebabkan oleh:
Tidak serius, tidak full perhatian

Forgetting dipengaruhi oleh tiga hal:

1. Faktor trace decay

- Waktu akan mempengaruhi ingatan, apabila memori yang ada telah lama tersimpan dan tidak dibangkitkan kembali maka memori tersebut akan susah dibangkitkan kembali atau bahkan hilang.
Hubungannya dengan forgetting apabila informasi yang sudah lama tidak pernah dibangkitkan lagi maka akan mengalami penurunan terhadap informasi tersebut. Waktu yang lama akan menyebabkan kemampuan kita akan menurun, apabila tidak dilatihkan akan sulit untuk dibangkitkan kembali ingatan yang telah lalu.

2. Interference/ gangguan

- Interference merupakan gangguan dimana informasi yang didapat dapat mengacaukan informasi yang telah lama tersimpan .

Gangguan dibagi dua :

- Gangguan fisik
Terjadi benturan pada kepala maka akan mengakibatkan amnesia , hilang ingatan untuk sementara waktu .
- Gangguan psikis/mental
sebagai contoh orang yang mengalami stres yang berlebihan atau berkepanjangan maka akan menyebabkan forgetting.

3. Inappropriate retrieval cues/ rangsang yang tidak tepat.

- Pemberian rangsang yang salah maka hal itu akan mudah dilupakan/ rangsang yang digunakan tidak tepat atau tidak sesuai. Adanya kesalahan dalam penyimpanan informasi dapat menyebabkan seseorang menjadi lupa. Rangsang yang tidak tepat memberikan efek dikemudian hari.