



Mempertahankan informasi yang didapat akan memberikan dampak positif untuk menentukan keberhasilan akademik. Selain waktu belajar, memiliki ingatan yang kuat juga memiliki manfaat ketika Anda memasuki dunia kerja setelah menyelesaikan masa pendidikan.

Nah, cara-cara berikut patut dicoba untuk meningkatkan memori otak Anda:

1. Menyaring informasi

Terkadang siswa tidak mengerti bagaimana mengelola informasi yang masuk ke dalam memori mereka. Banyak informasi yang tak jelas atau membingungkan tertanam dalam ingatan. Untuk mengingat informasi baru yang disajikan kepada Anda, rangkumlah kembali seluruh informasi dengan menggunakan kata-kata Anda sendiri. Jika Anda tidak dapat melakukan ini, maka merupakan pertanda baik bahwa Anda tidak memahami sama sekali materi yang diberikan. Anda dapat mencoba untuk mempelajarinya kembali.

2. Mengatur informasi

Untuk lebih mempertahankan informasi dalam memori, cara yang dapat dilakukan adalah mengorganisir ingatan ke dalam beberapa kategori. Cara ini akan memudahkan Anda untuk mengingat sesuatu. Misalnya, jika Anda mencoba mengingat kosa kata bahasa asing, kategorikanlah sesuai jenis atau memiliki arti yang serupa. Informasi lebih mudah dicerna jika diterima secara teratur daripada informasi yang acak.

3. Gunakan gambar untuk meningkatkan daya ingat

Lebih mudah mengingat gambar daripada teks buku. Visualisasi adalah salah satu strategi yang dapat digunakan untuk mengingat informasi dibandingkan melalui proses baca atau diucapkan. Untuk melakukan ini, ingatlah sebuah visual atau gambar dalam pikiran Anda secara abstrak. Informasi yang diterima secara visualisasi akan membekas dalam pikiran Anda,

sehingga meningkatkan kemungkinan Anda untuk mengingatnya.

4. Aktif belajar

Untuk mengingat konsep, Anda harus berlatih dengan belajar aktif. Jika Anda pasif dalam kebiasaan belajar Anda, maka akan sangat sulit untuk mengingat apa yang Anda baca. Salah satu cara untuk mempertahankan memori Anda terhadap suatu informasi adalah dengan mengajarkan pelajaran yang Anda pahami kepada teman-teman Anda. Cara lain bisa dengan melakukan kegiatan kelompok belajar. Dengan menerapkan strategi belajar aktif, Anda akan mampu meningkatkan kemampuan memori Anda.

5. Sering meninjau ulang informasi

Banyak sekali siswa yang belajar dengan 'sistem kebut semalam.' Menjejalkan segala informasi untuk diingat dalam satu waktu merupakan kebiasaan yang tidak baik. Kunci untuk retensi memori dengan cara sering meninjau ulang catatan dan bahan studi mingguan. Melalui review yang berulang-ulang, Anda akan mulai menyimpan informasi efektif yang telah dipelajari.

6. Gunakan akronim untuk mengingat

Banyak siswa lebih mudah menghafal pelajaran dengan menggunakan singkatan ketika menghafal fakta. Setiap huruf mewakili sebuah kata dalam kalimat terpisah. Misalnya, FBI singkatan dari Biro Investigasi Federal. Akronim tidak perlu menjadi kata-kata nyata.