

ANALISA PENGGUNAAN METODE MNEMONIC DALAM MENINGKATKAN DAYA INGAT PESERTA DIDIK PADA MASA PERKEMBANGAN DEWASA AWAL

Aslihatul Rahmawati
Universitas Islam Syekh Yusuf,
arahmawati@unis.ac.id

Nur Halimah
Universitas Islam Syekh Yusuf,
nurhalimah@unis.ac.id

Muhamad Mas'ud
Universitas Islam Syekh Yusuf
mmasud@unis.ac.id

ABSTRAT

This study was conducted in order to provide an overview of the implementation of the use of the Mnemonic method in improving memory in students who have entered early adulthood. This study uses a descriptive quantitative approach. The data collection technique was through a survey with incidental sampling technique. The results of the study obtained that the use of Mnemonics based on gender shows a tendency to prefer learning strategies. The acrostic and rhyme methods are more dominantly used by women, identifying that female students tend to choose strategies that are verbal, structured and creative. Meanwhile, the use of the acronym method and visual observation is balanced between men and women, indicating that both methods are universal and can be applied equally without being significantly influenced by gender factors.

Keywords: *Mnemonics, Memory, Early Adulthood*

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan dalam rangka untuk memberikan gambaran mengenai implemmentasi penggunaan metode Mnemonic dalam meningkatkan daya ingat pada peserta didik yang telah memasuki masa dewasa awal. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Teknik pengumpulan data melalui survey dengan teknik incidental sampling. Hasil penelitian yang diperoleh bahwasanya Penggunaan Mnemonik berdasarkan gender menunjukkan adanya kecenderungan preferensi strategi belajar. Metode cangkik akrostik dan rima lebih dominan digunakan oleh perempuan mengidentifikasi bahwa mahasiswa perempuan cenderung memilih strategi yang bersifat verbal terstruktur dan kreatif. sementara itu penggunaan metode akronim dan pengamatan visual yang seimbang antara laki-laki dan perempuan menunjukkan bahwa kedua metode tersebut bersifat universal dan dapat diterapkan secara merata tanpa dipengaruhi faktor gender secara signifikan.

Kata kunci: *Mnemonik, Daya Ingat, Dewasa Awal*



A. PENDAHULUAN

Jika kita berbicara tentang belajar, memori memegang peranan penting dalam keber-hasilan belajar seseorang. Tidak hanya nilai akademik, tetapi juga nilai karakter, nilai moral, dan nilai agama, yang akan menjadi dasar perilaku dan pemikiran setiap anak ketika tumbuh dewasa. Penelitian menunjukkan bahwa untuk dapat memperoleh memori jangka panjang atau *Long-Term Memory*, pembelajaran pendidikan harus terus menerus melibatkan tindakan atau tindakan serta penglihatan dan pendengaran.

Saat ini masih terdapat peserta didik yang mengalami keterkendalaan dalam mengingat materi pelajaran mereka di sekolah, namun sebagian dari peserta didik sudah mengenal metode mnemonic dan sebagiannya lagi belum mengenal metode mnemonic. Sebagian besar dari peserta didik yang sudah mengenal metode mnemonic mampu membuat mereka lebih mudah dalam mengingat materi ajar. Namun belum diketahui metode mnemonic jenis apa yang paling sering mereka gunakan. Penelitian ini dilakukan dalam rangka mendeskripsikan penggunaan metode mnemonic dalam meningkatkan daya ingat khususnya pada peserta didik masa perkembangan dewasa awal .

Jadi pada dasarnya mengajak anak atau siswa untuk terjun langsung ke setiap kegiatan dalam pembelajaran atau pendidikan, tidak hanya melalui tayangan video tetapi juga tindakan nyata. Oleh karena itu istilah "*learning by doing*". Ada juga istilah ketika kamu ingin bisa berenang maka kamu harus nyebur ke kolam air kalau kamu pengen berenang tapi kamu takut air atau bahkan tidak pernah masuk ke dalam kolam maka kemampuan berenang tidak akan kamu dapatkan. Fungsi memori itu sendiri adalah menyimpan informasi dan mengambil informasi yang tersimpan. Ini adalah memori yang ada selama kita hidup. Memori itu sendiri pada awalnya dibagi menjadi memori primer dan sekunder. Memori merupakan salah satu faktor yang erat kaitannya dengan belajar. Daya ingat yang lemah terhadap materi pembelajaran dapat menurunkan hasil belajar. Memori memberi para ahli arti yang berbeda. Memori sering dipandang sebagai hubungan pengalaman dengan masa lalu.(Supena Asep et al., 2022) Karakteristik penting dari proses belajar manusia adalah pengorganisasian memory. Oleh karena itu segala macam aktifitas belajar tentu melibatkan memory dan segala macam proses belajar melibatkan aspek memory.(Rahmawati M. Yunus, 2020)

Memori atau ingatan, sering dikaitkan dengan prestasi belajar. Jika seseorang memiliki daya ingat yang baik, maka prestasi akademiknya juga akan baik. Memori memegang peranan penting dalam keberhasilan pendidikan, yang diwujudkan dalam prestasi belajar dan kemampuan manusia untuk mengingat, sehingga pengalaman belajar yang telah dite- rima dan disimpan dapat muncul kembali setiap saat. Inilah yang mendorong keberhasilan pembelajar. Semakin cepat seorang pembelajar mengembalikan suatu ingatan atau ingatan, maka akan semakin baik pula proses belajar yang dihasilkan. Setiap siswa memiliki daya ingat yang berbeda-beda dalam proses pembelajaran. Perbedaan ini mempengaruhi jumlah material yang dapat diterima. Hal ini tentunya juga mempengaruhi nilai siswa. Daya ingat yang tinggi tentunya akan



memudahkan siswa dalam mengingat materi pembelajaran yang diajarkan sehingga menghasilkan hasil belajar yang baik. (Supena Asep et al., 2022)

Memori adalah kemampuan otak untuk menyimpan dan mengingat informasi yang telah diperoleh. Otak manusia memiliki tensi memori yang sangat besar dan kompleks, yang

terdiri dari beberapa jenis memori, seperti memori jangka pendek, memori jangka panjang, dan memori sensorik. Memori jangka pendek (*short-term memory*) adalah memori sementara yang biasanya bertahan hanya beberapa detik hingga beberapa menit. Memori jangka panjang (*long-term memory*) adalah memori yang dapat disimpan dalam jangka waktu yang lama, dari beberapa hari hingga seumur hidup. Memori sensorik adalah memori yang menyimpan informasi tentang pengalaman sensorik kita, seperti penglihatan, pendengaran, dan penciuman. (Setyawan, 2023)

Menurut Tulving menyatakan bahwasanya jenis memori itu ada 3 antara lain Memori Semantik, Memori Episodik dan Memori Prosedural. Mnemonik adalah alat untuk meningkatkan memori. Kata mnemonik berasal dari nama dewi ingatan Yunani, Mnemosyne, diucapkan neh-MAHN-ik (huruf m yang pertama tidak dibunyikan). Berikut adalah beberapa alat mnemonik yang paling banyak digunakan bisa memacu daya anda dengan banyak gan menggunakan ,memusatkan Anda, berlatih - ulang, menjaga an Anda, dan mengambil an belajar yang efektif. (S. Nevid, 2021)

Menurut Darusman, Mnemonik adalah teknik dalam mengingat informasi yang sangat sulit untuk diingat kembali. Terdapat tiga prinsip dasar ketika menggunakan mnemonik, yakni imajinasi, asosiasi, dan lokasi. Dengan memadukan ketiganya, kita dapat menggunakan ketiga prinsip ini untuk membangun sistem mnemonik memori yang powerfull. (Setyaningsih et al., 2024)

Menurut Leahey dan Harris, Mnemonik adalah strategi untuk meningkatkan daya ingat, seperti meminta siswa membuat asosiasi verbal atau visual untuk konsep baru. Mnemonik digunakan untuk menyandikan informasi sederhana (misalnya, daftar kata, prosedur, rumus) dengan cara yang bermakna. Setelah asosiasi antara informasi baru dan pengetahuan sebelumnya dibuat, sangat sedikit upaya yang diperlukan untuk melatih mnemonik tersebut. Oleh karena itu, mnemonik adalah metode yang lebih efisien untuk menyandikan informasi sederhana. (Daniel, 2021)

Banyak penelitian yang berusaha menemukan metode baru dalam peningkatan memori jangka panjang. Hal tersebut sangat menarik perhatian karena dengan metode yang sederhana individu mampu memahami konsep tanpa membutuhkan usaha yang lebih. Teknik mnemonik adalah satu dari beberapa metode tersebut. Tujuan dari mnemonik adalah mempersingkat materi atau waktu yang dibutuhkan seseorang untuk menghafal. Apapun prinsip dari teknik mnemonik yang dilakukan, teknik tersebut diproses pada *working memory* manusia. *Working memory* dan *long term memory* memiliki hubungan yang komplementer, baik secara fungsi maupun struktur. *Working memory* memungkinkan kita untuk secara aktif 'mengerjakan' dan *memanipulasi* informasi saat melakukan tugas sehari-hari. Dua dari empat komponen *working memory* adalah *Phonological loop* dan *Visuospatial sketchpad*. Bagian-bagian itulah yang aktif mengelola informasi untuk melakukan mnemonik. (Sajiyo et al., 2019)



Menurut Miftahul, Metode Mnemonic memiliki beberapa tahapan yaitu menyiapkan materi, mengembangkan hubungan, memperluas gambaran sensorik dan mengingat kembali informasi. (Irawan & Ruswanto, 2024)

Faktor yang memengaruhi kinerja dari *phonological loop* adalah efek panjang kata. Ingatan atas daftar kata akan lebih buruk apabila kata-kata tersebut memiliki banyak suku kata. Hal ini disebabkan karena kata-kata yang lebih panjang membutuhkan waktu lebih lama untuk diucapkan, dan karenanya meningkat peluang untuk lupa, baik dari kerusakan

jejak memori atau karena pencampuran dengan informasi yang lain. Hal itulah yang mendasari mengapa individu memerlukan teknik mnemonic. Apabila informasi diterima dan diproses ke otak manusia maka komponen working memory akan bekerja sesuai dengan tugas masing-masing. Pada saat menemukan kata yang panjang seorang individu yang memahami teknik mnemonic akan mempraktikkan teknik tersebut untuk mempermudah mereka untuk mengingat sesuatu. (Sajiyo et al., 2019)

Dari banyaknya prinsip teknik mnemonic yang telah dipaparkan, pemaknaan merupakan teknik yang efektif untuk melakukan pemanggilan informasi pada memori jangka panjang. Kejadian yang bermakna disimpan cukup lama pada memori. Sehingga jika dikaitkan dengan pembelajaran, peserta diharapkan memaknai apa yang ingin dipelajari, sehingga mudah dan awet tersimpan dalam long term memory. Hal tersebut mencegah terjadinya kelupaan pada saat menyimpan informasi. (Sajiyo et al., 2019)

Metode akronim (juga disebut singkatan atau sistem huruf-pertama) adalah salah satu perangkat mnemonic yang paling mudah dan paling banyak digunakan. Akronim adalah sebuah kata yang terdiri atas huruf-huruf pertama serangkaian kata-kata. Singkatan HOMES bisa membantu Anda mengingat nama-nama Danau Besar Amerika (Huron, Ontario, Michigan, Erie, dan Superior). Dalam Bab 3, Anda mempelajari akronim Roy G. Biv (atau Mejiku Hibiniu), yang menyingkat huruf-huruf pertama dalam spektrum warna. Anda bisa mencoba merancang beberapa akronim untuk membantu Anda mempertahankan informasi yang Anda pelajari di kelas. (S. Nevid, 2021)

Akrostik adalah kata-kata berirama di mana huruf dari masing-masing kata, biasanya huruf pertama, merupakan singkatan dari kata yang lain. Para generasi musisi telah mempelajari garis treble clef staff (E, G, B, D, dan F) dengan menanamkan ke memori mereka akrostik berikut: "Every Good Boy Does Fine." (S. Nevid, 2021)

Ucapan populer dan rima bisa membantu kita mengingat beragam hal, termasuk kapan harus memutar jam maju atau mundur ("fall back, spring forward"). Rima bisa digunakan sebagai mnemonic untuk mengingat informasi spesifik. Satu contoh umumnya adalah rima untuk mengingat jumlah angka hari dalam setiap bulan: "Tiga puluh hari ada pada bulan September, April, Juni, dan November" (S. Nevid, 2021)

Pencacahan (chunking) merupakan salah satu cara termudah untuk mengingat sederetan angka. Untuk menggunakannya, pecahlah serangkaian angka menjadi kepingan yang lebih mudah diingat. Sebagai contoh, nomor 7362928739 mungkin sulit untuk diingat dalam bentuknya sebagai rangkaian panjang angka-angka. Tugas ini menjadi lebih gampang bila angkanya dicacah seperti nomor telepon ke dalam tiga



kepingan: 736-292-8739. Mempelajari kode pos 10024 menjadi lebih mudah bila ia dicacah menjadi 100-24.(S. Nevid, 2021)

Lupa terjadi akibat kegagalan encoding dan retrieval, yang dapat diatasi melalui pemaknaan, imajinasi, organisasi, dan pengulangan informasi. Teknik mnemonik berperan sebagai jembatan untuk memudahkan pengambilan informasi dari memori jangka panjang, sekaligus memperkuat penyimpanan dan pemahaman materi secara kreatif dan terstruktur.(Sajiyo et al., 2019)

Ingatan manusia melibatkan tiga proses utama: memperoleh, menyimpan, dan mengeluarkan informasi. Gangguan pada salah satu proses dapat menyebabkan lupa. Ingatan bersifat aktif dan terus diperbarui, dengan tahapannya meliputi ingatan sangat

singkat, ingatan jangka pendek, dan ingatan jangka panjang yang bisa bertahan hingga seumur hidup.(Sajiyo et al., 2019) Masa dewasa awal mahasiswa pada usia 18–25 tahun merupakan tahap pematangan pendirian hidup dan kematangan kognitif. Perkembangan tidak berhenti pada kedewasaan fisik atau sosial, tetapi terus berlanjut sepanjang kehidupan dengan berbagai perubahan dan penyesuaian. Perkembangan kognitif mahasiswa dewasa awal ditandai oleh kemampuan berpikir rasional, reflektif, memahami, menafsirkan, dan menerapkan konsep secara fleksibel dalam memecahkan masalah. (Raudah Nur et al., 2023)

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif, sedangkan analisa data yang digunakan berupa analisa deskriptif kuantitatif. Dengan menggunakan teknik sampling insidental diperoleh jumlah sampel sebanyak 43 yakni sejumlah mahasiswa yang sudah mengetahui metode Mnemonic. Sedangkan teknik pengumpulan data yang digunakan melalui kuestioner melalui polling grup pada aplikasi whatsapp.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisa data menggunakan *SPSS versi 25* dengan menggunakan data yang diperoleh melalui polling grup whatsapp mengenai beberapa item kuestioner, diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 1. Hasil Analisis Metode Mnemonic
Digunakan Dalam Mengingat Materi Perkuliahan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	6	14.0	14.0	14.0
	Pernah	24	55.8	55.8	69.8
	Sering	8	18.6	18.6	88.4
	Selalu	5	11.6	11.6	100.0
	Total	43	100.0	100.0	

Berdasarkan hasil output SPSS Versi 25 Aktivitas manusia dalam menggunakan metode Mnemonik pada materi perkuliahan menunjukkan variasi yang cukup jelas sebagian besar mahasiswa pernah menggunakan metode Mnemonik dengan persentase



55,8%, selanjutnya 18,6% mahasiswa sering menggunakannya dan 11,6% menyatakan selalu menggunakan metode tersebut. Sementara itu Sebanyak 14% mahasiswa mengaku tidak pernah menggunakan metode Mnemonik dalam proses pembelajaran.

Tabel 2. Hasil Analisis Metode Mnemonic Yang Digunakan Dalam Perkuliahan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Chunking	16	37.2	37.2	37.2
	Akrostik	6	14.0	14.0	51.2
	Akronim	2	4.7	4.7	55.8
	Pengamatan Visual	2	4.7	4.7	60.5
	Rima	17	39.5	39.5	100.0
	Total	43	100.0	100.0	

Berdasarkan hasil output SPSS Versi 25 Jenis metode Mnemonik yang digunakan dalam perkuliahan cukup beragam. Metode Rima menjadi yang paling dominan dengan persentase 39,5%, di ikuti oleh metode chunking sebesar 37,2%. Sementara itu metode akrostik

digunakan sebesar 14%. Adapun metode akronim dan pengamatan visual memiliki persentase lebih rendah masing-masing sebesar 4,7% menunjukkan kedua metode ini relatif jarang diterapkan dibandingkan metode lainnya

Tabel 3. Hasil Analisis Penggunaan Mnemonic Berdasarkan Jenis Kelamin

		Percent				
		Chungking	Akrostik	Akronim	Pengamatan visual	Rima
Valid	laki laki	25%	16,7%	50%	50%	11,8%
	Perempuan	75%	83,3%	50%	50%	88,2%
	Total	100%	100%	100%	100%	100%

Berdasarkan hasil output SPSS versi 25 penggunaan metode mnemonic dalam mengingat materi perkuliahan menunjukkan variasi berdasarkan gender, yang mana metode chunking dan akrostik lebih dominan digunakan perempuan masing-masing 75% dan 83,3%. Sementara itu metode akronim serta pengamatan visual digunakan secara seimbang oleh perempuan dan laki-laki hal ini mencerminkan referensi belajar yang relatif merata di lingkungan akademik mahasiswa.

Aktivitas mahasiswa dalam menggunakan metode Mnemonik menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa telah memiliki pengalaman menerapkan strategi ini dalam pembelajaran. Presentase 55,8% Pada kategori pernah mengindikasikan bahwa metode Mnemonik dikenal dan digunakan meskipun belum menjadi kebiasaan utama. Adanya

18,6% mahasiswa yang sering dan 11,6% yang selalu menggunakan metode ini menunjukkan potensi efektivitas Mnemonik sebagai strategi belajar. Namun masih terdapat



14% mahasiswa yang tidak pernah menggunakannya yang dapat disebabkan oleh kurang pemahaman kebiasaan belajar konvensional atau minimnya penerapan Mnemonik dalam proses perkuliahan.

Perbedaan penggunaan Mnemonik berdasarkan gender menunjukkan adanya kecenderungan preferensi strategi belajar. Metode cangkik akrostik dan rima lebih dominan digunakan oleh perempuan mengidentifikasikan bahwa mahasiswa perempuan

cenderung memilih strategi yang bersifat verbal terstruktur dan kreatif. sementara itu penggunaan metode akronim dan pengamatan visual yang seimbang antara laki-laki dan perempuan menunjukkan bahwa kedua metode tersebut bersifat universal dan dapat diterapkan secara merata tanpa dipengaruhi faktor gender secara signifikan.

Dominasi penggunaan metode chunking sebesar 75% dan akrostik 83,3% oleh mahasiswa perempuan memperkuat temuan bahwa perempuan lebih aktif memanfaatkan strategi Mnemonik tertentu dalam mengingat materi perkuliahan. Kesetaraan penggunaan metode akronim dan pengamatan visual antara laki-laki dan perempuan mencerminkan

kesamaan kebutuhan dan efektivitas strategi belajar di lingkungan akademik. Secara keseluruhan hasil ini menunjukkan bahwa meskipun metode Mnemonik telah digunakan oleh sebagian besar mahasiswa diperlukan upaya lebih lanjut untuk mendorong penerapan yang lebih konsisten dan merata melalui integrasi metode Mnemonik dalam kegiatan pembelajaran.

D. KESIMPULAN

Mayoritas mahasiswa telah mengenal dan menggunakan metode Mnemonik, meskipun penggunaannya belum sepenuhnya konsisten (55,8% pernah, 18,6% sering, 11,6% selalu, dan 14% belum pernah). Mahasiswa perempuan lebih dominan menggunakan metode verbal dan kreatif seperti akrostik dan chunking, sementara akronim dan pengamatan visual digunakan secara seimbang oleh laki-laki maupun perempuan. Hasil ini menunjukkan bahwa Mnemonik efektif sebagai strategi belajar, namun diperlukan upaya untuk mendorong penerapannya secara lebih konsisten dan merata dalam proses pembelajaran.



DAFTAR PUSTAKA

- Daniel, G. (2021). *Teori dan Praktik Pembelajaran Berbasis Multimedia*. Media Nusa Creative.
- Irawan, R., & Ruswanto. (2024). Pengaruh Penggunaan Metode Mnemonik Dalam Meningkatkan Kemampuan Menghafal Al- Qur' An Pada Mata Pelajaran Al Qur'an Dan Hadits Peserta Didik Kelas Viii Di Mts As Syifa Jati Agung. *Educational : Jurnal Inovasi Pendidikan Dan Pengajaran*, 4(4).
- Rahmawati M. Yunus. (2020). Model's of Memory . *Jurnal Al-Fikrah* .
- Raudah Nur, R., Latipah, E., & Izzah, I. (2023). Perkembangan Kognitif Mahasiswa Pada Masa Dewasa Awal. *Arzusun : Jurnal Manajemen Dan Pendidikan Dasar*.
- S. Nevid, J. (2021). *Memori Manusia : Konsep dan Aplikasi Psikolog*. Nusa Media. Sajiyo, Abdulrahim, M., Aziza, N., & Sholihah, Q. (2019). *Ergonomi Industri*. UB Press.
- Setyaningsih, Va., Susilawati, & Labudasari, E. (2024). Pengaruh Metode Pembelajaran Mnemonic Berbasis Video Terhadap Hasil Belajar Ips Kelas Iv Sdn 1 Bangodua Pendas : *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 09(03).
- Setyawan, M. (2023). *Potensi Memori Otak : Cara Meningkatkan Daya Ingat*. Cahaya Harapan.
- Supena Asep, Nugraheni Rachmawati, lis Nurasih, Marlina Eliyanti Simbolon, Adistyana Pitaloka, Kusmawati, Linda Zakiah, Yoma Hatima, Liza Murniviyanti, Venni Herli Sundi, Yuli Mulyawati, Maya Muizatil Lutfillah, Fitri Siti Sundari, Winda Amelia, Fridolin Vrosansen Borolla, Nora Surmilasari, Mega Prasrihamni, Nurlinda Safitri, Tunjungsari Sekaringtyas, ... Fara Diba Catur Putri. (2022). *Neuropedagogik*. Deepublish Publisher.

