



Penerapan Teknik Mengingat *Mnemonic* untuk Meningkatkan Kemampuan Mengingat Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar

Destriani *, Fadhilah Triastuti Nawir, Cikal Yayang Kara

Program studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

*Email (Penulis Korespondensi): ecydestr@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan memori mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Metode penelitian yang digunakan merupakan metode penelitian eksperimen dengan desain pre eksperimental (one-group pre-test dan post-test design). Subjek dalam penelitian adalah mahasiswa yang terdaftar di Program Studi Psikologi Universitas Negeri Makassar yang berjumlah 15 orang sebagai kelompok eksperimen, tanpa kelompok kontrol. Perlakuan yang diberikan berupa latihan mengingat dengan strategi mnemonic menggunakan teknik akronim. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini berupa 10 soal yang berisi serangkaian kata yang akan di ingat dan di hafal dalam waktu tertentu (kurang dari 1 menit). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis paired sample t test untuk menguji dan melihat keefektifan perlakuan yang diberikan dengan bantuan software SPSS. Hasil penelitian diperoleh nilai sig. (2-tailed) sebesar 0.000 ($p < 0.05$) yang artinya ada perbedaan kemampuan mengingat mahasiswa melalui penerapan strategi mengingat mnemonic.

Kata kunci: *Mnemonic, mengingat, memori jangka pendek, mahasiswa.*

1. Pendahuluan

Dalam sebuah proses pengajaran, jurusan psikologi identic dengan metode menghafal, oleh karena itu diperlukan sebuah metode khusus untuk mengingat agar secara optimal memori bekerja serta kekuatan ingatan mahasiswa yang memiliki tujuan untuk memudahkan proses memahami materi selama proses pembelajaran tertentu. Ingatan manusia merupakan sebuah kekuatan dalam diri manusia, ingatan berguna untuk menerima, menyimpan serta menghasilkan sebuah pengertian, tanggapan atau kesan. Manusia mampu belajar dengan ingatan yang dimilikinya, tanpa adanya ingatan manusia tidak dapat mengetahui apapun tentang dirinya maupun orang lain (Sujarwo & Oktaviana, 2017)

Ilmu psikologi adalah ilmu dengan bidang yang luas, yakni ada psikologi pendidikan, sosial, kepribadian dan masih banyak lainnya. Dalam proses perkuliahannya mahasiswa psikologi dituntut secara aktif untuk mendapatkan sebuah pengetahuan dan pemahaman materi yang disampaikan oleh pengajar. Menurut Nova & Gorwin (dalam Nursiti et al., 2018) mengemukakan bahwa setiap individu harus mempunyai sebuah metode yang sesuai guna untuk menghubungkan sebuah pengetahuan baru yang relevan dengan konsep yang telah diketahui sebelumnya guna untuk mendapatkan hasil yang terbaik. Berkaitan dengan tersebut, ada berbagai macam jalan yang dapat digunakan mahasiswa agar dapat lebih mudah memahami materi, diantaranya dengan menerapkan metode *Mnemonic* atau metode mengingat dengan sebuah cara tertentu.



Strategi *Mnemonic* adalah sebuah cara mengingat dengan cepat yang dapat memudahkan proses menyimpan atau mengingat dalam jangka waktu yang cukup lama maupun dalam jangka waktu yang singkat, karena sistem tersebut kita mampu mempertahankan informasi di dalam memory, olehnya itu kita akan mampu memanggil kembali bila informasi tersebut diperlukan. Menurut Budiman (2013) *Mnemonic* merupakan metode menghafal sesuatu dengan menggunakan singkatan atau mengganti kata yang lebih mudah diingat dibanding yang sulit diingat tetapi dalam konteks yang sama.

Mnemonic digunakan untuk membangunkan ingatan yang sudah lama akan terasa jauh lebih mudah. Informasi, imajinasi dan perasaan serta pengalaman yang semakin tidak mudah diingat dalam informasi baru akan jauh semakin mudah untuk seseorang untuk mengingat informasi tersebut ketika menggunakan metode *mnemonic*. Dalam *Mnemonic* menurut Bakken (2017) ada beberapa metode dalam menerapkannya, yaitu: acronyms, acrostics, narratives and rhymes. Ada beberapa teknik *Mnemonic* yang dilakukan dengan mudah dan menyenangkan. Salah satunya acronym, merupakan satu kata yang terbuat dari huruf pertama dari serangkaian kata. Strategi mengingat sangat dibutuhkan untuk dapat memudahkan mahasiswa memahami materi yang dimana menuntut mahasiswa terlibat aktif dalam proses perkuliahan. Sejalan dengan penjelasan tersebut, Heryani, et al. (2021) mengemukakan bahwa metode *mnemonik* efektif dalam meningkatkan daya ingat individu menjadi lebih baik.

Oleh karena itu penelitian ini penting dilakukan untuk meningkatkan kemampuan mahasiswa melalui pelatihan strategi mengingat *mnemonik*. Penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat keefektifan strategi mengingat *mnemonik* pada mahasiswa terhadap kemampuan mengingat atau peningkatan memori jangka pendek mahasiswa. Hipotesis dalam penelitian ini adalah apakah terdapat perubahan kemampuan mengingat (memori jangka pendek) dengan penggunaan strategi mengingat *mnemonik* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar.

2. Metode

2.1. Desain Penelitian

Metode penelitian yang digunakan merupakan metode penelitian eksperimen. Creswell (Rukminingsih, et al., 2020) mengemukakan bahwa penelitian eksperimen menguji suatu ide atau prosedur tertentu untuk menentukan pengaruh yang diberikan kepada hasil atau variabel dependen. Desain yang dipakai dalam penelitian ini yakni *pre experimental design* dengan *one-group pre-test dan post-test design*. *Pre experimental design* menurut Rukminingsih et al. (2020) merupakan eksperimen yang hanya melibatkan satu kelompok sehingga tidak ada kelompok pembandingan atau control. Jadi, dalam desain ini ada *pretest* yang diberikan sebelum perlakuan, dimana akan dibandingkan dengan sesudah diberikan perlakuan atau *posttest* pada kelompok yang sama.

2.2. Definisi Operasional

Dalam penelitian ini akan di ungkap dua variabel yang diangkat, yakni metode *mnemonik* sebagai variabel bebas dan memori jangka pendek sebagai variabel terikat. Metode *Mnemonic* adalah metode mengingat informasi menggunakan teknik tertentu yang mempermudah penyimpanan dan pengambilan informasi. Teknik yang digunakan dalam metode *mnemonik* ini adalah *acronym*. Teknik Akronim merupakan teknik yang digunakan untuk mengingat atau menghafal serangkaian kata menjadi suatu kata yang sederhana dan

singkat. Selanjutnya memori merupakan kemampuan untuk menyimpan informasi yang masuk. Working memory atau disebut dengan memori jangka pendek, merupakan jenis memori yang mampu menyimpan informasi dengan kapasitas yang terbatas dan cepat hilang jika tidak ada rehearsal. Memori jangka pendek dapat diukur dengan menyajiakan beberapa item baik angka, kata/huruf, maupun symbol yang akan diulangi kembali setelah disajikan. Subjek dalam penelitian ini akan diberikan serangkaian kata dalam rentang waktu yang terbatas (kurang dari 1 menit) untuk dihafalkan.

2.3. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi diartikan sebagai keseluruhan elemen dalam penelitian, meliputi objek dan subjek dengan karakteristik tertentu (Amin et al., 2023). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Adapun pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan *simple random sampling*, yang berarti semua mahasiswa memiliki kesempatan yang sama dalam mengikuti serta menjadi subjek penelitian. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah sebanyak 15 mahasiswa.

Bahan dan Alat Utama

Penelitian ini menggunakan sepuluh butir soal yang akan di tampilkan satu per satu melalui layar monitor dalam waktu yang singkat (kurang dari 1 menit) yang masing-masih soal berisi serangkaian kata yang akan diberikan kepada subjek penelitian untuk diingat/ dihafalkan.

2.4. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis *paired sample t test* dengan bantuan *software SPSS*. Teknik analisis data dengan *paired sample t test* ini dimaksudkan untuk menguji dan melihat keefektifan perlakuan yang diberikan dengan melihat rata-rata sebelum dan rata-rata sesudah diberikan perlakuan.

3. Hasil dan Pembahasan

Partisipan penelitian ini meliputi mahasiswa psikologi yang berjumlah 15 orang dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Adapun gambaran dekriptif partisipan penelitian sebagai berikut.

Tabel 1. Deskripsi data jenis kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Perempuan	12	80%
Laki-laki	3	20%
Total	15 Orang	

Berdasarkan tabel hasil deskripsi jenis kelamin diatas, bahwa dari 15 partisipan sebanyak 80% yang berjenis kelamin perempuan (12 orang) dan 20% berjenis kelamin laki-laki (3 orang). Sehingga penelitian ini di dominasi oleh mahasiswa berjenis kelamin perempuan.

Tabel 2. Uji normalitas dan uji homogenitas

<i>Pretest- Posttest</i>	<i>Shapiro-Wilk</i>	<i>Test of Homogeneity of Variance</i>

<i>Pre-test</i>	0.272	0.198
<i>Post-test</i>	0.325	

Sugiyono (2016) mengemukakan bahwa uji normalitas bertujuan untuk mengetahui sebaran data penelitian yang akan dianalisis membentuk distribusi normal atau tidak. Uji normalitas di analisis menggunakan *test normality Shapiro Wilk* pada software SPSS 24 for windows. Jika skor signifikansi $p > 0,05$, maka berdistribusi normal. Berdasarkan tabel uji normalitas di atas, menunjukkan bahwa data pada penelitian ini berdistribusi normal, didasarkan pada nilai *pretest Sig.* yakni $0,272 > 0,05$ dan nilai *posttest* sebesar $0,325 > 0,05$. Pramesti (2015) mengemukakan bahwa uji homogenitas sebagai penyelidikan apakah data yang diamati ke satu kelompok dan kelompok lainnya sama atau homogen. Tabel uji homogenitas di atas menunjukkan nilai *sig. pretest* dan *posttest* sebesar 0,198 ($p > 0,05$), berarti data tersebut homogen.

Tabel 3. Hasil uji hipotesis

Variabel	Sig (2-tailed)
<i>Pretest-Posttest</i>	0.000

Sugiyono (2018) mengemukakan bahwa hipotesis adalah suatu dugaan sementara tentang rumusan suatu masalah dalam penelitian. Pengujian hipotesis digunakan untuk mengetahui sejauh mana hipotesis diterima atau tidak. Hipotesis alternatif (H_a) merupakan dugaan bahwa secara signifikan variabel independen memberikan pengaruh pada variabel dependen. Adapun hipotesis nol (H_0) merupakan dugaan yang menyatakan bahwa tidak ada pengaruh atau hubungan yang signifikan. Penelitian ini menggunakan *uji paired sampel t-test* sebagai teknik analisis data dengan menguji perbedaan hasil mengingat mahasiswa sebelum pemberian intervensi (*pre- test*) dan setelah pemberian intervensi (*post-test*) berupa pemberian teknik mengingat *Mnemonic* dengan teknik akronim. Berdasarkan hasil diatas, dapat dilihat bahwa hasil analisis menunjukkan bahwa nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil uji hipotesis diatas maka terbukti bahwa ada peningkatan kemampuan mengingat setelah dilakukan pelatihan mengingat dengan metode *Mnemonic*.

Tabel 4. Deskriptive statistic

Kategori	Deskriptive statistic			
	Minimum	Maximum	Mean	SD
<i>Pretest</i>	1.00	4.00	2.7333	.96115
<i>Posttest</i>	6.00	10.00	7.8667	1.24595

Berdasarkan tabel hasil deskripsi statistik diatas, dalam kategori *pretest* bahwa skor minimum dari data deskripsi penelitian adalah 1 dan skor maksimum adalah 4 dengan skor *mean* sebesar 2,73 dan memperoleh skor standar deviasi sebesar 0,96. Sedangkan untuk kategori *posttest* di peroleh skor minimum dari data deskripsi penelitian adalah 6 dan skor maksimum 10 dengan skor *mean* sebesar 7,86 serta skor standar deviasi sebesar 1,24.

Tabel 5. Kategorisasi hasil

			Kelompok Eksperimen		
		<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	

Kriteria	Kategori	Frekuensi	Presentasi	Frekuensi	Presentasi
$X < 3$	Rendah	5	33.33 %	0	0
$3 < X < 7$	Sedang	10	66, 67 %	6	40 %
$X > 7$	Tinggi	0	0	9	60%

Berdasarkan tabel hasil kategorisasi hasil sebelum diberikan perlakuan berupa pelatihan mengingat metode mnemonik, bahwa dari 15 partisipan, sebanyak 33,33% yang memiliki kemampuan mengingat yang rendah, sebanyak 66,67% yang memiliki kemampuan mengingat yang sedang dan tidak ada yang memiliki kemampuan mengingat yang tinggi. Sementara hasil kategorisasi dan hasil setelah diberikan perlakuan yakni pelatihan mengingat metode mnemonik, bahwa dari 15 partisipan, tidak ada yang memiliki kemampuan mengingat yang rendah, sebanyak 40% yang memiliki kemampuan mengingat yang sedang dan sebanyak 60% yang memiliki kemampuan mengingat yang tinggi. Jadi, terjadi peningkatan yang signifikan pada partisipan penelitian, dimana sebelum diberikan perlakuan tidak ada partisipan yang memiliki kemampuan mengingat (jangka pendek) yang tinggi dan setelah diberikan perlakuan kebanyakan dari partisipan penelitian memiliki kemampuan mengingat (jangka pendek) yang tinggi.

Berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh nilai 0.000 yang artinya ada perubahan peningkatan kemampuan mengingat setelah dilakukan pelatihan mengingat dengan metode *Mnemonic* pada mahasiswa. Dari hasil kategorisasi sebelum dan sesudah di berikan perlakuan, ditemukan bahwa setelah diberikan perlakuan strategi mengingat dengan metode mnemonik (akronim) terjadi peningkatan pada kemampuan mengingat pada mahasiswa. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian dari Purnamasari (2018), yang mengemukakan bahwa peningkatan memori individu dengan strategi mengingat *Mnemonic* jauh lebih baik daripada saat menggunakan metode pembelajaran biasa. Metode mnemonik mampu membangkitkan ingatan yang lama, sehingga metode ini akan memudahkan pengambilan informasi atau pengalaman individu (Simamora et al., 2018).

Uno (2018), mengemukakan bahwa mnemonik berkaitan erat dengan daya ingat dan kemampuan mengingat seseorang, hal ini karena mnemonik melakukan kerja berdasarkan cara kerja otak. Dalam mengingat, Rahmatia (2018) mengungkapkan bahwa fungsi otak kanan akan dilatih dan diaktifkan ketika digunakan metode *Mnemonic* sehingga meningkatkan keterampilan untuk merangkai suatu cerita, imajinasi, melalui lagu atau irama sehingga konsep dan materi yang dipelajari akan menjadi hal yang menarik, unik dan menyenangkan. Salah satunya *acronym* yang merupakan salah satu teknik dari metode mnemonik yang merupakan teknik membentuk kata baru yang lebih mudah dipahami, dimana kata tersebut terbuat dari huruf pertama dari konsep atau serangkaian kata yang akan diingat. Metode mnemonik adalah cara menghafal dengan menggabungkan kata, gagasan atau ide dengan gambar menarik (Rahmatia, 2018).

Strategi mengingat *Mnemonic* mampu membuat informasi yang akan dipelajari menjadi sesuatu yang lebih bermakna, mudah diingat, dan unik (Purnamasari, 2018). *Mnemonic acronym* merupakan suatu metode dengan cara meringkas daftar kalimat yang hendak dihafalkan, dengan cara membentuk sebuah rangkaian kata yang diawali dengan huruf awal pada sebuah kalimat. Tujuan strategi *Mnemonic acronym* adalah untuk mempermudah

mahasiswa dalam mengingat. Sejalan dengan penelitian Heryani et al. (2021) dalam temuannya bahwa terjadi peningkatan daya ingat pada peserta karena kemampuan untuk menggaris bawahi materi, membuat singkatan (akronim), nyanyian hingga kata kunci dari sebuah konsep yang dipelajari. Hal ini membuat daya ingat peserta semakin terlatih.

Ardika (2016), dalam hasil penelitiannya mengemukakan bahwa metode *Mnemonic* dalam pembelajaran memberikan pengaruh positif pada minat belajar dan kreativitas individu. Mnemonik mampu meningkatkan kreativitas individu untuk bagaimana cara mereka menemukan cara yang mudah untuk mengingat suatu konsep. Hal ini di buktikan dalam kreativitas siswa dalam membuat jembatan keledai, dengan kata lain membuat kata baru yang memudahkan mereka mengingat suatu konsep. Metode *Mnemonic* terutama dengan teknik akronim menurut Rozi et al. (2022), mampu mebuat individu lebih mudah menghafal dan mengingat seperti halnya bernyanyi, namun bedanya dalam teknik akronim hanya menggunakan singkatan. Sehingga dalam pembelajarannya, metode akronim menjadi salah satu metode seaharsnya sudah dikuasai individu agar memudahkan proses pembelajaran.

Kesimpulan

Hasil penelitian penerapan strategi mengingat *Mnemonic* dengan teknik akronim trebukti memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan mengingat pada mahasiswa. Hal ini didasarkan pada hasil uji hipotesis yang menunjukkan nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,000 ($p < 0.05$) sehingga kesimpulan dalam penelitian ini adaah penerapan strategi mengingat dengan metode mnemonik mampu meningkatkan kemampuan mengingat pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Oleh karena itu strategi mengingat mnemonik dengan teknik akronim ini dapat dijadikan sakah satu metode yang membantu individu dalam mengingat dan memahami suatu konsep dengan baik.

Saran untuk peneliti selanjutnya yaitu menggunakan kelompok kontrol untul lebih memperkuat perbedaan dan perbandingan dari perlakuan yang diberikan. Peneliti selanjutnya juga melakukan modifikasi model soal dengan menyesuaikan konteks dan sasaran peserta.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Nur Fitriany Fakhri, S.Psi., M.A dan Amirah Aminanty A., S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen Mata Kuliah Psikologi Kognitif yang senantiasa membimbing dan membantu sehingga penelitian ini dapat terlaksana. Terimakasih juga kepada mahsiswa Fakulta Psikologi Universitas Negeri Makassar yang telah bersedia menjadi partisipan penelitian ini dan dari semua pihak yang terlibat, terimakasih yang tertinggi tim peneliti haturkan kepada diri sendiri atas segala kesabaran, upaya, dan kerja keras dalam menyelesaikan penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *PILAR*, 14(1), 15-31.
- Ardika, Y. (2016). Efektivitas Metode Mnemonik Ditinjau dari Daya Ingat dan Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas X TPA SMK N 2 Depok Sleman. *Kreano, Jurnal Matematika Kreatif-Inovatif*, 7(1), 66-73.
- Bakken, J. P. (2017). *Mnemonic Strategies : Helping Students with Intellectual and Developmental Disabilities Remember Important Information*. *Global Journal of Intellectual & Developmental Disabilities*, 2(2), 1

-
- Budiman, A. J. (2022). The Effectiveness of *Mnemonic* Learning Methods on The Ability of Memorying Physics Formula for Students of Class Viii Mts Darussalam. *Al-Khazini: Jurnal Pendidikan Fisika*, 2(2), 130-137.
- Heryani, Y., Kartono, K., Dewi, N. R., & Wijayanti, K. (2021). Pengaruh Metode Mnemonik Terhadap Kemampuan Penalaran Matematis dan Daya Ingat. *In Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana (PROSNAMPAS)*, 4(1), 449-454.
- Nursiti, D., & Sipayung, I. C. H. (2018). Penerapan strategi mengingat *Mnemonic* untuk meningkatkan kemampuan mengingat mahasiswa psikologi usm-indonesia. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 2(2), 166.
- Purnamasari, Rika. (2018). Strategi Pembelajaran *Mnemonic* untuk Meningkatkan Memori Siswa. *SIPATAHOENAN*, 4 (2), 125-138.
- Pramesti, G. (2015). *Kupas Tuntas Data Penelitian dengan SPSS 22*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Rahmatia, B. (2018). Penerapan Metode *Mnemonic* Berbantuan Media Gambar Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran IPA Kelas IV SDN 42 Mataram Tahun 2017/2018.
- Rozi, F., Sa'adah, N., & Hayati, N. (2022). Meningkatkan Daya Ingat Tajwid Melalui *Mnemonic Learning*. *FONDATIA*, 6(3), 676-690.
- Rukminingsih, Adnan. G., Latief. M. A. (2020). *Metode penelitian pendidikan: penelitian kuantitatif, penelitian kualitatif, penelitian tindakan kasus*. Yogyakarta: Erhaka Utama.
- Simamora, S., Sidabutar, H., & Sinaga, T. (2018). Efektivitas Metode Mnemonik Terhadap Daya Ingat Pada Materi Protista Di Kelas X Sma Budi Murni 3 Medan Tahun Ajaran 2017/2018. *Jurnal pelita pendidikan*, 6(2), 180-192.
- Sugiyono. (2016). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sujarwo, S., & Oktaviana, R. (2017). Pengaruh Warna Terhadap Short Term Memory Pada Siswa Kelas VIII SMP N 37 Palembang. *Jurnal Psikologi Islami*, 3(1), 33–42
- Uno, & Umar. (2014). *Mengelola Kecerdasan dalam Pembelajaran: Sebuah Konsep Pembelajaran Berbasis Kecerdasan*. Jakarta: Bumi Aksara

This is an open access journal distributed under the Creative Commons Attribution License CC BY 4.0, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited