



Pengaruh Latihan Mnemonik Terhadap Peningkatan Daya Ingat Pada Mahasiswa Di Fakultas Psikologi Universitas X Di Bandung

Nazwa Putri Rahman¹, Rifqi Farisan Akbar², Zahra Alvira Ranabila³, Qonita Muthmainnah⁴, Najwa Salsabila Sudrajat⁵

^{1,3,4,5}Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Bandung, Indonesia

²Prodi Psikologi, Universitas Indonesia Membangun, Bandung, Indonesia

Email: nazwaputrihmn@gmail.com, rifqi.farisan@inaba.ac.id, Zahraalvira71@gmail.com, qonitamuthmainnah14@gmail.com, najwasalsabila42@gmail.com

Informasi Artikel

Abstrak

Lini masa Penerbitan Artikel:

Diterima: 21-06-2024

Direvisi: 11-08-2024

Disetujui: 04-09-2024

Tersedia secara *online*:

Kata Kunci:

metode mnemonik, daya ingat, mahasiswa

Keyword:

mnemonic method, memory, college students



This is an open access article under the CC BY-SA license.

Copyright ©2025 by Author.

Published by Universitas Indonesia Membangun

Penelitian ini bertujuan menilai efektivitas metode mnemonik dalam meningkatkan daya ingat mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas X Di Bandung yang belum mengambil mata kuliah Praktikum Metodik Tes. Metode mnemonik digunakan untuk membantu mahasiswa mengingat informasi melalui teknik penghafalan, dengan hasil diukur menggunakan post-test setelah perlakuan diberikan. Dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimental dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Subjek penelitian adalah mahasiswa yang belum mengikuti mata kuliah Praktikum Metodik Tes. Instrumen yang digunakan adalah tes daya ingat dengan kata kunci yang divalidasi sebelumnya. Data dianalisis menggunakan uji t dan analisis regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode mnemonik berpengaruh signifikan terhadap peningkatan daya ingat mahasiswa, terutama pada mereka yang memiliki gaya belajar kinestetik. Peningkatan daya ingat lebih tinggi pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol, meskipun hasil uji t menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan dalam hasil post-test antara kedua kelompok. Pengaruh metode mnemonik juga bervariasi tergantung pada gaya belajar mahasiswa, dengan mahasiswa kinestetik mendapatkan manfaat paling besar dari penerapan metode ini. Kesimpulannya, metode mnemonik dapat menjadi alat yang efektif dalam meningkatkan daya ingat mahasiswa, khususnya bagi mereka dengan gaya belajar kinestetik. Metode ini menawarkan pendekatan yang interaktif dan relevan dalam proses pembelajaran di lingkungan akademik.

Abstract

This study aims to assess the effectiveness of the mnemonic method in improving the memory of students of the Faculty of Psychology, University of X in Bandung who have not taken the Practical Test Methodics course. The mnemonic method is used to help students remember information through memorization techniques, with the results measured using a post-test after the treatment is given. This study used a two-group experimental design, namely the experimental group and the control group. The research subjects were students who had not attended the Practical Test Methodics course. The instrument used was a memory test with previously validated keywords. Data were analyzed using t test and simple linear regression analysis.

The results showed that the mnemonic method had a significant effect on improving students' memory, especially for those with kinesthetic learning styles. Memory improvement was higher in the experimental

group compared to the control group, although the t-test results showed no significant difference in post-test results between the two groups. The effect of the mnemonic method also varied depending on students' learning styles, with kinesthetic students benefiting the most from the application of this method. In conclusion, the mnemonic method can be an effective tool in improving students' memory, especially for those with kinesthetic learning styles. It offers an interactive and relevant approach to learning in an academic environment.

1. Pendahuluan

Sebagai sebuah disiplin ilmu, Psikologi memiliki tanggung jawab dan fungsi untuk menjelaskan dengan jelas fenomena- fenomena yang sedang diteliti, menguraikan keadaan atau kondisi-kondisi yang mendasari terjadinya suatu peristiwa, merumuskan teori untuk mengidentifikasi dan menggambarkan hubungan antara peristiwa yang satu dengan yang lainnya, meramalkan atau mengestimasi kemungkinan peristiwa yang akan terjadi, serta mengendalikan atau mengatur peristiwa- peristiwa atau gejala tertentu.

Universitas X di Bandung sebagai salah satu institusi pendidikan tinggi yang memiliki Fakultas Psikologi, menghadapi realitas di mana mahasiswa psikologi sering kali dihadapkan pada tugas yang memerlukan kemampuan mengingat instruksi praktikum metodik tes dengan baik. Tugas semacam ini membutuhkan daya ingat yang kuat dan efektif agar mahasiswa dapat melaksanakan praktikum dengan baik. Tantangan mengingat instruksi praktikum metodik tes ini menjadi bagian integral dalam proses pembelajaran di Fakultas Psikologi Universitas X di Bandung. Mahasiswa dituntut untuk mampu mengingat instruksi dengan akurat dan menyeluruh guna menjalankan praktikum sesuai dengan prosedur yang telah ditentukan.

Tantangan mengingat instruksi praktikum metodik tes bagi mahasiswa psikologi tidak hanya terbatas pada memahami teks instruksi secara sekilas, tetapi juga memerlukan pemahaman mendalam yang memungkinkan mereka untuk menerapkan konsep-konsep yang dipelajari ke dalam praktikum. Hal ini menunjukkan bahwa daya ingat tidak hanya berhubungan dengan kemampuan mengingat informasi, tetapi juga dengan kemampuan untuk memahami, menerapkan, dan menggunakan informasi tersebut dengan konteks yang relevan.

Pentingnya kemampuan daya ingat bagi mahasiswa psikologi juga tercermin dalam tuntutan akademik dan profesional mereka. Sebagai calon psikolog, mereka diharapkan dapat menyimpan, mengakses, dan menerapkan informasi yang kompleks dalam berbagai konteks, baik dalam lingkup penelitian maupun praktik profesional. Oleh karena itu, kemampuan untuk mengatasi tantangan mengingat instruksi praktikum metodik tes bukan hanya menjadi kunci kesuksesan akademik, tetapi juga persiapan yang penting dalam menghadapi tantangan di masa depan sebagai profesional di bidang psikologi. Namun, hal yang sering kali muncul adalah kesulitan mahasiswa dalam mengingat instruksi praktikum metodik tes secara efektif. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kebingungan dalam memahami instruksi, kurangnya strategi mengingat yang efektif, atau kapasitas daya ingat yang belum optimal.

Wawancara kepada 15 orang mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas X di Bandung yang sudah lulus mata kuliah praktikum metodik tes, menghasilkan bahwa kesulitan yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas X di Bandung Dalam praktikum metodik tes tersebut, terdapat tes Pauli dan Prolog yang memerlukan mahasiswa untuk menghafal instruksi dengan akurat dan menyeluruh guna menjalankan praktikum sesuai prosedur yang telah ditentukan. Namun, mahasiswa mengalami kesulitan dalam menghafal instruksi, terutama pada tes Prolog.

Hampir semua kegiatan manusia bergantung pada kemampuan memori. Pada dasarnya, memori mencerminkan proses dan struktur yang terlibat dalam menyimpan serta mengakses informasi. Menurut Davidoff (1952), memori memerlukan prosedur tertentu dalam sistemnya untuk memproses informasi masuk dan keluar. Oleh karena itu, terdapat tiga komponen penting dalam sistem memori, yaitu pengkodean, penyimpanan, dan pengambilan informasi. (Parsons et al., 1952, hal. 4).

Mahasiswa mengeluh bahwa pihak laboratorium psikologi tidak memberikan metode yang efektif untuk menghafal instruksi. Mereka merasa hanya dituntut untuk mampu mengingat instruksi dengan akurat tanpa diberikan bantuan atau petunjuk lebih lanjut untuk meningkatkan kemampuan menghafal mereka. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Baddeley (1974), daya ingat yang kuat merupakan faktor penting dalam proses belajar, terutama di lingkungan pendidikan tinggi. Mahasiswa sering dihadapkan pada tugas-tugas yang memerlukan hafalan, seperti mengingat instruksi tes Prolog dalam praktikum Metodik Tes. Upaya menghafal yang tidak efektif dapat menghambat proses belajar dan berakibat pada hasil belajar yang kurang optimal. Oleh karena itu, penting untuk memilih metode menghafal yang tepat.

Metode yang sesuai dapat membantu mahasiswa mempercepat proses belajar, fokus pada informasi penting, meningkatkan daya ingat, dan akhirnya meningkatkan hasil belajar mereka (Baddeley, 1974).

Oleh karena itu, memilih metode menghafal yang tepat sangatlah penting. Metode yang tepat dapat membantu mahasiswa belajar lebih cepat, fokus pada informasi penting, memperkuat daya ingat, dan meningkatkan hasil belajar. Terdapat berbagai metode menghafal yang dapat digunakan, seperti metode Rima (Rhyme), singkatan (Akrostik), sistem kata pasak (peg word system), metode losai (Method of loci), sistem kata kunci (key word system) dan pengelompokan. Masing-masing metode memiliki kelebihan dan kekurangannya sendiri, sehingga penting bagi mahasiswa untuk memilih metode yang paling sesuai dengan gaya belajar dan kebutuhan mereka.

Dengan adanya masalah ini, peneliti tertarik untuk menguji efektivitas metode mnemonik sebagai alternatif untuk meningkatkan daya ingat mahasiswa dalam menghafal instruksi tes Prolog dalam Praktikum Metodik Tes. Metode mnemonik sendiri adalah cara mengingat dengan menggunakan dua prinsip utama, yaitu imajinasi dan asosiasi. Imajinasi berarti dalam proses pengajaran perlu mengeksplorasi daya imajinatif individu agar mampu menghayati materi yang akan dihafal. Higbee (2003) menjelaskan bahwa kemampuan untuk mengingat sesungguhnya tergantung pada metode yang digunakan, serta seberapa baik latihan dilakukan dengan metode tersebut. Metode mnemonik memiliki teknik yang beragam untuk mengatasi masalah ingatan, misalnya teknik pancang digunakan untuk mengingat banyak barang, sementara teknik chunking digunakan untuk membantu menghafal pidato. Penggunaan metode ini telah terbukti bermanfaat dalam mengoptimalkan daya ingat. (Higbee, 1998, p. 5)

Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang membahas mengenai pengaruh latihan mnemonik terhadap peningkatan daya ingat pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas X di Bandung menjadi relevan dan penting untuk dilakukan. Dengan adanya latihan mnemonik, diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mengingat instruksi praktikum metodik tes dengan lebih baik. Selain itu, penelitian ini juga dapat memberikan wawasan baru mengenai strategi pembelajaran yang efektif dalam konteks pengembangan daya ingat mahasiswa psikologi.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan desain Two Group Design Pre Test - Post Test dengan metode eksperimen untuk menguji pengaruh pelatihan metode Mnemonik teknik *keyword* terhadap daya ingat mahasiswa Psikologi Universitas X di Bandung. Penelitian ini melibatkan dua puluh tujuh mahasiswa yang belum mendapatkan mata kuliah Praktikum Metodik Tes. Daya ingat mereka diukur berdasarkan hasil jumlah kata yang mereka tulis setelah menghafal naskah prolog. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi tentang efektivitas pelatihan metode Mnemonik teknik *keyword* dalam meningkatkan daya ingat mahasiswa.

Penelitian ini dilakukan pada 2 kelompok, terdapat kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada pengerjaan pertama, dua kelompok tidak diberikan perlakuan atau intervensi yang tidak menggunakan teknik *keyword*. Subjek diminta menghafal selama 20 menit. Setelah itu, subjek diminta menuliskan hasil hafalan untuk mengetahui apakah subjek dapat mengingat naskah tersebut. Pada pengerjaan kedua, kelompok kontrol diminta untuk keluar ruangan terlebih dahulu sedangkan kelompok eksperimen diberikan instruksi khusus mengenai naskah prolog yang sudah menggunakan teknik *keyword*. Setelah itu kelompok kontrol diminta masuk kembali dan diberikan instruksi yang sama seperti sebelumnya pada pengerjaan pertama. Subjek diminta menghafal kembali selama 20 menit. Setelah itu subjek diminta menuliskan kembali hasil hafalan untuk mengetahui apakah subjek dapat mengingat naskah tersebut. Setelah itu akan dilakukan perbandingan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol untuk melihat apakah ada peningkatan daya ingat dengan menggunakan teknik *keyword*.

2.1 Partisipan

Populasi penelitian ini terdiri dari mahasiswa Psikologi Universitas X di Bandung angkatan 2023 yang belum mengambil mata kuliah praktikum metodik tes. Subjek yang dipilih memiliki Indeks Prestasi (IP) antara 3,0 hingga 4,0. Mereka adalah mahasiswa dalam rentang usia dewasa awal, yaitu sekitar 18 - 22 tahun.

2.2 Pengukuran

Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah metode mnemonik berupa teks prolog yang belum dan sudah menggunakan teknik *keyword*. Sebelum melakukan pengambilan data, peneliti melakukan uji coba alat ukur metode mnemonik dalam meningkatkan daya ingat mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas X di Bandung. Partisipan dalam uji coba ini berjumlah 5 mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2022 Universitas X di Bandung yang belum mengambil mata kuliah Praktikum Metodik Tes.

Uji coba dilakukan dalam One-Group Design Pre-Test Post-Test. Pada Pre-Test, partisipan diperintahkan untuk menghafal teks prolog yang tidak diberikan *keyword*, kemudian diuji dengan menuliskan hafalan pada kertas folio. Sedangkan pada Post-Test, partisipan diperintahkan untuk menghafal teks prolog yang sudah diberikan *keyword*, kemudian diuji dengan menuliskan kembali hafalan pada kertas folio. Hasil uji coba menunjukkan hasil yang tidak efektif dikarenakan kriteria yang kurang spesifik, partisipan yang terlalu sedikit, dan kriteria IPK partisipan yang di bawah rata-rata.

Setelah data diinput dilakukanlah pengolahan data dan analisis data menggunakan SPSS 27 dengan menggunakan Analisis Regresi Sederhana. Uji Regresi sederhana bertujuan untuk mengetahui hubungan masing-masing variabel yaitu hubungan metode mnemonik (Variabel X) dengan peningkatan daya ingat (Variabel Y) dengan menggunakan persamaan regresi. Untuk pengujian hipotesis yang telah diajukan atau untuk mengetahui hubungan variabel bebas terhadap variabel terikat digunakan analisis regresi sederhana. Pelaksanaan uji hipotesis ini dilakukan dengan bantuan program SPSS 27. Dalam seluruh perbandingan, apabila t hitung $>$ t tabel dan p -value $<$ 0,05 maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, terdapat pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya ingat. Apabila t hitung $<$ t tabel dan p -value $>$ 0,05 maka H_0 diterima dan H_1 ditolak. Dengan demikian, disimpulkan jika terdapat pengaruh metode mnemonik terhadap peningkatan daya ingat pada mahasiswa Psikologi Universitas X di Bandung.

3. Hasil Penelitian

EKSPERIMEN	X	Y	SELISIH
SUBJEK 1	128	233	105
SUBJEK 2	141	248	107
SUBJEK 3	190	211	21
SUBJEK 4	143	221	78
SUBJEK 5	185	202	17
SUBJEK 6	103	124	21
SUBJEK 7	165	202	37
SUBJEK 8	136	193	57
SUBJEK 9	161	233	72
SUBJEK 10	154	189	35
SUBJEK 11	170	239	69
SUBJEK 12	154	222	68
SUBJEK 13	216	255	39
SUBJEK 14	142	194	52
Rata-rata	156,29	211,86	55,57

Tabel 3.1 Hasil Pre-test Post-test pada Kelompok Eksperimen

Tabel tersebut menampilkan hasil pengolahan data pada kelompok eksperimen, di mana setiap subjek mahasiswa diberi perlakuan dengan metode mnemonik. Tabel ini mencakup nilai pre-test, post-test, dan selisih nilai antara kedua tes tersebut. Rata-rata nilai pre-test pada kelompok eksperimen adalah 156.29, sementara rata-rata nilai post-test adalah 211.86. Peningkatan rata-rata sebesar 55.57 poin menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam daya ingat setelah penerapan metode mnemonik.

No	Kelompok	Nilai Rata-rata		Peningkatan
		Pre-Test	PostTest	Pretest-Protest
1.	Eksperimen	156,29	213.23	55.85
2.	Kontrol	182,31	199,4	17,08

Tabel 3.2 Hasil Rata-rata Pre Test Post-test pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Dari table hasil rata-rata Pre-Test dan Post-test pada kelompok eksperimen dan *control*. Dari tabel tersebut diperoleh keterangan nilai rata-rata kelompok eksperimen = 55.85, Sedangkan untuk kelompok kontrol diperoleh keterangan nilai rata-rata = 17,08 nilai rata-rata kelas eksperimen lebih besar dibanding

rata-rata kelas nilai kontrol. Dapat disimpulkan bahwa efektivitas daya ingat kelompok eksperimen lebih baik daripada kelompok kontrol.

No	Gaya Belajar	Nilai Rata-rata		Peningkatan
		Pre-Test	PostTest	Pretest-Protest
1.	Visual	171,66	209,33	37,67
2.	Auditori	175,89	218,11	42,22
3.	Kinestetik	152,5	180,5	28

Dari tabel hasil rata-rata Post-test pada kelompok eksperimen dan kontrol pada kelompok gaya belajar visual, auditori, dan kinestetik. Dari tabel di atas diperoleh keterangan nilai rata-rata kelompok gaya belajar visual = 37,67. untuk kelompok gaya belajar auditori diperoleh keterangan nilai rata-rata = 42,22. sedangkan untuk kelompok gaya belajar kinestetik nilai rata-rata = 55,85. Nilai rata-rata kelompok gaya belajar kinestetik lebih besar dibanding rata-rata kelompok gaya belajar visual dan auditori. Dapat disimpulkan bahwa efektivitas daya ingat kelompok gaya belajar kinestetik lebih baik daripada kelompok gaya belajar visual dan auditori.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.553 ^a	.306	.248	28.55101

a. Predictors: (Constant), Metode mnemonik

Tabel 3.3 Hasil SPSS Regresi Linear Kelompok Eksperimen

Tabel tersebut menyajikan hasil analisis regresi linear menggunakan SPSS untuk kelompok eksperimen, dengan metode mnemonik sebagai variabel independen dan peningkatan daya ingat sebagai variabel dependen. Koefisien korelasi (R) sebesar 0,553 menunjukkan adanya hubungan positif yang cukup kuat antara penggunaan metode mnemonik dan peningkatan daya ingat. Koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,306 menunjukkan bahwa 30,6% variasi dalam gaya belajar visual dapat dijelaskan oleh penggunaan metode mnemonik ini. Artinya, metode mnemonik memberikan kontribusi yang cukup signifikan terhadap peningkatan daya ingat. Namun, masih ada 69,4% variasi lainnya yang disebabkan oleh faktor-faktor lain yang tidak termasuk dalam model ini. Nilai Adjusted R Square sebesar 0,248 menunjukkan bahwa setelah memperhitungkan jumlah variabel dan ukuran sampel, sekitar 24,8% variasi dalam peningkatan daya ingat dapat dijelaskan oleh metode mnemonik. Standar error dari estimasi sebesar 28,55101 menunjukkan seberapa akurat model ini dalam memprediksi peningkatan daya ingat, dengan nilai yang lebih kecil menunjukkan prediksi yang lebih akurat.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.819 ^a	.671	.589	16.78498

a. Predictors: (Constant), Metode mnemonik

Tabel 3.4 Hasil SPSS Regresi Linear Kelompok Eksperimen yang Memiliki Gaya Belajar Visual

Tabel tersebut menyajikan hasil analisis regresi linear menggunakan SPSS untuk kelompok eksperimen dengan gaya belajar visual, dengan metode mnemonik sebagai variabel independen dan peningkatan daya ingat sebagai variabel dependen. Koefisien korelasi (R) sebesar 0,819 menunjukkan adanya hubungan

positif yang sangat kuat antara penggunaan metode mnemonik dan peningkatan daya ingat. Koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,671 menunjukkan bahwa 67,1% variasi dalam gaya belajar visual dapat dijelaskan oleh penggunaan metode mnemonik ini. Artinya, metode mnemonik memberikan kontribusi yang sangat besar terhadap peningkatan daya ingat. Namun, masih ada 32,9% variasi lainnya yang disebabkan oleh faktor-faktor lain yang tidak termasuk dalam model ini. Nilai Adjusted R Square sebesar 0,589 menunjukkan bahwa setelah memperhitungkan jumlah variabel dan ukuran sampel, sekitar 58,9% variasi dalam peningkatan daya ingat dapat dijelaskan oleh metode mnemonik. Standar error dari estimasi sebesar 16.78498 menunjukkan seberapa akurat model ini dalam memprediksi peningkatan daya ingat, dengan nilai yang lebih kecil menunjukkan prediksi yang lebih akurat.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.350 ^a	.123	-.170	22.30387

a. Predictors: (Constant), Metode mnemonik

Tabel 3.5 Hasil SPSS Regresi Linear Kelompok Eksperimen yang Memiliki Gaya Belajar Auditori

Tabel di atas menunjukkan hasil analisis regresi linear menggunakan SPSS untuk kelompok eksperimen, dengan metode mnemonik sebagai variabel independen dan gaya belajar auditori sebagai variabel dependen. Koefisien korelasi (R) sebesar 0,350 menunjukkan adanya hubungan positif yang moderat antara penggunaan metode mnemonik dan gaya belajar auditori. Koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,123 menunjukkan bahwa 12,3% variasi dalam gaya belajar auditori dapat dijelaskan oleh penggunaan metode mnemonik ini. Artinya, metode mnemonik memberikan kontribusi yang cukup signifikan terhadap gaya belajar auditori.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.972 ^a	.945	.891	14.89570

a. Predictors: (Constant), Metode Mnemonik

Tabel 3.6 Hasil SPSS Regresi Linear Kelompok Eksperimen yang Memiliki Gaya Belajar Kinestetik

Tabel tersebut menyajikan hasil analisis regresi linear untuk kelompok eksperimen, di mana metode mnemonik digunakan sebagai variabel independen dan gaya belajar kinestetik sebagai variabel dependen. Koefisien korelasi (R) sebesar 0,972 menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat antara penggunaan metode mnemonik dan gaya belajar kinestetik. Koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,945 menunjukkan bahwa 94,5% variasi dalam gaya belajar kinestetik dapat dijelaskan oleh penggunaan metode mnemonik ini. Artinya, metode mnemonik memberikan kontribusi yang sangat signifikan terhadap gaya belajar kinestetik. Namun, masih ada 5,5% variasi lainnya yang disebabkan oleh faktor-faktor lain yang tidak termasuk dalam model ini.

Nilai Adjusted R Square sebesar 0,891 menunjukkan bahwa setelah memperhitungkan jumlah variabel dan ukuran sampel, sekitar 89,1% variasi dalam gaya belajar kinestetik dapat dijelaskan oleh metode mnemonik. Standar error dari estimasi sebesar 4,89570 menunjukkan seberapa akurat model ini dalam memprediksi gaya belajar kinestetik, dengan nilai yang lebih kecil menunjukkan prediksi yang lebih akurat. Berdasarkan kala penilaian mengindikasikan bahwa metode mnemonik memiliki pengaruh yang sangat signifikan.

4. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode mnemonik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya ingat mahasiswa. Pada kelompok eksperimen, yang naskah prolognya menggunakan teknik *keyword* mnemonik, peningkatan daya ingat mencapai 30,6%. Sebaliknya, pada kelompok kontrol, yang naskah prolognya tidak menggunakan teknik *keyword* mnemonik, peningkatan daya ingat hanya sebesar 22,7%. Analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa $t_{hitung} 2,300 >$ dari $t_{tabel} 2,179$, sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari metode mnemonik terhadap peningkatan daya ingat mahasiswa.

Selain itu, pengaruh metode mnemonik terhadap peningkatan daya ingat juga dianalisis berdasarkan gaya belajar mahasiswa. Hasilnya menunjukkan bahwa metode mnemonik memiliki pengaruh yang bervariasi tergantung pada gaya belajar. Namun, bagi mahasiswa dengan gaya belajar kinestetik, pengaruh metode mnemonik sangat signifikan, mencapai 94,5%. Dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa metode mnemonik paling efektif diterapkan pada mahasiswa dengan gaya belajar kinestetik.

Studi oleh Fleming dan Mills (1992) menunjukkan bahwa pembelajar kinestetik lebih mudah memahami informasi ketika mereka bisa berinteraksi dengan bahan ajar secara fisik. Mereka cenderung mendapatkan manfaat yang lebih besar dari pendekatan belajar yang memungkinkan mereka untuk bergerak dan melakukan sesuatu secara langsung. Dengan demikian, metode mnemonik yang menggabungkan elemen fisik dan praktis ini menjadi alat yang sangat efektif untuk membantu mereka mengingat dan memahami informasi. Metode mnemonik terbukti paling efektif ketika diterapkan pada mahasiswa dengan gaya belajar kinestetik karena berbagai alasan yang terkait dengan cara mereka menyerap dan mengolah informasi. Mahasiswa dengan gaya belajar kinestetik cenderung belajar lebih baik melalui aktivitas fisik dan gerakan. Mereka merasa lebih nyaman dan dapat menyerap informasi dengan lebih baik ketika mereka terlibat secara langsung dalam proses belajar. Metode mnemonik, yang sering melibatkan kegiatan fisik seperti menulis, menggambar, atau membuat gerakan tubuh tertentu, sangat cocok dengan preferensi ini. Aktivitas-aktivitas ini tidak hanya membantu mereka dalam mengingat informasi melalui asosiasi fisik tetapi juga membuat proses belajar menjadi lebih menarik dan interaktif, meningkatkan keterlibatan dan motivasi mereka.

Untuk mahasiswa dengan gaya belajar visual, pengaruh metode mnemonik terhadap peningkatan daya ingat adalah sebesar 67,1%, artinya pengaruh dari metode mnemonik dengan gaya belajar visual tidak terlalu besar. Pengaruh metode mnemonik terhadap gaya belajar visual mungkin tidak terlalu besar karena beberapa faktor yang berkaitan dengan cara individu memproses dan menyimpan informasi. Tidak semua pembelajar visual memiliki preferensi yang sama dalam menggunakan mnemonik; beberapa mungkin lebih suka menggunakan gambar atau diagram tanpa mengaitkannya dengan teknik mnemonik formal. Mnemonik sering kali lebih efektif untuk mengingat detail atau daftar, tetapi mungkin tidak selalu membantu dalam memahami konsep yang lebih kompleks atau abstrak. Pembelajar visual mungkin lebih mengandalkan peta pikiran, diagram, atau sketsa yang mereka buat sendiri, yang mungkin terasa lebih alami dan intuitif dibandingkan dengan mnemonik. Selain itu, kemampuan individu untuk memvisualisasikan informasi bervariasi, sehingga mnemonik mungkin tidak seefektif bagi mereka yang kesulitan membayangkan asosiasi visual yang kuat.

Efektivitas mnemonik juga bergantung pada jenis informasi yang dipelajari; informasi yang memerlukan pemahaman spasial atau hubungan kompleks mungkin lebih baik dipahami melalui metode visual lain seperti model atau diagram interaktif. Terakhir, jika metode mnemonik tidak diajarkan atau diterapkan dengan benar, hasilnya mungkin tidak optimal, terutama bagi pembelajar visual yang mungkin membutuhkan pendekatan yang lebih terstruktur. Menurut penelitian, efektivitas mnemonik dapat bervariasi berdasarkan preferensi individual dan konteks pembelajaran, menunjukkan bahwa mnemonik bukanlah solusi satu ukuran untuk semua dalam pembelajaran visual (Fleming, 2012).

Bagi mahasiswa dengan gaya belajar auditori, pengaruhnya sangat kecil, yaitu hanya 12,3%, artinya tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari metode mnemonik dengan gaya belajar auditori. Pengaruh metode mnemonik terhadap gaya belajar auditori mungkin tidak terlalu signifikan karena beberapa alasan yang berhubungan dengan cara pembelajar auditori memproses dan menyimpan informasi. Pengaruh yang terbatas dari metode mnemonik teknik kata kunci terhadap gaya belajar auditori mungkin disebabkan oleh beberapa faktor yang berkaitan dengan cara individu memproses informasi secara auditori. Pembelajar auditori cenderung lebih efektif dalam menyerap informasi melalui pendengaran dan berbicara daripada melalui asosiasi visual teknik ini kurang melibatkan komponen pendengaran yang kuat, seperti ritme, rima, atau repetisi suara, yang sering kali menjadi komponen penting dalam strategi belajar auditori yang efektif. Pembelajar auditori mungkin lebih cocok dengan

strategi belajar yang melibatkan pendengaran langsung, seperti mendengarkan ceramah, berdiskusi, atau menggunakan alat bantu audio. Menurut Dunn & Dunn (1993) dan Fleming (2012), penting untuk menyadari bahwa strategi pembelajaran yang efektif harus disesuaikan dengan preferensi sensorik individu agar mencapai hasil yang optimal. Oleh karena itu, sementara teknik kata kunci mnemonik mungkin bermanfaat bagi beberapa individu, pembelajar auditori mungkin memerlukan metode yang lebih sesuai dengan cara mereka memproses dan mengingat informasi.

Lebih lanjut, perbedaan dalam hasil pre-test dan post-test juga diperhatikan. Nilai selisih tertinggi antara pre-test dan post-test ditemukan pada subjek di kelompok eksperimen, subjek 1 dan subjek 2 menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan, masing-masing sebesar 105 dan 107 poin. Ini menunjukkan bahwa metode mnemonik efektif bagi beberapa individu memiliki gaya belajar yang cocok dengan teknik ini. Sebaliknya, Subjek 3, Subjek 5, dan Subjek 6, meskipun mengalami peningkatan, menunjukkan selisih yang lebih kecil, yaitu masing-masing 21, 17, dan 21 poin. Hal ini menunjukkan bahwa efektivitas metode mnemonik dapat bervariasi tergantung pada individu.

Sedangkan pada kelompok kontrol ditemukan, Subjek 20 dan Subjek 26 mengalami penurunan daya ingat dengan selisih masing-masing -14 dan -47 poin. Penurunan ini mungkin disebabkan oleh faktor-faktor lain yang mempengaruhi kinerja individu selama periode penelitian. Di sisi lain, Subjek 21 dan Subjek 24 menunjukkan peningkatan signifikan masing-masing sebesar 77 dan 79 poin, yang mungkin disebabkan oleh motivasi internal atau faktor eksternal lainnya yang tidak terkait dengan metode mnemonik.

Hasil uji t menunjukkan bahwa intervensi atau perlakuan yang diterapkan pada kelompok eksperimen tidak menghasilkan perbedaan yang signifikan dalam hasil post test dibandingkan dengan kelompok kontrol. Dari hasil uji t diperoleh nilai signifikansi (Sig.2-tailed) sebesar $0.331 > 0,05$. Dengan kata lain, baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol memiliki hasil post test yang sebanding, yang berarti hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis alternatif (H_1) ditolak. Ini menunjukkan bahwa perlakuan yang diberikan tidak memiliki efek yang signifikan pada hasil post test yang diukur.

Menurut Higbee (2003), kemampuan seseorang untuk mengingat sangat bergantung pada metode yang digunakan serta bagaimana latihan dilakukan dengan metode tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa teknik atau strategi yang dipilih memiliki peran yang sangat penting dalam proses pembelajaran dan pengingatan. Metode mnemonik, dengan pendekatan yang melibatkan imajinasi dan asosiasi, memberikan kerangka yang jelas dan efektif bagi mahasiswa untuk menyimpan informasi dalam jangka panjang. Dengan kata lain, ketika mahasiswa menggunakan metode mnemonik, mereka tidak hanya menghafal secara mekanis tetapi juga memahami dan mengaitkan informasi dengan cara yang bermakna dan relevan. (Higbee, 1977, p. 41)

Penelitian ini menegaskan bahwa metode mnemonik dapat mempermudah mahasiswa dalam meningkatkan dan mengoptimalkan daya ingat mereka, terutama bagi mereka yang memiliki gaya belajar kinestetik. Gaya belajar kinestetik, yang seringkali melibatkan gerakan fisik dan pengalaman langsung, dapat diintegrasikan dengan metode mnemonik untuk menciptakan pengalaman belajar yang lebih dinamis dan interaktif. Misalnya, mahasiswa dengan gaya belajar kinestetik mungkin lebih efektif dalam mengingat informasi ketika mereka terlibat dalam aktivitas fisik atau menggunakan gerakan untuk mengasosiasikan informasi dengan konsep tertentu.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan bukti kuat bahwa metode mnemonik adalah alat yang efektif dalam meningkatkan daya ingat mahasiswa. Penerapan teknik ini di lingkungan pendidikan, khususnya di Fakultas Psikologi Universitas X Di Bandung, menunjukkan hasil yang positif dan signifikan. Mahasiswa yang menerapkan metode mnemonik dalam proses belajar mereka mampu mencapai hasil yang lebih baik dalam penghafalan dan pengambilan informasi. Hal ini sangat penting dalam konteks akademik, di mana kemampuan untuk mengingat dan mengaplikasikan informasi merupakan kunci keberhasilan.

Dengan penerapan metode mnemonik, mahasiswa diharapkan dapat mencapai hasil yang lebih baik dalam penghafalan dan pengambilan informasi, yang pada gilirannya akan mendukung keberhasilan akademik mereka. Metode ini tidak hanya membantu dalam jangka pendek untuk mengingat informasi yang diperlukan untuk ujian atau tugas, tetapi juga dalam jangka panjang dengan membangun dasar pengetahuan yang kuat dan mudah diakses. Oleh karena itu, integrasi metode mnemonik dalam kurikulum dan strategi pembelajaran dapat menjadi langkah yang sangat efektif untuk meningkatkan kinerja akademik dan keterampilan belajar mahasiswa di berbagai disiplin ilmu.

Dengan kata lain, metode mnemonik dapat dianggap sebagai salah satu pendekatan pembelajaran yang paling efektif dan serbaguna yang dapat digunakan oleh mahasiswa untuk

mengoptimalkan kemampuan ingatan mereka. Hal ini terutama berlaku dalam konteks pendidikan tinggi di mana tuntutan akademik semakin kompleks dan membutuhkan strategi belajar yang lebih canggih dan terarah. Fakultas Psikologi Universitas X Di Bandung, dengan hasil positif dari penerapan metode mnemonik, dapat menjadi contoh bagaimana strategi belajar yang inovatif dapat diterapkan secara efektif untuk mendukung keberhasilan mahasiswa dalam mencapai tujuan akademik mereka.

5. Simpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui "Pengaruh Latihan Mnemonik terhadap Peningkatan Daya Ingat pada Mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung." Kesimpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian ini yaitu hasil penelitian pada kelompok kontrol, di mana setiap subjek mahasiswa tidak diberi perlakuan dengan metode mnemonik, menunjukkan bahwa rata-rata nilai pre-test dan post-test adalah 17,08. Sementara itu, pada kelompok eksperimen yang diberi perlakuan dengan metode mnemonik, rata-rata nilai pre-test dan post-test adalah 55,8. Nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol, sehingga dapat disimpulkan bahwa efektivitas daya ingat kelompok eksperimen lebih baik daripada kelompok kontrol.

Pada kelompok mahasiswa dengan gaya belajar kinestetik, hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan metode mnemonik secara signifikan meningkatkan kemampuan ingat hingga mencapai 94,5%. Hal ini menunjukkan bahwa mnemonik memiliki potensi besar dalam meningkatkan daya ingat, terutama pada individu yang responsif terhadap pengalaman kinestetik dalam pembelajaran. Pada kelompok mahasiswa dengan gaya belajar visual, penggunaan metode mnemonik secara signifikan meningkatkan kemampuan ingat hingga mencapai 67,1%. Hal ini menunjukkan kontribusi yang signifikan dari metode mnemonik terhadap peningkatan daya ingat pada gaya belajar visual.

Pada kelompok mahasiswa dengan gaya belajar auditori, meskipun hubungan antara mnemonik dan peningkatan daya ingat tergolong lebih rendah, hasil analisis menunjukkan bahwa metode mnemonik memberikan kontribusi. Koefisien determinasi sebesar 12,3% mengindikasikan bahwa mnemonik dapat menjelaskan variasi dalam kemampuan ingatan auditori. Namun, hasil skala penilaian menunjukkan bahwa efeknya masih tergolong "sangat buruk," sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi. Dalam menganalisis perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, hasil uji t menunjukkan nilai Sig (2-tailed) sebesar 0.331, yang lebih besar dari 0.05. Hal ini mengindikasikan bahwa H_0 diterima dan H_1 ditolak. Dengan kata lain, tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Saran

Dalam penelitian ini, terdapat 69,4% variabel yang tidak terkontrol yang perlu dijelaskan lebih lanjut. Variabel-variabel yang dapat mempengaruhi hasil penelitian meliputi motivasi, daya kreativitas, kelelahan, dan kualitas tidur. Diharapkan penelitian selanjutnya menggunakan metode selain mnemonik untuk mengukur daya ingat. ini akan membantu dalam memahami efektivitas berbagai metode pelatihan terhadap peningkatan daya ingat mahasiswa. Selain itu sebaiknya melakukan penelitian dengan populasi yang lebih luas dan beragam untuk melihat pengaruh pelatihan mnemonik terhadap peningkatan daya ingat. Hal ini akan membantu dalam memastikan generalisasi hasil penelitian ke populasi yang lebih besar. Mengingat bahwa pelatihan mnemonik menunjukkan pengaruh yang berbeda-beda tergantung pada gaya belajar, penelitian lanjutan bisa fokus pada pengembangan metode pembelajaran yang disesuaikan dengan gaya belajar visual, auditori, dan kinestetik untuk meningkatkan daya ingat secara efektif. Mengingat hasil yang rendah pada mahasiswa dengan gaya belajar auditori, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk memahami mengapa mnemonik kurang efektif dan mencari metode alternatif yang lebih sesuai untuk mereka

6. Daftar Pustaka

- Asmarani, K. (2013). Efektifitas metode mnemonik dalam meningkatkan daya ingat siswa kelas IX SMP Negeri 2 Satu Atap Sluke pada mata pelajaran sejarah tahun pelajaran 2012/2013. Skripsi, Universitas Negeri Semarang, 22.
- Atkinson, R. C., & Raugh, M. R. (1975). An application of the mnemonic *keyword* method to the acquisition of a Russian vocabulary. *Journal of experimental psychology: Human learning and memory*, 1(2), 126.
- Atkinson, R. C., & Shiffrin, R. M. (1968). Human memory: A proposed system and its control processes. In K. W. Spence & J. T. Spence (Eds.), *The psychology of learning and motivation* (Vol. 2, pp. 89-197). New York: Academic Press.
- Atkinson, R.L.; Atkinson, R.C.; & Hilgard, E.R. 1983. *Introduction to Psychology*. San Diego: Harcourt Brace Jovanovich Inc.
- Firdaus, S., & Hafidah, S. (2020). Mnemonik: Solusi kreatif untuk meningkatkan kemampuan menghafal kosa kata bahasa Arab siswi Madrasah Aliyah Nurul Jadid. *Palapa*, 8(1), 81-96.
- Fleming, N. D. (2001). *Teaching and learning styles: VARK*.
- Hariadi, S. (2021). Metode Mnemonic dalam Pembelajaran Menulis Aksara Jawa. *ALFABETA: Jurnal Bahasa, Sastra, dan Pembelajarannya*, 4(1), 1-14.
- Heryani, Y., Kartono, K., Dewi, N. R., & Wijayanti, K. (2021, December). Pengaruh Metode Mnemonik Terhadap Kemampuan Penalaran Matematis dan Daya Ingat. In *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana* (Vol. 4, No. 1, pp. 449-454).
- Husna, P. N., & Jumino, J. (2022). Pengaruh Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa Program Studi S-1 Ilmu Perpustakaan, Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Diponegoro Angkatan 2018 terhadap Kemampuan Literasi Informasi. *Anuva: Jurnal Kajian Budaya, Perpustakaan, dan Informasi*, 6(4), 465-478.
- MANARAN, L. Y., Haris, R. A., & Suwarni, A. (2018). Pengaruh Metode Mnemonic Terhadap Peningkatan Short Term Memory Lansia di Wilayah Kraton Ulo (Doctoral dissertation, Universitas Sahid Surakarta).
- Mappan, V. S., Tandililing, E., & Yani, A. (2020). Pengaruh Mnemonic Terhadap Daya Ingat dan Kemampuan Berpikir Kritis Mengenai Ukuran Dispersi Sebaran Data. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 9(7).
- Medics at war: military medicine from colonial times to the 21st century
- 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), 166-172.
- Parsons, E. H., Banet, S. R., & Lawrence, G. H. (1952). Follow-Up Studies of EST A Preliminary Report. *Stereotactic and Functional Neurosurgery*, 12(5-6), 321-325.
- Prastyo, D., Anturi, A., & Fanny, A. M. (2017). Perbedaan Hasil Belajar Mahasiswa PGSD UNIPA Surabaya dengan Model Mnemonik pada Materi Peta, Atlas dan Globe Ditinjau dari Gaya Belajar Audio, Visual dan Kinestetik. *TRIHAYU: Jurnal Pendidikan Ke-SD-an*, 4(1).
- Rasiban, L. M. (2013). Penerapan student centered learning (SCL) melalui metode mnemonik dengan teknik asosiasi pada mata kuliah kanji dasar. *Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra*, 13(2), 180-189.
- Saleh, A. A. (2018). *Buku Pengantar Psikologi*. Aksara Timur, 107-120.
- Syah, M. (2001). *Psikologi pendidikan dengan pendekatan baru*.
- Ting, S. R. (2000). Predicting academic success of first-year engineering students from standardized test scores and psychosocial variables. *International Journal of Engineering Education*, 16(1), 4-9.

Yuliana, M., Suryaningtyas, W., & Shoffa, S. (2017). Pengaruh model pembelajaran kooperatif tipe STAD dengan metode mnemonik terhadap hasil belajar siswa kelas X di SMA Muhammadiyah 1 Surabaya. *MUST: Journal of Mathematics Education, Science and Technology*, 2(1), 142-164.