

Efektivitas Teknik Menghafal dengan Lagu dalam Meningkatkan Kemampuan Mengingat Informasi Verbal

Christine Pranata

Fakultas Psikologi Universitas Surabaya

pranata.christine@yahoo.co.id

Evy Tjahjono

Fakultas Psikologi Universitas Surabaya

evytjahjono@gmail.com

Listyo Yuwanto

Fakultas Psikologi Universitas Surabaya

listyo@ubaya.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini dilandasi oleh permasalahan siswa SMA dalam kemampuan menghafal. Keterbatasan pada kemampuan menghafal menyulitkan siswa dalam memenuhi tuntutan akademik. Oleh karena itu, peneliti hendak mencari cara alternatif yang lebih efektif untuk memudahkan siswa dalam menghafal. Menurut beberapa teori dan riset-riset terdahulu, teknik menghafal dengan lagu merupakan salah satu teknik *mnemonic* jenis *organizational schemes* yang dapat mempermudah individu dalam menghafal informasi verbal. Didasari oleh pengetahuan tersebut, peneliti berusaha menggali lebih dalam tentang efektivitas teknik menghafal dengan lagu pada siswa SMA yang berusia 15-17 tahun. Penelitian yang dilakukan untuk mengetahui efektivitas teknik menghafal dengan lagu, dilakukan dengan metode eksperimen pada tujuh subjek. Eksperimen berlangsung kurang lebih selama satu jam untuk tiap subjek yang diuji pada waktu dan tempat yang berbeda. Uji statistik pada penelitian ini menggunakan *wilcoxon signed ranks test* karena eksperimen dilakukan dengan menggunakan satu kelompok dan sebaran data yang diperoleh tidak normal. Pada uji statistik,

diperoleh *mean pre-test* (8,14) dan *mean post-test* (11,42) dengan sig. (0,017) < α (0,05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa teknik menghafal dengan lagu efektif dalam meningkatkan daya ingat pada siswa SMA. Efektivitas tersebut terjadi karena adanya komponen-komponen musik yang dapat memfasilitasi proses menghafal.

Kata Kunci: mnemonik musik, *organizational schemes*, daya ingat, ingatan verbal

ABSTRACT

This research is based on the problems of high school students in the ability to memorize. Limitations on the ability to memorize make it difficult for students to meet academic demands that must be met. Therefore, researchers want to find a more effective alternative way to facilitate students in memorization. According to some previous theories and research, the music mnemonic is one of organizational scheme types in mnemonic techniques that can facilitate individuals in memorizing verbal memory. Based on that knowledge, the researcher tries to dig deeper about the effectiveness of music mnemonic on high school students. The research that conducted to know the effectiveness of music mnemonic has done by experimental method. The statistical test in this study used wilcoxon signed ranks test because the experiment has done by using one group and the data distribution obtained was not normal. Statistical test find the mean of pre-test (8.14) and mean of post-test (11,42) with sig. (0.017) < α (0.05). These results show that music mnemonic is effective in improving memory on high school students. Such effectiveness occurs because of the musical components in music mnemonic that can facilitate the process of memorization.

Keywords: music mnemonic, organizational schemes, memory, verbal memory

PENDAHULUAN

Pada sekolah yang masih menggunakan sistem pembelajaran konvensional, metode yang paling sering digunakan adalah metode ceramah. Metode ceramah adalah metode pembelajaran yang lebih didominasi oleh peran aktif pengajar dalam mentransfer ilmu. Metode ceramah dilakukan pengajar dengan cara menyampaikan materi secara lisan kepada sejumlah besar siswa di kelas. Ketika mendengarkan ceramah, peserta didik menerima berbagai informasi baru terkait dengan materi-materi pelajaran yang saat itu disampaikan oleh pengajar.

Menurut Foster (2009) ketika menerima sebuah informasi, sistem memori harus mampu melakukan tiga fungsi dalam system memori dengan baik, yaitu *encode*, *store*, dan *retrieve*. Melalui survei awal terhadap 255 responden yang berasal dari SMP, SMA, dan perguruan tinggi, peneliti mengetahui bahwa metode ceramah masih menduduki persentase yang paling tinggi sebagai metode belajar mengajar di dalam kelas. Selain metode ceramah, masih banyak lagi kegiatan akademik yang juga menuntut penggunaan hafalan. Menurut keterangan responden pada survei awal, ingatan digunakan dalam hampir semua kegiatan akademik seperti menghafal teori, menghafal rumus, ujian, pelajaran biologi, pelajaran sejarah, pelajaran bahasa, dan bahkan presentasi.

Piaget (dalam Weiten, 1992) mengemukakan bahwa ketika menginjak usia 11 tahun, seseorang mulai memasuki tahap perkembangan kognitif operasional formal yang akan berlangsung terus hingga dewasa. Pada tahap ini seharusnya seseorang telah mengembangkan kemampuan untuk memahami konsep-konsep abstrak serta berpikir logis dan sistematis. Sejalan dengan hal tersebut, Herrmann (2005) mengatakan bahwa otak manusia akan sepenuhnya matang pada sekitar usia 10-12 tahun. Menurut Spear (2002 dalam Herrmann, 2005) beberapa peneliti berpendapat bahwa rentang usia terjadinya perkembangan otak, telah memanjang hingga pada sekitar usia 20 tahun. Ternyata, otak masih dapat berkembang pada usia-usia tersebut sehingga akhirnya beberapa ahli mempertimbangkan untuk menggeser masa remaja ke usia sekitar 11-25 tahun. Menurut Spano (2003 dalam Herrmann, 2005) masa remaja merupakan periode pertumbuhan otak yang signifikan.

Pesatnya perkembangan kemampuan mengingat pada masa remaja tampaknya tidak sejalan dengan kenyataan di lapangan yang menunjukkan bahwa masih banyak remaja yang mengalami kesulitan dalam hal menghafal. Hingga saat ini, kondisi tersebut menjadi permasalahan yang hampir selalu dijumpai dalam kegiatan akademik. Sebanyak 52% dari 255 responden pada survei awal berpendapat bahwa menghafal pelajaran itu sulit dan 7% berpendapat sangat sulit, padahal telah diketahui sebelumnya bahwa hampir semua kegiatan akademik

mebutuhkan kemampuan mengingat. Menghafal merupakan hal yang sulit bagi sebagian besar siswa, padahal kemampuan menghafal merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan dalam keberhasilan akademik mengingat banyaknya kegiatan akademik yang menuntut hafalan.

Melalui *survey* awal yang dilakukan, diketahui bahwa hanya sebagian kecil sekolah yang hanya 21% responden yang diajarkan teknik mengingat di sekolah atau universitasnya, sedangkan 79% lainnya mengaku tidak mendapatkan pengajaran tentang teknik mengingat. Salah satu teknik yang paling populer adalah *mnemonic*. Menurut Best (2003 dalam Stenberg&Stenberg, 2017) *Mnemonic* adalah teknik spesifik yang membantu dalam mengorganisir dan menyimpan informasi. Teknik tersebut sangat membantu terutama dalam menyimpan informasi yang berupa deretan kata karena memberikan makna pada sejumlah aitem yang sebelumnya tidak memiliki makna. Menurut Solso (2001) terdapat beberapa jenis teknik *mnemonic* yaitu *loci*, *peg word*, *key word*, *organizational schemes*, dan *acronym accoustic*.

Peneliti tertarik dengan teknik *organizational schemes* menggunakan lagu. *Organizational schemes* merupakan teknik mengingat yang dilakukan dengan cara menstrukturkan pengetahuan dalam sebuah hubungan bermakna yang berupa cerita, rima, atau lagu (Solso, 2001). Ketertarikan peneliti terhadap teknik *organizational schemes* dengan lagu didasari oleh penjelasan model tiga tahap pengolahan informasi yang dikemukakan oleh Atkinson dan Shiffrin (1968 dalam Foster, 2009). Dalam model pentahapan tersebut, dijelaskan bahwa informasi pertama kali diterima oleh *sensory memory*, setelah itu dilakukan pemilahan informasi. Informasi yang telah dipilah akan diteruskan ke *short-term store* yaitu penyimpanan memori jangka pendek. Dari sini, informasi yang diterima oleh *short-term store* akan mengalami *rehearsal* atau pengulangan hingga akhirnya dapat diteruskan ke *long-term store* yaitu tempat penyimpanan memori jangka panjang. Meski demikian, hanya sebagian kecil informasi yang akhirnya berhasil disimpan dalam *long-term store*. Dari penjelasan tersebut, diketahui bahwa informasi pertama kali diterima oleh memori indrawi. Ingatan-ingatan jangka pendek memang dapat

disimpan dalam bentuk imaji, namun seringkali ingatan-ingatan tersebut juga disimpan dalam bentuk bunyi terutama bila informasi yang disimpan adalah kata-kata (Campbell, 2001).

Menurut Campbell (2001) ingatan jangka pendek memiliki ruang yang sangat terbatas dalam menyimpan informasi, yaitu kurang lebih sebanyak tujuh kata. Namun, kelompok-kelompok informasi yang terkait dapat diingat sebagai satu bagian sehingga bahan yang diingat dapat menjadi lebih banyak dan meningkat secara eksponensial. Deretan informasi yang diucapkan sebagai satu pola berirama akan lebih mudah diingat sebagai satu unit atau satu bagian. Maka dari itu, peneliti menyimpulkan bahwa lagu yang memiliki irama dapat dimanfaatkan untuk membantu mengorganisasikan informasi yang hendak diingat. Penyimpanan informasi pada tahap pertama (*short-term memory*) juga dapat dibantu menggunakan lagu mengingat proses penerimaan pada tahap awal ini masuk melalui indra dan disimpan dalam bentuk bunyi. Selain itu, lagu juga dapat memudahkan proses rehearsal karena lebih mudah dan menyenangkan untuk diulang jika dibandingkan dengan mengulang sederet kata tanpa makna. Musik membantu proses pembelajaran dengan tiga cara yaitu membantu memberikan energi pada otak; membantu otak menjadi lebih santai; dan membawa informasi yang ingin dimasukkan ke dalam memori (Gunawan, 2003). Seperti yang telah disebutkan dalam pembahasan sebelumnya, Campbell (2001) berpendapat bahwa deretan informasi yang diucapkan sebagai satu pola berirama akan lebih mudah diingat sebagai satu unit atau satu bagian. Maka dari itu, musik yang pada dasarnya memiliki irama, dapat digunakan untuk membantu memori dalam menyimpan informasi. Suatu lirik lagu akan lebih mudah diingat ketika dinyanyikan karena kata-kata yang terdapat dalam lirik lagu disimpan bersama dengan irama dalam memori bersama dengan suatu irama musik (Gunawan, 2003).

Terdapat beberapa penelitian menunjukkan bahwa teknik menghafal dengan lagu terbukti efektif untuk meningkatkan daya ingat. (Arifin, Winarmi, & Rukayah, 2015; Susanti, 2015; Supradewi, 2010). Namun, terdapat pula beberapa penelitian yang menunjukkan hal sebaliknya, yaitu tidak menemukan efektifitas

teknik menghafal dengan lagu dalam meningkatkan daya ingat (Sims, 2008; Baird et al, 2016). Temuan-temuan yang kontradiktif tersebut menunjukkan bahwa efektivitas musik dalam belajar masih perlu dipertanyakan.

Berangkat dari fenomena-fenomena yang telah dibahas sebelumnya, peneliti merasa bahwa teknik menghafal dengan lagu merupakan sebuah topik yang perlu mendapat perhatian dan layak untuk diteliti lebih lanjut. Kesulitan siswa dalam menghafal materi pelajaran yang rumit dan terlalu banyak merupakan sebuah permasalahan yang memerlukan solusi.

METODE PENELITIAN

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini diambil dari alat tes baku IST (*Intelligenz Struktur Test*). IST merupakan alat ukur inteligensi yang dibuat dan dikembangkan oleh Rudolf Amathauer di Jerman pada tahun 1953 (Polhaupessy, 2002 dalam Adinugroho, 2016). Menurut Adinugroho (2016) Fakultas Psikologi Universitas Padjajaran Bandung adalah yang pertama kali mengadaptasi IST dalam konteks Indonesia. Terkait properti psikometriknya, Santosa, Bonang, dan Panggabean (1998 dalam Adinugroho, 2016) pernah melakukan studi yang mengkaji seluruh subtes IST. Hasil yang diperoleh dari studi tersebut menunjukkan bahwa beberapa subtes dapat memprediksi nilai IPK secara signifikan pada mahasiswa FKIP, FH dan FP di Universitas Atma Jaya. Beberapa subtes tersebut antara lain adalah *Satzerganzung* (SE); *Analogien* (AN); *Merk Aufgaben* (ME), dan *Rachen Aufgaben* (RA).

Penggunaan alat ukur IST dalam penelitian ini hanyalah pada subtes *merkaufgaben* (ME). Selain menggunakan alat ukur yang baku dan valid, peneliti juga mempertimbangkan efek belajar yang mungkin dapat dialami subjek. Efek belajar yang dimaksud adalah ingatan subjek tentang *pre-test* yang dapat mengganggu *post-test*. Oleh karena itu, peneliti memutuskan untuk membagi subtes menjadi dua bagian sehingga ingatan subjek tentang kata yang dihafal ketika menjalani *pre-test* tidak ikut mempengaruhi hasil *post-test*. *Pre-test* dan *post-test* dilakukan dengan menggunakan daftar kata dan aitem pertanyaan yang berbeda.

Daftar kata dan aitem pertanyaan yang digunakan dalam *pre-test* dan *post-test* memang berbeda, namun peneliti tetap mempertimbangkan kesetaraan keduanya. Hal tersebut dilakukan dengan cara membagi aitem-aitem soal dan material hafalan menjadi dua bagian yang setara sehingga masing-masing berisi 12 kata hafalan dan 12 aitem pertanyaan.

Pada penelitian ini, efektivitas menghafal dengan lagu akan diteliti melalui sebuah eksperimen. Dalam penelitian ini, peneliti memilih desain eksperimen dengan mempertimbangkan ketersediaan subjek dan *individual differences* yang dapat mempengaruhi validitas dari hasil penelitian. Peneliti berharap skor tes para subjek nantinya dapat benar-benar mencerminkan hasil dari perlakuan yang diberikan tanpa dipengaruhi oleh *individual differences* para subjek. *Individual differences* yang berpengaruh terhadap daya ingat sangatlah kompleks sehingga akan sulit untuk mencari pembandingan yang benar-benar setara untuk dijadikan kelompok kontrol. Oleh karena itu, peneliti memutuskan untuk menggunakan *one-group pretest-posttest design*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Tabel Cara Menghafal Pre-Test

Cara Menghafal	Frekuensi	Persentase
Membaca dan mengulang-ulang kata	6	85,7%
Menghafal dengan melakukan gerakan kinestetik	1	14,3%

Melalui tabel 1 diketahui bahwa terdapat 85,7% subjek yang menghafal materi *pre-test* dengan cara membaca dan mengulang-ulang kata, serta 14,3% subjek yang menghafal dengan melakukan gerakan kinestetik.

Tabel 2. Tabel Rincian Cara Menghafal Post-test

Menggunakan Lagu dalam <i>Encoding</i> dan <i>Retrieval</i>	Frekuensi	Persentase
Ya	7	100%
Tidak	0	0%

Pada tabel 2, diketahui bahwa seluruh subjek menerapkan teknik menghafal dengan lagu dalam menghafal materi *post-test*. Penerapan tersebut ditunjukkan oleh cara mengkodekan (*encoding*) materi *post-test* dan cara memanggil ingatan (*retrieval*) akan materi tersebut menggunakan bantuan lagu.

Tabel 3. Tabel Norma Skor

Kategori	Batasan nilai
Sangat Rendah (SR)	< 6
Rendah (R)	6 – 7
Sedang (S)	8 – 9
Tinggi (T)	10 – 11
Sangat Tinggi (ST)	12

Norma yang digunakan dalam skoring adalah norma kelompok. Proses skoring tidak dapat menggunakan norma asli IST karena butir yang digunakan hanya berasal dari satu subtes dan telah dibagi menjadi dua tes paralel. Norma kelompok diawali dari nilai enam yang adalah nilai terendah yang diperoleh subjek dan diakhiri dengan nilai 12 yang adalah nilai tertinggi.

Tabel 4. Tabel Perbandingan Pre-test dan Post-test

Inisial	Pre-Test		Post-Test		Selisih	Kesimpulan
	Skor	Kategori	Skor	Kategori		
IS	9	S	12	ST	3	Naik
EK	9	S	12	ST	3	Naik
MKH	9	S	12	ST	3	Naik
MO	9	S	11	T	3	Naik
FV	8	S	10	T	2	Naik
JK	7	R	12	ST	5	Naik
A	6	R	11	T	5	Naik

Tabel 4 menunjukkan bahwa seluruh subjek mengalami peningkatan. Peningkatan tersebut nampak pada selisih skor dan kenaikan kategori pada *post-test*. Terdapat tiga subjek yang awalnya berada pada kategori “sedang” menjadi “sangat tinggi”, dua subjek dari kategori “sedang” menjadi “tinggi”, satu subjek dari kategori “rendah” menjadi tinggi, dan satu subjek dari kategori “rendah” menjadi “sangat tinggi”.

Tabel 5. Tabel Hasil Pre-test Subjek Penelitian

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	2	14,3%
Sedang	5	28,6%

Pada tabel 5, diketahui bahwa seluruh subjek yang diuji dalam penelitian ini menunjukkan performa yang rendah dalam mengingat materi *pre-test*. Terdapat 14,3% subjek yang mendapat kategori “rendah” dan 28,6% yang mendapat kategori “tinggi” pada *pre-test*.

Tabel 6. Tabel Hasil Post-test Subjek Penelitian

Kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi	3	43%
Sangat Tinggi	4	57%

Tabel 6 menunjukkan bahwa seluruh subjek yang diuji dalam penelitian ini menunjukkan performa yang tinggi dalam mengingat materi *post-test*. Sebanyak 43% subjek yang mendapat kategori “tinggi” dan 57% yang mendapat kategori “sangat tinggi” pada *post-test*

Tabel 7. Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

	Statistic	df	Sig.
<i>Pre-test</i>	0,331	7	0,020
<i>Post-test</i>	0,336	7	0,015

Diketahui bahwa taraf signifikansi *pre-test* adalah 0,02 dan *post-test* 0,01. Jika taraf signifikansi pada *Kolmogorov-Smirnov* lebih kecil dari 0,05, maka sebaran data dianggap tidak normal. Setelah mengetahui bahwa sebaran data tidak normal, maka selanjutnya akan dilakukan analisis data secara non-parametrik.

Tabel 8. Tabel Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranking	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Positive Ranks	7	4	28
Negative Ranks	0	0	0
Ties	0	0	0
Total	7		

Menurut hasil analisa data menggunakan *wilcoxon signed rank test*, diketahui bahwa seluruh subjek mendapat ranking positif. Jumlah rata-rata ranking positif adalah empat.

Tabel 9 Tabel Uji Statistik

Z	Asymp . Sig (2-tailed)
-2,392	0,017

Melalui hasil uji statistik, diketahui bahwa taraf signifikansi adalah 0,017. Jika taraf signifikansi pada uji statistik lebih kecil dari 0,05, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Oleh karena itu, teknik menghafal dengan lagu efektif meningkatkan kemampuan mengingat informasi verbal.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa teknik menghafal dengan lagu efektif dalam meningkatkan daya ingat pada subjek yang memiliki masalah dalam menghafal. Masalah tersebut diketahui dari hasil *pre-test* yang menunjukkan bahwa 28,6% subjek memiliki daya ingat yang rendah dan 71,4% subjek memiliki daya ingat yang sedang. Adanya permasalahan tersebut menunjukkan bahwa para subjek belum memiliki cara menghafal yang efektif bagi dirinya sehingga memerlukan cara lain. Melalui tabel 1 diketahui bahwa 85,7% subjek menghafal dengan membaca dan mengulang-ulang kata dan 14,3% menghafal sambil melakukan gerakan kinestetik. Cara-cara tersebut hanyalah

membantu subjek dalam melakukan *rehearsal* atau pengulangan, tanpa mengorganisir informasi.

Pada penelitian ini, jenis ingatan yang diuji dalam *pre-test* dan *post-test* adalah ingatan verbal yang bermakna. Ingatan verbal direpresentasikan oleh kata-kata yang harus dihafal subjek sebagai bahan mengerjakan *pre-test* dan *post-test*. Berdasarkan sifatnya, ingatan yang diuji dalam *pre-test* dan *post-test* termasuk jenis ingatan deklaratif. Menurut Weiten (1992) ingatan deklaratif adalah informasi yang bersifat faktual seperti kata-kata, definisi, nama, tanggal, wajah, peristiwa, konsep, dan ide. Ingatan deklaratif bersifat eksplisit, yaitu ingatan sadar yang melibatkan pemanggilan informasi secara sengaja. Ingatan deklaratif yang diuji dalam penelitian ini adalah ingatan deklaratif yang tergolong semantik.

Berdasarkan durasi dan jumlah aitem yang dihafal, ingatan yang diuji dalam penelitian ini adalah ingatan jangka panjang. Sebuah ingatan dapat dikategorikan sebagai ingatan jangka panjang jika lebih panjang dari sembilan aitem dan mampu bertahan lebih dari 30 detik. Menurut Atkinson dan Shiffrin (dalam Ellis dan Hunt, 1993 dalam Suharnan, 2005) ingatan jangka panjang merupakan ingatan yang lebih bersifat permanen, sedangkan ingatan jangka pendek hanya bertahan selama 30 detik. Informasi yang disimpan dalam ingatan jangka panjang biasanya berupa makna atau semantik. Ingatan jangka panjang memiliki kapasitas yang lebih besar daripada ingatan jangka pendek yang hanya mampu menampung maksimal sembilan aitem. Pada pengujian yang dilakukan, subjek diminta untuk menghafal 12 kata dan diberi waktu dua menit untuk menghafalkan. Oleh karena itu, dapat dipastikan bahwa jenis ingatan yang diuji dalam penelitian ini adalah ingatan jangka panjang.

Melalui eksperimen yang telah dilakukan, diperoleh Sig. (0,017) < α (0,05) yang menunjukkan adanya perbedaan skor pretest dan posttest. Terjadi peningkatan rata-rata skor *post-test* (11,42) bila dibandingkan dengan rata-rata skor *pre-test* (8,14). Data-data tersebut menunjukkan adanya peningkatan kemampuan menghafal yang signifikan pada subjek. Oleh karena itu, H_1 diterima dan H_0 ditolak

sehingga dapat dikatakan bahwa teknik menghafal dengan lagu efektif dalam meningkatkan daya ingat. Hal tersebut sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Arifin, Winarmi, dan Rukayah (2015). Penelitian tersebut menemukan adanya peningkatan bahwa metode bernyanyi efektif untuk meningkatkan kemampuan mengingat urutan kata pada anak usia 5-6 tahun kelas B TK Baiturrahman Karangasem, Laweyan, Surakarta tahun ajaran 2014/2015.

Peningkatan tersebut terjadi karena bernyanyi dapat membantu anak untuk mendengarkan, mengingat, menghafalkan, mengintegrasikan dan menghasilkan suara bahasa (McMillan, 2004 dalam Arifin et.al 2015). Temuan tersebut menjelaskan mengapa teknik menghafal dengan lagu terbukti efektif dalam penelitian ini. Teknik menghafal dengan lagu dapat membantu proses *encode*, *store* dan *retrieve* dalam sistem ingatan. *Encode* adalah proses mengkodekan informasi yang meliputi menerima informasi dan kemudian mengolah atau mengartikan informasi (Foster, 2009). Kemampuan lagu dalam menghubungkan dan mengorganisir kata dapat memudahkan proses *encode*. Menurut Solso (2001) lagu dapat menghubungkan informasi-informasi yang hendak dihafal menjadi sebuah rangkaian yang bermakna. Pada penelitian ini, penerapan konsep tersebut adalah ketika subjek mengorganisir 12 kata yang harus dihafal dengan menyusunnya dalam sebuah lagu. Menurut keterangan yang digali dari subjek melalui pertanyaan singkat, teknik menghafal dengan lagu memang memudahkan subjek dalam mengorganisir kata. Hal tersebut terjadi karena teknik menghafal dengan lagu merupakan salah satu teknik *mnemonic* yang termasuk jenis *organizational schemes*. *Organizational schemes* dilakukan dengan cara menstrukturkan pengetahuan dalam hubungan yang bermakna (Solso, 2001). Dalam menstrukturkan atau mengorganisir informasi, terbentuk jaringan semantik untuk menyatukan gambaran-gambaran konsep yang dirasa berhubungan (Weiten, 1992). Terbentuknya jaringan semantik dipicu oleh *spreading activation*, yaitu aktivitas yang mengingatkan seseorang pada sebuah kata yang berhubungan dengan kata lain yang dipikirkan sebelumnya. Kemampuan lagu untuk menghubungkan beberapa

informasi sebagai satu kesatuan dapat membantu proses *spreading activation* sehingga jaringan semantik lebih mudah terbentuk.

Kemampuan lagu dalam menghubungkan dan mengorganisir informasi diperoleh dari komponen-komponen lagu yang menunjang aktifitas tersebut. Menurut Jenson (2000:73 dalam Governor, 2011) irama, melodi, dan harmoni dapat membawa konten semantik atau makna sehingga informasi-informasi yang terkandung dalam sebuah lagu menjadi lebih mudah diingat. Komponen lagu yang paling banyak berperan dalam membantu proses *encode* adalah ritme atau irama. Ritme atau irama adalah penempatan bagian-bagian lagu pada waktu yang tepat (Schimdt-Jones, 2013). Kemampuan irama dalam membantu proses *encode* terjadi karena irama mampu menghubungkan informasi sebagai satu *unit* (Campbell, 2001). Dengan kata lain, teknik menghafal dengan lagu dapat membantu terjadinya proses *chunking* sehingga jumlah aitem lebih sedikit dan informasi lebih mudah diingat. *Chunk* merupakan sekelompok *familiar stimuli* yang tersimpan sebagai satu *unit* (Weiten, 1992). Pada penelitian ini, *familiar stimuli* yang hendak disatukan sebagai satu *unit* adalah 12 kata dalam material hafalan yang diberikan kepada subjek untuk dihafalkan sebelum mengerjakan *post-test*. Proses *encode* yang terjadi dalam penelitian ini adalah ketika para subjek mengkodekan 12 kata dalam material hafalan dengan menyusunnya menjadi sebuah lagu. Kata-kata tersebut diorganisir dalam sebuah lagu sehingga saling berhubungan dan terbentuk *chunk* yang dapat meringkasnya.

Keberhasilan irama dalam memfasilitasi proses *chunking* terlihat dari kenaikan skor yang dialami subjek setelah menerapkan teknik menghafal dengan lagu. Sebelum menggunakan teknik menghafal dengan lagu, para subjek menggunakan cara menghafal yang tidak memfasilitasi proses *chunking*. Pada tabel 4.6 diketahui bahwa 85,7% subjek menghafal dengan cara membaca dan mengulang-ulang kata, serta 14,3% menghafal sambil melakukan gerakan kinestetik. Penggunaan kedua cara tersebut menghasilkan kemampuan menghafal pada kategori “sedang” (28,6%) dan “rendah” (71,4%, lihat tabel 7). Peningkatan terjadi ketika para subjek menggunakan teknik menghafal dengan lagu. Pada tabel

4.7 diketahui bahwa seluruh subjek menerapkan teknik menghafal dengan lagu dalam menghafal material dan mengerjakan soal *post-test*. Setelah menerapkan cara tersebut, diketahui pada tabel 4.13 bahwa kemampuan menghafal 43% subjek berada pada kategori “tinggi” dan 57% subjek berada pada kategori “sangat tinggi”.

Irama yang memfasilitasi proses *chunking* juga memudahkan terjadinya penyimpanan ingatan dalam periode waktu yang signifikan atau yang disebut *store* (Foster, 2009). Pada penelitian ini, proses *store* terjadi ketika 12 kata dalam material hafalan berhasil tersimpan dalam ingatan jangka panjang. Material hafalan yang telah diorganisir dengan proses *chunking* menggunakan lagu akan lebih mudah dipertahankan dalam ingatan. Hal tersebut telah terbukti pada hasil penelitian ini yang menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada subjek setelah mengorganisir kata-kata ke dalam lagu. Selain pengorganisasian informasi, penyimpanan dalam ingatan jangka panjang juga membutuhkan proses *rehearsal*. Menurut Atkinson dan Shiffrin (1968 dalam Foster, 2009) sebuah informasi dapat diteruskan ke penyimpanan jangka panjang setelah mengalami *rehearsal*. Pengulangan tersebut berfungsi untuk memperpanjang waktu keberadaan suatu informasi di dalam ingatan hingga dapat diteruskan ke *long-term store*. Dalam hal ini, *rehearsal* dilakukan para subjek dengan menyanyikan lagu yang berisi material hafalan secara berulang-ulang. Proses pengulangan tersebut akhirnya menghantarkan kata-kata yang terdapat pada lagu ke dalam ingatan jangka panjang subjek.

Pada proses pemanggilan kembali informasi yang telah disimpan (*retrieval*), melodi memberikan peranan yang cukup penting. Menurut Schimdt-Jones (2013) melodi adalah sebuah rangkaian not. Not merupakan bunyi yang memiliki nada dan durasi tertentu. Menurut Sousa (2006 dalam Governor, 2011) lirik dan melodi yang terkandung di dalam lagu saling memberi isyarat satu sama lain yang dapat memicu ingatan dan mempermudah proses pemanggilan informasi. Ketika dua hal dihubungkan bersama-sama dalam ingatan, pemanggilan satu informasi akan memicu terpenggilnya informasi lainnya. Menurut Governor (2011) ketika lirik dan melodi bergabung, akan terbentuk sebuah pola-ritme syair yang

memungkinkan bagian-bagian dari lagu tersebut untuk dipertahankan lebih lama dalam ingatan. Kombinasi dari melodi dan lirik dapat memicu jalur saraf untuk menyimpan, mengakses, dan memanggil ingatan. Hal tersebut dibuktikan oleh peningkatan yang dialami semua subjek pada *post-test*. Pada tabel 6 diketahui bahwa seluruh subjek yang mengalami peningkatan pada *post-tests*, memanggil ingatan dengan cara menyanyikan kembali lagu yang berisi material hafalan. Selain itu, terdapat keterangan subjek yang juga mengatakan bahwa teknik menghafal dengan lagu memudahkan dirinya dalam memanggil informasi. Menurut Jenson (2000:73 dalam Governor, 2011) irama, melodi, dan harmoni yang terkandung dalam musik dapat membawa konten semantik. Hal tersebut menyebabkan kata-kata yang terkandung dalam sebuah lagu lebih mudah diingat kembali daripada kata-kata yang terkandung dalam sebuah percakapan. Oleh karena itu, dapat ditarik kesimpulan bahwa lagu terbukti efektif dalam membantu pemanggilan informasi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Teknik menghafal dengan lagu terbukti efektif dalam meningkatkan daya ingat terhadap ingatan verbal yang bersifat deklaratif dan tergolong semantik. Oleh karena itu, teknik menghafal dengan lagu cocok diterapkan dalam dunia pendidikan yang banyak membutuhkan ingatan deklaratif-semantik dalam bentuk konsep-konsep dan teori yang diajarkan di sekolah. Jenis-jenis materi pelajaran yang cocok menggunakan teknik menghafal dengan lagu adalah materi yang menuntut hafalan teks secara akurat atau *rote memorization*, namun dilakukan setelah siswa memahami konsep dari materi yang akan dihafalkan. Efektivitas teknik menghafal dengan lagu disebabkan oleh komponen-komponen dalam lagu, yaitu irama yang membantu dalam proses *encode* dan *storage*, serta melodi yang membantu proses pemanggilan informasi atau *recalling*. Teknik tersebut dapat diterapkan pada individu yang mengalami masalah dalam mengingat, sekalipun awalnya memiliki daya ingat yang sangat rendah.

PUSTAKA ACUAN

Adinugroho, I. (2016). Pengujian Properti Psikometrik Intelligenz Struktur Test Subtes Kemampuan Spasial Dua Dimensi (Form Aushawl): Studi Pada Dua SMA Swasta di Jakarta. Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA 2016, 5 (2), 165-180

Arifin, H.W., Retno, W., Rukayah. (2015). Upaya Meningkatkan Kemampuan Mengingat Urutan Kata Melalui Metode Bernyanyi (Penelitian Tindakan Kelas pada Anak Usia 5-6 Tahun di Kelas B TK Baiturrahman Karangasem, Laweyan, Surakarta Tahun Ajaran 2014/2015). Kumara Cendekia, 3 (1).

Baird, A., Samson, S., Miller, L., & Chalmers, K. (2016). Does Music Training Facilitate The Mnemonic Effect of Song? An Exploration of Musicians and Nonmusicians With and Without Alzheimer's Dementia. Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology, 39 (1), 9-21.

Campbell, D. (2001). Efek Mozart (T. Hermaya pengalih bhs). Jakarta: PT.Gramedia Pustaka Utama.

Foster, J.K. (2009). Psikologi Memori Menyingkap Rahasia Memori (T.W. Utomo pengalih bhs). Surabaya: Portico Publishing.

Governor, D. (2011). Teaching and Learning Science Through Song: Exploring the Experiences of Students and Teachers (Dissertation). Graduate Faculty of The University of Georgia.

Gunawan, A.W. (2003). Genius Learning Strategy Petunjuk Praktis untuk Menerapkan Accelerated Learning. Jakarta: PT.Gramedia Pustaka Utama.

Herrmann, J.W. (2005). The Teen Brain as a Work in Progress: Implications for Pediatric Nurses. Pediatric Nursing, 31 (2), 144-148.

Schimdt-Jones, C. (2013). The Basic Elements of Music. California: Textbook Equity.

Solso, R.L. (2001). *Cognitive Psychology 6th ed.* Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.

Stenberg, R.J., Stenberg, K. (2017). *Cognitive Psychology 7th ed.* Boston: Cengage Learning.

Suharnan, M.S. (2005). *Psikologi Kognitif.* Surabaya: Srikandi.

Supradewi, R. (2010). Otak, Musik, dan Proses Belajar. Buletin Psikologi, 18 (2), 58-68.

Susanti, E. (2015). Metode Bernyanyi untuk Meningkatkan Hafalan Asmaul Husna Guna Mengembangkan Kecerdasan Spiritual Santri di TPQ Masithoh Cilacap Jawa Tengah (Skripsi thesis). Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.

Weiten, W. (1992). *Psychology: Themes and Variations 2nd ed.* California: Wadsworth, Inc.