

MENGUATKAN DAYA INGAT DALAM PEMBELAJARAN

Ahmad Rosidi

Email : rosidiahmad9@gmail.com

ABSTRACT

Achievement of memory can be owned if we had a concern in doing certain strategy and special effort. There are some ways to improve it. 1). Create the relationships logically and systematically. 2). A story can be a way to memorize. 3). 'sleeping' is a way to record the things we have learned 4). Associate something by the unusual thing 5). Use the real things to memorize abstract ideas 6). Designing tools by ourself is approach of memorizing . 7). Track back all the things that precede and accompany a forgotten incident 8). We need to have break for 2 to 5 minutes when we are studying in every 30 minutes 9). Repetition is an essential step in creating long-term memory. 10). Create a multy sensory memory by joining what we see, say and do. 11). Memorize the things by the acronym of the first letter of a word, phrase or sentence.

Keyword : Memory

ABSTRAK

Pencapaian daya ingat dapat dimiliki jika kita peduli dalam melakukan strategi dan usaha khusus. Ada beberapa cara untuk meningkatkannya. 1).Ciptakan hubungan yang logis dan sistematis. 2). Cerita dapat menjadi sebuah cara untuk mengingat 3). "Tidur" adalah sebuah cara untuk merekam sesuatu yang telah kita pelajari. 4). Asosiasikan sesuatu dengan hal yang tidak semestinya 5). Gunakan benda-benda nyata untuk mengingat ide-ide abstrak 6). Merancang sendiri alat-alat khusus adalah menguatkan ingatan kita 7). Lacak kembali pada pikiran kita segala hal yang mendahului dan yang mengiringi kejadian yang terlupa. 8). Kita butuh istirahat selama 2 sampai 5 menit jika kita belajar pada setiap 30 menit. 9). Pengulangan adalah langkah penting dalam menciptakan daya ingat dalam jangka panjang. 10). Ciptakan daya ingat multi sensori dengan mengabungkan dari apa yang kita lihat, katakan dan kita kerjakan. 11). Ingat sesuatu dengan singkatan huruf awal dari kata, phrasa atau kalimat.

Kata Kunci : Daya Ingat

PENDAHULUAN

Bimbingan dan latihan-latihan sederhana untuk merangsang dan menguatkan daya ingat otak kita, membongkar kesalahkaprahan pemahaman kita selama ini tentang "daya ingat" (melahirkan orang pintar) versus "daya lupa" (melahirkan orang bodoh), yang cenderung menempatkan kemampuan mengingat (memory power) sebagai faktor genetik, bawaan, sehingga tidak bisa diubah. Salah! Jangan gadaikan masa depan kesuksesan kita pada pkitangan negatif tersebut.

Mehmed Ali Halici dari Turki mampu membaca tanpa teks, tanpa kekeliruan sedikitpun, sekitar 6.500 ayat Al-Qur'an. Hedeaki Tomoyori dari Jepang bisa mengingat 10.000 tempat decimal dari nilai bilangan phi dan belakangan ini menurut seorang peneliti Jepang.

Wartawan Rusia, Solomon Veniaminovich S. terkenal karena memiliki daya ingat yang sempurna. Ketika didesak untuk menyebutkan kejadian yang berlangsung pada suatu hari sekitar lima belas tahun yang lalu, dia terdiam sesaat sebelum bertanya, "Pada jam berapa?" Veniaminovich S. pernah diteliti oleh seorang ahli psikologi terkenal, Alexander Luria, sepanjang lebih dari 25 tahun. Luria kemudian melaporkan temuannya dalam sebuah buku berjudul *The Mind of a Mnemonist*.

Melalui tes demi tes kompleksitas semakin meningkat, "S" demikian wartawan itu diidentifikasi mampu mengingat dengan ketepatan 100% daftar panjang suku kata, tanpa makna yang membingungkan. Bahkan lebih mencengangkan lagi, "S" menunjukkan daya ingat sempurna ketika diminta menyebutkan kembali daftar itu delapan tahun kemudian. Dia juga bisa mengingat pakaian yang dikenakan oleh Luria saat itu serta faktor-faktor lingkungan lainnya. Kekuatan daya ingat luar biasa seperti yang dimiliki oleh "S" itu ditemukan di sepanjang sejarah manusia dan disetiap kebudayaan.

Kepala suku Maori dari Selandia Baru, Kaumatra, mampu menceritakan kembali sejarah 1000 tahun sukunya yang memakan waktu 3 hari. Konduktor hebat Arturi Toscanini mengetahui setiap not pada empat ratus lagu lebih.

Dalam abad modern ini, direktur Microsoft, Bill Gates masih ingat ratusan baris kode sumber bahasa pemrograman Basicnya yang orisinal. Si jenius Warren Buffet dapat mengutip detail-detail keuangan dari perusahaan-perusahaan yang dikajinya beberapa tahun lalu.

Namun capaian-capaian daya ingat yang istimewa tersebut hanya mungkin mereka miliki karena mereka punya kepedulian dalam melakukan strategi-strategi tertentu.

Dalam bahasan ini akan ditemukan banyak strategi yang dapat diterapkan dengan sukses untuk membantu menyimpan sesuatu yang kita pelajari kedalam daya ingat jangka panjang. Kenyataannya jika kita memberikan perhatian yang sungguh-sungguh, kita telah mempelajari tahapan kunci untuk meningkatkan daya ingat Kita.

PEMBAHASAN

Ada 3 hal yang perlu kita perhatikan

1. Jika kita berada dalam keadaan pikiran yang benar, relaks dan percaya diri saat belajar, maka bagian-bagian otak kita menciptakan daya ingat akan bekerja dengan baik.
2. Jika kita memperoleh informasi baru dengan cara yang cocok dengan sua-sana hati kita, maka informasi itu akan lebih cepat dan lebih mudah diingat.
3. Jika kita menyelidiki makna bahan belajar dengan berbagai cara, maka kita akan memahami makna apa yang kita pelajari. Kita ingat terhadap apa yang kita mengerti dan lupa pada kata-kata dan gabungan kata yang tak bermakna.

Seberapa Cepat Kita Lupa?

Penelitian menunjukkan bahwa 70% dari apa yang kita pelajari hari ini dapat terlupakan dalam jangka waktu 24 jam apabila kita tidak melakukan upaya khusus untuk mengingatnya.

Bayangkan bahwa daya kita ibarat menggiring seekor domba ke lapangan rumput yang luas. Daya ingat jangka pendek ibarat memegang sebatang tongkat di pintu masuknya.

Untuk menggiring domba itu masuk lapangan (daya ingat jangka panjang) kita perlu mendorongnya dengan sengaja. Kita perlu melakukan upaya khusus dan ingatlah setiap orang memiliki berbagai tipe kecerdasan yang berbeda, mereka juga memiliki daya ingat yang berbeda. Sebagian orang sangat baik dalam mengingat nama, wajah atau angka, tetapi tidak ketiganya sekaligus.

Daya Ingat Kita Sudah Bagus?

Sepanjang hidup kita hingga saat ini, otak kita sudah menyimpan sejumlah besar daya ingat. Sebagai contoh, perhatikan hal berikut :

Bayangkan kita masuk ke dapur. Kini mulailah dengan dinding di sebelah kiri kita, ingat dalam hati segala sesuatu yang terdapat dalam ruangan. Posisi lemari makan, gambar menu, peralatan dapur, kulkas, oven, rak pecah belah dan sebagainya. Bayangkan kita membuka lemari, satu per satu dan ingat apa saja yang ada di dalamnya. Banyak detail yang kita ingat, luar biasa. Itu baru dapur. Kita bisa melakukan hal yang sama untuk setiap ruangan lainnya.

MEMUTUSKAN UNTUK MENINGAT

Kita ingat sesuatu yang ingin kita ingat. Kata-kata kuncinya disini adalah kita ingin. Kita harus membuat keputusan sadar bahwa kita ingin ingat sesuatu.

Kesaksian para saksi yang melihat suatu kecelakaan begitu tidak meyakinkan karena mereka tidak pernah merencanakan (secara sadar) untuk mengingat adegan-adegannya. Jika kita ingin belajar sesuatu, kita harus memilihnya secara sadar. Kita harus menentukan pilihan keputusan untuk mengingat atau tidak mengingat. Beberapa ahli mengatakan bahwa untuk memasukkan informasi kedalam daya ingat jangka panjang, kita harus memusatkan pikiran padanya selama paling tidak delapan detik.

PENTING UNTUK DIRENUNGKAN

“Seni daya ingat yang sebenarnya adalah seni perhatian”

“Alasan utama mengapa kita lupa adalah karena kita tidak benar-benar memusatkan perhatian”

Semakin banyak kita dapat melihat, mendengar, mengatakan dan melakukan sesuatu, semakin mudah sesuatu dipelajari. Telah dikemukakan di muka bahwa, secara rata-rata kita mengingat :

- | | |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| a) 20% dari yang kita baca | e) 60% dari yang kita kerjakan |
| b) 30% dari yang kita dengar | f) 90% dari yang kita lihat, dengar, katakan dan kerjakan sekaligus |
| c) 40% dari yang kita lihat | |
| d) 50% dari yang kita katakan | |

Jadi, bagaimana agar kita dapat belajar dalam cara yang menggabungkan penglihatan, pendengaran, pengungkapan dengan kata-kata dan bertindak? Perhatikan cara-cara berikut ini, niscaya menemukan jalan untuk meningkatkan daya ingat :

1. Membuat “Asosiasi”

“Saya mengetahui tak terhitung orang yang belajar, namun mereka tidak pernah berpikir” (Wilson Miher).

“Kita bisa mengingat sepotong informasi jika diasosiasikan dengan sesuatu yang telah kita ketahui atau ingat sebelumnya”.

Anggap daya ingat ibarat sebuah perpustakaan yang menyimpan ribuan judul buku (maksudnya fakta-fakta). Jika buku-buku itu disimpan dengan cara sembarangan dan acak atau tidak logis-seperti berdasarkan ukuran atau warna, maka akan menjadi sulit, bahkan mustahil untuk mengetahui di mana letak sebuah buku tertentu.

Namun jika buku-buku itu disusun dalam suatu cara yang terorganisasi (berdasarkan subjek dan nama penulis), maka untuk mencari sebuah buku menjadi lebih mudah dan cepat. Jadi untuk dapat mengingat lebih baik, ciptakanlah hubungan-hubungan asosiasi atau perkaitan-perkaitannya yang logis dan sistematis.

Pernah dilakukan dua studi yang meneliti nilai pengaitan aktif untuk menciptakan daya ingat yang kuat. Dalam studi pertama, tiga kelompok siswa masing-masing diminta untuk mempelajari 10 kata baru. Kelompok 1 hanya membacanya. Kelompok 2 memilahnya berdasarkan tipe kata (mengkategorikannya) dan kelompok 3 membuat kalimat bermakna yang mengandung kata-kata itu. Hasilnya ? siswa dalam kelompok 3 mengingat dua setengah kali lebih baik dibanding kelompok 1 dan kelompok 2.

Dalam studi kedua, para siswa diminta mempelajari pasangan-pasangan kata yang tidak berhubungan, misalnya “merpati” dan “mobil”. Kelompok 1 membaca kata-kata itu tanpa suara. Kelompok 2 membaca keras-keras sebuah kalimat yang mengandung kata-kata itu. Kelompok 3 membuat sendiri kalimat yang mengandung kata-kata tersebut dan membacanya keras-keras. Kelompok 4 membuat gambaran mental yang kuat dimana kata-kata itu saling diperkaitkan. Contoh : “Merpati itu baru saja menabrak mobil yang melaju kencang.”

Setiap kelompok ternyata mengingat lebih baik dibanding dengan kelompok sebelumnya dan kelompok terakhir melakukan 3 kali lebih baik daripada kelompok pertama. Adakah suatu cara yang dimiliki oleh kelompok 4 sehingga mereka bisa melakukan lebih baik? Ya, mereka mendeskripsikan dengan suara keras gambaran mental yang mereka ciptakan. Dengan cara ini kita akan memiliki sebuah kisah dengan suara dan gambar-gambar. Itulah “cara belajar multi media”

2. Menyimpan Daya ingat Dengan Mendongeng

Sebuah cerita atau dongeng menjadi alat bantu daya ingat yang baik. Karena cerita memperkaitkan kata dengan kata lain dalam suatu rangkaian dan runtutan disamping mudah dicitrakan dalam otak kita. Lihatlah contoh berikut.

Adaikan kita ingin mengingat nama-nama tokoh dalam buku *Snow White’s Seven Dwarfts* (tujuh kurcaci putri salju). Susun cerita seperti berikut :

Aku biasanya masih ngatuk (Sleepy) pada jam 4 pagi. Tapi, ketika bangun hari ini, aku terbangun dengan geragapan (Grumpy) karena ingat aku harus pergi ke dokter (Doc). Aku biasanya enggan (Bhashful) berangkat, tetapi temanku bilang kamu jangan bodoh (Dopey), dan ketika alergi mem buatku bersin-bersin (Sneey), akhirnya aku memutuskan pergi. Setelah di-beri kemudian merasa lebih baik dan betapa senang hati (Happy) ku.

3. Menyimpan Daya Ingat Dengan Tidur

Sering kita “lupa” karena informasi tidak benar-benar “dicatat” di tempat semestinya. Tapi terkadang informasi seolah lenyap dari daya ingat kita. Sesungguhnya para peneliti berpendapat bahwa daya ingat akan menghilang secara berangsur-angsur seperti sepotong kabut yang lenyap perlahan-lahan oleh cahaya matahari.

Seperti yang telah dikemukakan, sejumlah penelitian memperlihatkan bahwa ketika tidur, sebenarnya kita telah “merekam” dan “mengarsipkan” hal-hal yang telah kita pelajari sepanjang hari.

Suatu penelitian terhadap relawan (manusia) juga pernah dilakukan oleh Institut Weimann di Rehovot. Para peneliti yang dipimpin oleh Avi Karni dan Dov Sagi memperlihatkan bahwa selama fase tidur REM (Rapid Eye Movement), subyek-subyek mereka meningkat dalam keterampilan yang dipelajari dengan pengulangan.

Orang-orang yang dijadikan objek penelitian diajar pada malam hari sebelum tidur. Kemudian mereka dibangunkan dengan membunyikan bel setiap kali gelombang otak mereka menunjukkan tengah memasuki tidur REM sekitar enam kali semalam. Hasilnya sangat mencengangkan.

Para relawan yang mengalami gangguan tidur REM tidak berhasil belajar apa-apa, sedangkan kelompok lainnya menunjukkan peningkatan tertentu dalam penguasaan bahan yang telah mereka pelajari malam sebelumnya.

Unsur utama dalam penelitian yang dilakukan Karni dan Sagi adalah fakta bahwa mereka barangkali mengembangkan gagasan konsolidasi daya ingat selama tidur REM untuk memasukkan daya ingat prosedural, daya ingat dari tugas peng-ulangan yang sederhana. Tes-tes sebelumnya difokuskan pada daya ingat dekla- ratif memateri peristiwa sekali terjadi.

Temuan-temuan studi mutakhir, memberikan tambahan bobot yang cukup besar bagi kepercayaan yang sudah lama dianut bahwa sesuatu yang terjadi saat tidur, khususnya tidur REM boleh jadi memainkan peran dalam penguatan daya ingat.

Implikasi dari peningkatan proses belajar mengikuti pola sebagai berikut :

- a) Belajar
- b) Mengulangi secara singkat materi yang sudah dipelajari sebelum tidur
- c) Tidur
- d) Mengulangi sekali lagi secara singkat pelajaran sebelumnya.

Para peneliti menguji pola ini. Mereka meneliti dua kelompok siswa yang menggunakan waktu yang sama dalam mempelajari suatu daftar kata. Kelompok pertama di tes setelah aktifitas selama delapan jam pada siang hari. Mereka hanya bisa mengingat 9% dari semua kata. Kelompok kedua di tes setelah tidur delapan jam. Ternyata skornya adalah 56%.

4. Mengingat Sesuatu Yang Tak Lazim

Mungkin kita ingat kata “ulu”. Mengapa? Sebab kata itu sangat “ganjil”, berbeda dengan kata-kata lain dalam daftar dan suatu gambaran mental yang kuat hampir pasti akan mengirimkan sinyal ke dalam pikiran kita tentang ksatria Ulu dengan pedang dan perisainya.

Kita akan ingat pada hal-hal yang aneh, menakjubkan, lucu atau “jorok”. Maka apabila kita ingin ingat sesuatu, coba sosialisasikan ia dengan gambaran mental yang tidak lazim. Inilah kira-kira yang dilakukan oleh para “ahli daya ingat” professional.

5. Kita Lebih Mudah Ingat Hal-Hal Yang Nyata

Dalam daftar itu juga terdapat kata-kata *cinta*, *kebenaran*, *kearifan* dan *makna*. Kata-kata itu paling kurang diingat sebab mereka adalah hal-hal yang tidak nyata. Mereka bukan benda nyata, tetapi gagasan atau ide.

Hal-hal nyata akan lebih mudah diingat dibandingkan gagasan-gagasan abstrak, sebab kita dapat menggambarkan mereka dalam ‘mata otak’ kita. Kita mengingat gambar berkali-kali lebih baik daripada kata-makna, maka buatlah gambar dari bahan yang sedang kita pelajari, baik secara harfiah (pada sehelai kertas) ataupun secara kias (pada pikiran).

Daya ingat visual adalah sangat kuat. Sebuah gambar seperti yang diungkapkan oleh peribahasa lama-sama nilainya dengan seribu kata. Sebuah studi di Universitas Rochester, New York, memperlihatkan kebenaran ungkapan itu.

Dalam studi itu, kepada sekelompok orang diperlihatkan 2.500 buah foto terpisah. Setiap orang diberi waktu 10 detik untuk melihat sebuah foto. Tiga hari kemudian, diperlihatkan lagi kepada mereka 250 pasang foto. Foto-foto yang berpasangan itu sengaja dibuat mirip. Satu dari setiap pasangan foto itu pernah mereka lihat sebelumnya, sedangkan satu lainnya baru. Ternyata, setiap partisipan dapat menunjukkan – dengan tingkat ketepatan 90%, mana foto-foto yang pernah mereka lihat sebelumnya dan mana yang belum.

Itu terjadi karena kekuatan daya ingat visual yang kita miliki merangsang begitu banyak alat visual belajar, membuat gambaran mental dari bahan pembelajaran, membuat diagram, grafik, sketsa atau kartun, menggunakan warna, hal-hal pokok dan menggaris bawahi, membuat peta konsep yang akrab dengan dirinya.

Ketika kita menciptakan diagram atau grafik sendiri sebenarnya kita mulai melihat pola informasi yang sedang kita pelajari. Sebagai contoh misalkan kita sedang mempelajari kawasan Timur Jauh. Kebanyakan orang hanya memiliki gagasan samar tentang dimana letak masing-masing negara dalam hubungannya dengan negara lain.

Gambarlah peta sederhana dari kawasan itu. salinlah dari atlas. kemudian buatlah sekali lagi peta dari ingatan kita. Kemudian bandingkan dengan usaha awal kita. Kini kita mulai “memiliki” informasi.

6. Kerjakan sendiri

Merancang alat bantu daya ingat kita sendiri, mungkin merupakan pendekatan paling baik bagi kita, susun kembali sesuatu atau biarkan ia dalam “penglihatan” yang tidak lazim, sehingga ketika kita melihatnya, daya ingat kita

akan terpicu. Ikatlah sebuah simpul pada pegangan kulkas misalnya, untuk mengingatkan kita untuk segera melakukan sesuatu atau gantungkan pada kliningan sapi. Makin “khas” dan “aneh” alat bantu daya ingat makin mudah mengingatnya.

7. Mengingat Yang Pernah Lupa

Ketika kita lupa akan sesuatu kita cenderung mencoba mengingatnya dengan memusatkan pikiran kita pada apa yang kita lupakan. Dengan kata lain, kita berusaha untuk mengorek-korek sebuah “benda” khusus seolah-olah ia adalah satu-satunya ikan yang ada di lautan.

Namun tidak logis sama sekali. Kita tidak bisa mengharapkan ingatan yang hilang (seekor ikan) muncul kemudian tiba-tiba saja mengaitkan dirinya ke kail kita. Kita harus memancing dengan kekuatan asosiasi.

Lacak kembali pada pikiran kita segala hal yang mendahului dan yang mengiringi kejadian yang terlupa, nama, fakta atau benda. Apa yang kita kerjakan, pikirkan, rasakan atau katakan? dengan siapakah kita waktu itu? apa sajakah yang ada di sekeliling kita?.

Kadang-kadang menambahkan asosiasi lain dengan menelusuri huruf-huruf alphabet berangsur-angsur membantu kita “menemukan” yang terlupa. Kita bisa jadi akan merasa kita menemukan perasaan yang kuat pada huruf pertama dari hal yang terlupa dan itu akan memicu daya ingat.

8. Ambillah Jeda dan Seringlah

Apakah kita pernah duduk selama suatu sesi kelas, kuliah, seminar atau pelatihan dan merasa bahwa perhatian kita keluyuran? atau mungkin fisik kita duduk di satu tempat tanpa kenyamanan selama jangka waktu lama? mungkin kita tahu dari pengalaman pribadi kita bahwa suatu sesi kerja yang lama tidak meningkatkan proses belajar.

Kita perlu mengambil jeda atau rehat setidaknya setiap 30 menit dan hanya butuh waktu 2 hingga 5 menit, namun akan menjadi istirahat yang lengkap dari apa yang telah kita pelajari. Minum air secukupnya ketika kita jeda. Tubuh kita lebih dari 70%-nya adalah air dan meminum segelas air secara teratur pada saat istirahat dapat menjaga diri kita tetap siaga.

9. “Mengulangi” Selama dan Sesudah Belajar

Kita pikirkan apa yang baru saja yang kita pelajari dan ulangnya dengan kata-kata kita sendiri. Pengulangan dari peninjauan kembali merupakan tahap-tahap yang sangat penting dalam menciptakan daya ingat jangka panjang. Itulah sebabnya mengapa kita mendapati bahwa banyak hal yang penting diulang-ulang dalam berbagai cara.

Kita harus sering meninjau ulang apa yang kita pelajari, walaupun secara singkat, setelah sejam, sehari, seminggu, sebulan dan enam bulan. Yang kita perlukan hanyalah melihat catatan-catatan kecil yang kita buat atau bagian-bagian yang telah ditkitai. Pengulangan demikian terbukti dapat meningkatkan “penghimpunan kembali” materi hingga 100%.

10. Ciptakan Daya ingat Multi Sensori

Kita tahu bahwa kita memiliki daya ingat terpisah atas yang kita lihat, ucapkan dan kerjakan. Karena itu pengalaman multi sensori akan memperluas dan memperdalam potensi kita dalam mengingat. Maka pastikan bahwa ada pengalaman-pengalaman visual (pkitang), auditori (lihat) dan kinestetik (gerak laku) dalam rangka meningkatkan pengetahuan kita. Selalu ingatlah kita untuk :

- 1) Membuat catatan atau peta konsep ketika kita belajar dari suatu percakapan atau pembicaraan. Kita mendengar (auditori), membuat catatan atau gambar (kinestetik) dan melihat apa yang telah kita hasilkan (visual).
- 2) Mengingat langkah-langkah suatu proses. Kita menyaksikan suatu demonstrasi yang dilakukan orang lain (visual), mengucapkan langkah-langkah itu dengan suara yang lantang / keras (auditori) atau melakukan sendiri langkah-langkah tersebut (kinestetik) sebelum mewujudkannya dalam kenyataan.
- 3) Membuat gambar-gambar atau citra-citra visual agar berinteraksi. Daya ingat visual biasanya merupakan daya ingat terkuat, khususnya jika kita membuat gambar-gambar mental “lebih besar” tentang kehidupan dan mengaitkannya. Menggambar kuda berlari lebih baik daripada berdiri. Warnailah gambar dengan warna cemerlang. Bayangkan sesuatu yang lucu atau menarik. Jika kita memarkir mobil kita di blok 3C, bayangkan **3 Cewek**.

11. Ciptakanlah Akronim (singkatan)

Salah satu jembatan keledai atau sarana bantu yang paling lazim dan bermanfaat adalah akronim atau singkatan. Akromin adalah kata yang merupakan huruf pertama dari suatu kata, frase (gabungan kata) atau kalimat yang ingin kita ingat.

Contoh : jenis suara dalam paduan suara. Jika kita membayangkan maka **Sop Sate (pak) A Bas** = Sopran, Tenor, Alto, Bas.

Atau contoh yang lain : Seorang musisi mengajarkan kunci grip dengan kalimat : **Eka Gila Banget Dengan Favoritnya** berarti (**E G B D F**).

Atau seorang anak diajar untuk mengingat warna pelangi, contohnya : **Me-Ji-Ku-Hi-Bi-Ni-U** (Merah, Jingga, Kuning, Hijau, Biru, Nila, Ungu).

Mengingat lambang-lambang unsur kimia : **Kali-mas-Pe-Ka-Tembag-A-Si-Natri** berarti *Kalium – Emas – Perak – Kalsium – Tembaga – Aluminium – Besi – Natrium*.

Kita telah melihat beberapa fersi akronim. Pilih salah satu yang paling kita sukai dan lebih baik jika kita membuatnya sendiri yang cocok. Membuat sendiri berbagai akronim akan membuat lebih banyak daya ingat menjadi menjadi menetap.

12. Kilatan Daya Ingat

Cara untuk mengingat yang diberi nama eksotis ini sangat efektif dan sederhana. Pada kenyataannya, ketika cara itu digunakan di kelas, kebanyakan siswa memilihnya sebagai satu strategi yang paling baik untuk mengingat. Berikut ini cara yang dimaksud :

- 1) Buat catatan dalam bentuk daftar ringkasan.
- 2) Pelajari dengan seksama selama satu atau dua menit.

- 3) Kemudian kesampingkan catatan kita, lalu buat lagi berdasar ingatan kita.
- 4) Kini, bandingkan kedua peta konsep atau kedua daftar tersebut. Kita akan segera melihat ada yang terlewat.
- 5) Sekarang, buat peta konsep atau sekumpulan catatan yang ketiga, kemudian bandingkan dengan yang pertama.

Ketika catatan pertama dan catatan yang baru sudah sama, berarti kita telah membuat memori yang sangat kuat terhadap catatan itu. Hampir seperti memori fotografik. Apalagi karena peta konsep itu sendiri adalah cara untuk memadatkan dan meringkaskan sejumlah besar informasi ke dalam catatan ringkas, maka kita mungkin telah merekam seluruh isi buku atau program belajar dalam satu bentuk yang mudah diingat. Kata-kata kunci akan memicu memori kita untuk mengingat hal yang detail.

Suatu gagasan yang bahkan lebih baik adalah mengikat bersama kilatan daya ingat dengan sebuah akronim. Ambil semua peta konsep kita sepanjang suatu kursus, misalkan kursus itu memakan waktu satu tahun dengan 12 peta. Beri judul masing-masing peta yang menciptakan sebuah singkatan untuk mengingat judul-judulnya. Hasilnya ? kita bisa mengingat peta-peta daya ingat dalam pikiran satu demi satu dan dari situ kita dapat meninjau seluruh materi kursus setahun hanya dalam waktu satu atau dua jam saja, atau tuangkan materi dalam pikiran satu demi satu di ruang ujian.

KESIMPULAN

Ada berbagai cara untuk meningkatkan daya ingat. Ingatan kita layaknya organ tubuh yang lain yang membutuhkan latihan teratur agar selalu dalam kondisi baik, sebagaimana juga atlet harus melatih tubuhnya untuk menghadapi masa-masa yang sulit. Daya ingat memerlukan pelatihan khusus agar tetap dalam kondisi prima dan kemampuannya meningkat.

Capaian daya ingat yang istimewa hanya mungkin kita miliki karena punya kepedulian dalam melakukan strategi-strategi tertentu. 70% dari apa yang kita pelajari dalam waktu 24 jam akan terlupakan apabila kita tidak melakukan upaya khusus untuk mengingatnya.

Ada beberapa cara sederhana, yang dapat kita ikuti untuk menjaga daya ingat kita tetap dalam kondisi prima, dan juga teknik yang benar-benar dapat membantu kita memperbaiki kondisi dan kinerja daya ingat kita.

- a) Jika kita akan ingat pada hal-hal yang aneh, menakutkan, lucu atau “jorok”.
- b) Maka apabila kita ingin ingat sesuatu, coba kita asumsikan ia dengan gambaran mental yang tidak lazim.
- c) Hal-hal nyata akan lebih mudah diingat dibandingkan dengan gagasan-gagasan abstrak.
- d) Anggaplah daya ingat ibarat sebuah perpustakaan yang menyimpan ribuan judul buku. Jika buku-buku itu disimpan dengan cara sembarangan atau acak atau tidak logis seperti ukuran atau warna, maka akan menjadi sulit bahkan mustahil untuk mengetahui dimana letak sebuah buku tertentu.
- e) Kita juga ingat dengan baik benda-benda atau hal-hal yang mempunyai makna dan arti bagi kita dan segala sesuatu akan bermakna jika kita dapat mengasosiasikannya atau mengaitkan dengan apa yang sudah kita ketahui sebelumnya.

- f) Kemampuan kita mengingat tergantung sekali pada rentang waktu yang kita gunakan untuk mempelajari subjek yang bersangkutan. g). cerita juga merupakan alat bantu menguatkan daya ingat karena cerita dapat memperkaitkan kata dengan kata lain dalam suatu rangkaian dan runtutan disamping itu cerita mudah dicitrakan dalam otak. h). daya ingat kita juga akan terpicu jika sesuatu itu dikerjakan sendiri, sehingga semua indra kita bekerja untuk merekam semua yang terjadi. Dengan cara menggabungkan penglihatan, pendengaran, pengungkapan dengan kata-kata dan bertindak.

SARAN

Saran ini diberikan kepada :

- a) Tenaga kependidikan (guru, dosen, konselor, tutor atau sebutan lain nya), baik kiranya beberapa cara tersebut diatas dapat diaplikasikan pada kegiatan pembelajaran. Sehingga bilamana kita menemui siswa yang kurang mempunyai daya ingat yang baik, kita bisa memilih cara menguatkan daya ingat mereka dan menyesuaikan dengan materi yang kita ajarkan. Sehingga tidak serta merta menyalahkan peserta didik bilamana menemui kendala dalam mengingat suatu materi dalam pembelajaran. Banyak sekali jalan keluar untuk mengatasi masalah tersebut namun tulisan ini merupakan sebagian dari upaya itu.
- b) Untuk peserta didik. Dengan mengetahui cara-cara memperkuat daya ingat tersebut, maka peserta didik dapat dapat menyesuaikan dengan kualitas daya ingat masing-masing dan senantiasa menerapkan dalam pembelajaran dan kehidupan sehari-hari.

Semoga tulisan ini berguna bagi pelaksanaan belajar dan pembelajaran di sekolah dan bagi kemajuan pendidikan pada umumnya.

DAFTAR PUSTAKA

Colin Rose, and Nicholl J, Malcolm. *Accelerated Learning*. Nuansa:2002

Hales, Dianne. 1995. *How to Remember When You're Always Forgetting*. Ladies Homejournal

Hagwood Scott. 2008. *Rahasia Melejitkan Daya Ingat Otak Kita Hanya Dalam 7 Hari*. Diva Press

Pabichara Khrisna. 2010. *Melatih Daya Ingat Dengan Mengelola Otak Kanan, Kiri dan Tengah*. Kayla Pustaka

Sylwester, Robert. *Research of Memory, Major Discoveries, Major Educational Challenges.* Educational Leadership 42, no.7 pp. 69-75 (1995)

www.teknikhidup.com. *Teruji Meningkatkan Daya Ingat Otak Cepat*. Juni 2014

www.akuingsukses.com. *16 Cara Meningkatkan Daya Ingat Kita*. Mei 2015