

Memperlajari teknik menghafal: Metode yang pernah di terapkan oleh para peserta *Clash of Champions* dalam sebuah kompetisi bergengsi

Nurul Farida

Program Studi Bahasa dan Sastra Arab, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: nurulfaridaa73@gmail.com

Kata Kunci:

Memori, teknik menghafal, COC, belajar, otak

Keywords:

Memory, memorization technique, COC, learn, brain.

ABSTRAK

Otak manusia sebagai pusat kendali kompleks, tugasnya tak hanya untuk menyimpan memori saja, mulai dari pengendalian emosi, refleksi, bahkan fungsi organ-organ lain dalam tubuh. Banyak hal tentang otak manusia yang selalu ingin saya telusuri. Kerumitan setiap komponennya, fungsinya, hingga bagaimana dia bekerja dalam membuat kehidupan kita tetap stabil. Ini bukan keseluruhan, jurnal ini hanya mengangkat satu dari banyaknya materi itu, yaitu cara atau teknik memancing otak untuk mengalokasikan informasi yang ingin kita ingat kembali, seperti

dalam ujian misalnya. Saat ujian, kita pasti membutuhkan kemampuan mengakses informasi yang telah kita pelajari. Secara logis, teknik ini memanfaatkan asosiasi, visualisasi, alokasi tempat, dan pembawaan emosi. Jadi dengan teknik ini, kita tak mengeluarkan banyak waktu untuk mengakses kembali informasinya. Sebelumnya saya juga mencari tahu apa yang membuat otak mengingat kembali informasi yang telah lama disimpan. Terkadang saya sendiri melupakan momen yang terjadi beberapa hari yang lalu, namun masih mengingat momen yang pernah terjadi beberapa tahun kebelakang. Dengan mengetahui alasan-alasan ini, bisa dijadikan sebuah teknik mengingat untuk membantu proses belajar lebih efektif dan efisien. Dan ternyata otak mempunyai cara yang unik dalam menyimpan sebuah informasi, bahkan bisa dikatakan ingatan kita sejak kecil tidak benar-benar hilang, hanya saja kita butuh sesuatu untuk memancing ingatan itu kembali.

ABSTRACT

The human brain as a complex control center, its tasks are not limited to storing memory alone; they include controlling emotions, reflexes, and even the functions of other organs in the body. There are many aspects of the human brain that I have always wanted to explore—the complexity of each component, its functions, and how it operates to maintain stability in our lives. This is not an exhaustive discussion; this journal only addresses one of many topics, namely the methods or techniques to prompt the brain to retrieve information we wish to recall, such as during exams. During exams, we certainly need the ability to access the information we have learned. Logically, this technique utilizes association, visualization, spatial allocation, and emotional involvement. Thus, with this technique, we do not spend excessive time retrieving the information. Previously, I also investigated what causes the brain to recall information that has been stored for a long time. Sometimes, I myself forget events that occurred just a few days ago, yet I still remember moments from several years back. By understanding these reasons, they can be transformed into a memorization technique to make the learning process more effective and efficient. It turns out that the brain has a unique way of storing information, and it can even be said that our memories from childhood do not truly disappear; we simply need something to trigger their recall.



Pendahuluan

Seperti yang kita ketahui sebelumnya, pada tahun 2024 sebuah platform belajar Ruang Guru mengadakan kompetisi Clash of Champions, yang dimana disana menampilkan peserta dengan segudang prestasi dari berbagai universitas ternama, baik dalam maupun luar negeri. Kompetisi tersebut berisi permainan yang melibatkan *recall* (mengingat) dan numerik (menghitung). Acara tersebut sempat booming hingga di tonton kisaran lebih dari 10 juta viewers di Youtube dan banyak menginspirasi anak muda, khususnya pelajar untuk meningkatkan semangat belajarnya, termasuk saya sendiri. Dan dalam kompetisi tersebut, saya tertarik untuk membahas lebih dalam mengenai recall atau mengingat. Otak manusia dirancang oleh Tuhan untuk memiliki kecanggihan yang sangat luar biasa bahkan melebihi dari kecanggihan sistem komputer yang ada didunia. Hanya saja tanpa penelitian lebih dalam mengenai sistem otak manusia, manusia itu sendiri tak akan mampu mengetahui letak kecanggihan tersebut. Pada penelitian kali ini saya akan mengulik sedikit mengenai hal itu dengan menyambungkan pada sebuah kompetisi Clash Of Champions agar bisa lebih mudah tergambarkan, utamanya yang dulu pernah menonton acara ini.

Melihat mereka berkompitisi dengan kemampuan menghitung yang cepat dan tepat serta mampu mengingat secara urut informasi yang mereka terima, membuat saya semakin berfikir bahwa manusia merupakan makhluk Tuhan yang dilebihkan atas makhluk lainnya. Menurut (Sa'adah & Soleh, 2025) dalam jurnalnya dikatakan bahwa kesanggupan manusia untuk berfikir merupakan anugrah Tuhan yang menjadikan manusia sumber puncak dari kesempurnaan. Proses berfikir ini ternyata amat rumit untuk dijelaskan. Karena otak manusia mempunyai komponen kompleks yang masing-masing saling terkoneksi satu sama lain. Jadi menurut saya, tak pantas manusia untuk mengatakan bahwa dirinya tak mampu hanya karena nilai yang rendah disekolah.

Kemampuan alamiyah manusia yang satu ini perlu untuk selalu di asah dan di stimulasi, agar kemampuan berfikir semakin tajam dan kritis. Kemampuan kecerdasan ini mencakup mempelajari hal yang belum diketahui, merenungkan kesalahan diri dan memperbaikinya, pemecahan masalah, menciptakan sesuatu yang sebelumnya tidak ada, serta menyederhanakan ha-hal yang rumit menjadi lebih mudah (Nada & Soleh, 2025). Hal ini tentu tak lepas dari peran pendidikan yang berkualitas, pelatihan dalam berfikir kritis dan mendalam dilatih melalui sistem pendidikan yang baik. Negara yang maju tergantung pada sistem pendidikannya yang menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas (Huda et al., 2024).

Metode penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi pustaka. Pendekatan ini melibatkan pengumpulan data dari berbagai sumber literatur seperti jurnal ilmiah, dan artikel online yang relevan dengan topik metode mengalokasikan ingatan. Data dianalisis secara kualitatif untuk mengidentifikasi tren, teori utama, dan kesenjangan penelitian.

Pembahasan

Berdasarkan Neurosains, Ingatan atau memori adalah suatu proses kerja otak yang ditandai dengan penyimpanan informasi yang diolah sedemikian rupa pada proses sinaptic antar neuron, menjadikannya sebuah informasi yang baik (Maulita et al., 2022). Otak manusia mampu menyimpan miliaran informasi per harinya. Data banyak menyebutkan bahwa jumlah neuron dalam otak orang dewasa diidentifikasi sekitar 100 miliar dan setiap neuron saling terhubung dengan sejumlah besar neuron yang lain. Hal ini menjadikan kapasitas penyimpanan memori manusia sangat besar. Meskipun manusia memiliki sangat besar, namun tidak semua informasi tersebut dapat tersimpan lama dalam otak kita. Diantaranya ada yang masuk dalam memori jangka pendek (short-term memory) dan ada juga jangka panjang (long-term memory).

Ada beberapa teknik untuk meningkatkan daya ingat yang bisa di praktekan dalam kehidupan sehari-hari, dan beberapa metode ini juga pernah digunakan oleh para peserta Clash of Champions seperti Sandy, Axel dalam paparnya ketika di wawancara podcast.

Metode Mnemonik

Metode Mnemonics adalah teknik menyimpan ingatan dengan mengasosiasikan materi yang harus diingat dengan sebuah tempat atau sesuatu yang lebih mudah dikenal (Sari et al., 2023). Hal ini juga bisa dilakukan berbagai cara, yaitu :

Akronim

yaitu, memendekkan sebuah frasa atau menggabungkan huruf depan setiap kata secara runtut menjadi sebuah kata baru yang terbaca. Misal mengingat warna-warna pelangi secara berurutan bisa di akronimkan dengan “**ME-JI-KU-HI-BI-NI-U**”. **ME** (merah), **JI** (jingga), **KU** (kuning), **BI** (biru), **NI** (nila), **U** (ungu). Contoh lain bisa dilihat saat menghafal Dasa Dhrma pramuka, biasa anak sekolahan mengakronimkan dengan kata “**TA-CI-PAT-PA-RE-RA-HE-DI-BER-SU**”, hal ini memudahkan seseorang untuk mengingat urutan kata atau kalimat secara runtut.

Visualisasi

yaitu membuat sebuah cerita dalam pikiran untuk menggambarkan sebuah kata. Ini juga bisa dipraktekan ketika anda harus mengingat sebuah cerita yang anda dengar. Misal anda di perdengarkan sebuah audio yang mengatakan; “Andi berangkat ke sekolah pukul 7 pagi, dia mengendarai sepeda untuk menuju kesana. Ternyata Ali mendapati bahwa gerbang sekolah itu sudah ditutup, dan Alipun mendapat hukuman dari guru BK nya”. Maka cobalah untuk membuat cerita yang anda dengar itu tergambar seperti tayangan vidio dalam pikiran Anda, dan cobalah untuk mengulangi kembali alur cerita tersebut meski dengan kata-kata yang berbeda namun dengan alur yang sama. Semakin baik Anda memvisualisasikannya dalam pikiran Anda, maka akan semakin jelas dan semakin mudah dalam mengingat ceritanya secara urut tanpa mengoreksinya lagi. Hal ini juga pernah di terapkan oleh beberapa peserta Clash Of Champions dalam menghafal 59 kartu remi secara berurutan, Axel dalam sebuah podcast menceritakan bahwa dia mengaitkan satu kartu ke kartu yang lainnya dengan

pola yang mudah dia ingat. Dan Sandy pada suatu seasion ultimate revival yang mengharuskan peserta menghafal sebuah *canvas conquest*, dia mengungkapkankn caranya dalam mengingat gambar-gambar yang ada di kanvas tersebut yaitu dengan membayangkan diri kita berada dalam kanvas dan mengeksplor apa saja yang tergambar di dalamnya. Dengan cara itu, Sandy mampu menjawab beberapa pertanyaan mengenai detail pada gambar tersebut.

Dengan lagu atau musik

sadarkah Anda bahwa seserang lebih cepat menghafal sebuah lagu daripada kalimat-kalimat naratif? Menurut Werner dalam sebuah jurnal kajian neoropsikology(..) mengatakan bahwa musik terbukti ampuh dalam mengaitkan memori verbal dengan ingatan jangka panjang (*long-term memory*). Hal ini akan sangat membantu para pendidik untuk mengajarkan sebuah materi kepada peserta didiknya dengan menggunakan melodi-melodi lagu yang familiar terdengar. Dalam hal ini, gerakan tangan juga sangat membantu visualisasi dalam mengingat materi lebih mudah dan lebih tahan lama. Hal ini juga bisa diterapkan ketika harus menghafal sebuah kosakata rumit seperti kosakata biologi; asam ribonukeat, mitokondria, asam deoksiribonukleat, angiospermai, mitogenesis dan lain lain. Disamping itu, menghafal dengan diiringi melodi-melodi lagu yang menyenangkan, akan membuat ruang pembelajaran semakin seru dan tidak membosankan.

Metode Loci (memory palace)

Metode loci ini ialah dengan mengaitkan informasi dengan lokasi tempat yang kita kenal baik seperti rumah (Akbar, 2015). Hal ini sangat membantu dalam mengingat kembali materi atau informasi yang ingin kita mengingatnya kembali. Caranya cukup sederhana, yaitu misal kita menggunakan rumah sebagai peletakan informasi-informasi tersebut seperti di meja makan, kulkas, sofa, kamar tidur, kasur dan lain lain. Jadi, ketika kita ingin mengingat informasi-informasi itu, kita cukup membayangkan diri kita berjalan melalui rumah letak informasi tersebut disimpan.

Contoh sederhana yang biasa terjadi di kalangan anak muda, yaitu biasanya menaruh nama seseorang dalam sebuah musik atau lirik lagu, yang sehingga sekeras apapun orang itu melupakan nama tersebut, namun ketika lagu itu diputar kembali, ingatan mengenai hal apapun yang berkaitan dengannya akan dia ingat dengan jelas, bahkan lengkap dengan perasaan yang pernah ia rasakan saat berada di moment itu. Dan lagi misalnya ada sebuah tempat yang menyimpan kenangan emosional kita di sana, melihat kembali tempat itu akan otomatis membuat otak memutar kenangan itu meski itu merupakan kejadian lama. Dengan kita mengetahui cara otak menyimpan sebuah memori, maka kita bisa terapkan untuk lebih ke hal-hal yang bermanfaat untuk dingat kembali. Seperti materi pembelajaran, rumus-rumus, kosakata dan lainnya. Untuk membuktikan metode ini, cobalah meletakkan kata-kata abstrak berikut ke sebuah benda disekitar anda.

1. Es krim
2. Panda
3. Laptop

4. Lampu
5. Bunga

Setelah selesai di letakkan pada benda-benda disekitar Anda, cobalah untuk melihat kembali benda tersebut setelah beberapa saat. Otak akan otomatis memanggil kembali apa informasi yang telah diletakkan tadi. Semakin familiar tempat tersebut, semakin mudah otak kita dalam mengambil kembali informasi yang kita letakkan.

Metode Asosiasi atau Hubungan Kontekstual

Metode ini cukup sederhana, yaitu mengaitkan informasi baru dengan sesuatu yang telah kita ketahui sebelumnya. Contoh sederhana, misal kita ingin mengafal kode plat kendaraan setiap daerah. :

- a. Lampu itu beli di **Surabaya** (L = kode plat Surabaya).
- b. Nyamuk itu terbang ke **Malang** (N = kode plat Malang).
- c. Fizi mampir ke **Bogor** kemarin (F = kode plat Bogor).
- d. Badut jalan di **DKI Jakarta** (B = kode plat DKI Jakarta).
- e. **DiKa** kuliah di **Bali** (DK = kode plat Bali).

Dan seterusnya, intinya metode dilakukan dengan mengaitkan informasi baru dengan informasi yang sudah kita kenal agar lebih memudahkan kita untuk mengingat hal baru tersebut.

Metode Chungking (pengulangan)

Metode ini dilakukan dengan cara memecah sebuah informasi menjadi dikelompokkan unit informasi yang lebih kecil atau sederhana. Hal ini bisa di terapkan ketika kita ingin menghafal serangkaian angka secara urut, seperti nomer handphone; 085345981295 lebih mudah diingat jika berbentuk 0853-4598-1295. Begitu juga jika ingin menghafal angka-angka yang lebih banyak dari ini.

Metode Active Recall

Metode active recall ini cukup sederhana, kita mengajak otak untuk berfikir lebih aktif tanpa melihat jawaban terlebih dahulu, metode ini sangat efektif ketika kita hendak belajar untuk persiapan ujian, memahami konsep-konsep yang rumit seperti rumus matematika atau istilah-istilah Biologi. Dan ini juga bisa di terapkan dalam kehidupan sehari-hari. Contoh, Anda bisa praktekkan metode ini sekarang, ambillah sebuah kertas lalu tulislah satu sisinya sebuah kata atau pertanyaan, dan di sisi yang lain tulislah definisi atau jawaban dari pertanyaan tersebut. Misal; Fotosintesis, anda ingin tahu bagaimana proses sederhana dari fotosintesis itu, disisi yang lain tulis : $\text{CO}_2 + \text{H}_2\text{O}$ (dibantu oleh cahaya matahari, menghasilkan) $\text{O}_2 + \text{GLUKOSA}$. Cobalah untuk menjawab jawaban yang ada di sisi kertas tersebut tanpa melihatnya, kemudian cocokanlah jawaban Anda.

Metode ini cocok di terapkan ketika untuk persiapan ujian, memahami konsep-konsep rumit seperti matematika dan sains dan bahkan sangat efektif untuk kegiatan

sehari-hari. Cara ini dinamakan flashcard atau agar lebih praktis bisa menggunakan aplikasi Qizlet.

Kesimpulan dan Saran

Tuhan merancang otak manusia dengan begitu rumit, namun dibalik kerumitan itu sebenarnya tersimpan keteraturan untuk menjaga kehidupan manusia tetap stabil. Banyak penelitian menyatakan bahwa manusia mampu menyimpan informasi dalam kapasitas yang besar. Tapi terkadang, untuk beberapa hal kita pasti merasa, mengapa ketika kita sengaja menghafal sesuatu untuk diingat justru malah sulit untuk mengingatnya kembali. Dan ternyata tidak semua informasi yang kita otak kita terima, itu akan lama diingatnya. Ada beberapa informasi yang masuk ke dalam ingatan jangka pendek (short-term memory), dan ada juga yang masuk ke dalam ingatan jangka panjang (long-term memory). Dan hal itu membutuhkan beberapa penelitian untuk memastikan apa saja yang membuat otak kita mengalokasikan informasi tersebut ke dalam ingatan jangka panjang maupun pendek.

Memelalui hasil dari penelitian tersebut, ditemukanlah beberapa teknik menghafal agar memancing otak kita untuk mengalokasikan informasi tersebut untuk masuk dalam memori jangka panjang. Seperti, pembawaan emosi, memvisualisasikan informasi, menghubungkannya informasi baru dengan informasi yang sudah familiar, penggunaan lirik lagu dan lain lain. Hal ini bisa sangat bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam hal persiapan belajar untuk menghadapi ujian.

Daftar Pustaka

- Akbar, I. S. (2015). Meningkatkan Kemampuan Mengingat Melalui Pemberian Layanan Penguasaan Konten Teknik Loci pada Siswa Kelas X SMA Negeri Medan T.A 2014/2015. 1.
- Huda, N., Watung, S. R., Faresi, G. M. F., Laratmase, A. J., & Patty, J. (2024). Pengaruh Self-Efficacy dan Metakognitif Self-Regulation Terhadap Kemampuan Berpikir Kritis Siswa SMA Negeri 10 Malang. *Cetta: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(4), 143–152. <https://repository.uin-malang.ac.id/22068/>
- Maulita, R., Suryana, E., & Abdurrahmansyah. (2022). Neurosains Dalam Proses BELAJAR DAN MEMORI. *INOVATIF: Jurnal Penelitian Pendidikan, Agama, dan Kebudayaan*, 8(2), 1–16. <https://doi.org/10.55148/inovatif.v8i2.264>
- Nada, A. Z., & Soleh, A. K. (2025). Obyek 'Akal Bagi Kehidupan Manusia: Prespektif Al-Qur'an. *Fathir: Jurnal Studi Islam*, 2(1), 53–69. <https://repository.uin-malang.ac.id/23309/>
- Sa'adah, N., & Soleh, A. K. (2025). KONSEP MANUSIA PERSPEKTIF IBNU KHALDUN (1332 – 1406 M). <https://repository.uin-malang.ac.id/25974/>
- Sari, N. R. N., Nursalim, M., & Rahmasari, D. (2023). Kajian Neoropsikology: Strategi Mnemonic Untuk Meningkatkan Kinerja Memori Dalam Pembelajaran di Sekolah Dasar. *EDUKASIA: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 4(2), 2805–2818. <https://doi.org/10.62775/edukasia.v4i2.675>