

# EFEKTIVITAS PELATIHAN IMAGERI TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN MENINGGAT PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

Iswatin Khasanah, Rahma Widyana, Indra Ratna Kusumawardani

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

## ABSTRAK

*Kemampuan mengingat adalah kapabilitas individu untuk memunculkan kembali materi yang telah dipelajari. Metode yang dapat diupayakan untuk meningkatkan kemampuan mengingat adalah pelatihan imageri (Matlin, 1998). Pelatihan imageri merupakan serangkaian kegiatan yang disusun secara sistematis untuk diberikan kepada subjek dalam waktu relatif singkat yang dilakukan secara sadar dan sengaja agar memperoleh kemampuan, ketrampilan, dan pengetahuan berupa aktivitas membayangkan kembali dalam pikiran mengenai informasi yang dipelajari dalam bentuk nonverbal (gambar atau benda konkrit) yang pernah dilihat, dipersepsi, dan telah direkam dalam ingatan. Inti dalam pelatihan imageri mencakup ketrampilan membentuk gambaran pikiran, melakukan inspeksi mental, transformasi, dan menggunakan gambaran mental untuk penggalian fakta dalam ingatan. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui efektivitas pelatihan imageri terhadap peningkatan kemampuan mengingat pada siswa SMP (Sekolah Menengah Pertama). Hipotesis yang diajukan adalah kelompok siswa yang diberi pelatihan imageri (KE) mengalami peningkatan kemampuan mengingat yang lebih besar dibandingkan dengan kelompok siswa yang tidak diberi pelatihan imageri (KK).*

*Pengukuran dilakukan dengan tes kemampuan mengingat menggunakan tes tertulis dalam bentuk tes recall. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara subjek penelitian yang diberi perlakuan berupa pelatihan imageri (kelompok eksperimen) dengan subjek penelitian yang tidak diberi perlakuan berupa pelatihan imageri (kelompok kontrol) dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) dengan koefisien perbedaan sebesar 4,790. Demikian demikian, hipotesis penelitian diterima.*

**Kata Kunci: Kemampuan Mengingat, Pelatihan Imageri, dan Siswa SMP.**

### A. Pendahuluan

Kemampuan mengingat dapat diartikan sebagai kapabilitas individu untuk menerima, menyerap, menyimpan, dan memunculkan kembali dalam kesadaran mengenai informasi yang pernah dipelajari atau diterima (Walgito, 2002).

Kemampuan mengingat sangat erat kaitannya dengan proses belajar. Hampir semua kegiatan belajar di sekolah melibatkan proses mengingat, karena kurikulum pendidikan di Indonesia sangat padat dan lebih menekankan pada pemikiran reproduktif atau mengulang

kembali hal-hal yang telah dipelajari. Oleh karena itu, kemampuan mengingat siswa menjadi faktor yang cukup menentukan dalam belajar (Hadian, 2005).

Setiap individu harus mempunyai kemampuan mengingat yang baik dalam bidang pengetahuan. Hal tersebut penting agar informasi yang diperoleh saat ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk ujian, diskusi, presentasi, maupun *problem solving* terhadap ilmu pengetahuan yang akan datang. Di samping itu, siswa yang mampu menyerap berbagai ilmu pengetahuan dengan lebih

mudah dan cepat dapat bersaing dengan siswa lain dan berkompetisi meraih jenjang karir yang unggul dalam dunia kerja (Sugiarto, 2004).

Fischler (dalam Matlin, 1998) menyatakan bahwa seorang individu akan mempunyai kemampuan mengingat yang lebih baik apabila mempunyai perhatian yang penuh, memproses informasi secara lebih mendalam disertai petunjuk yang jelas, dan menekankan strategi *retrieval* yang efektif. Menurut Walgito (2002), kemampuan mengingat yang baik memungkinkan siswa untuk menyerap, menyimpan, dan mengeluarkan kembali informasi yang pernah diterima, meskipun kadang informasi tersebut tidak sepenuhnya tetap tinggal dalam ingatan, karena ada juga informasi yang dilupakan.

Siswa seharusnya mempunyai kemampuan mengingat yang tajam, sehingga diharapkan dapat memperoleh hasil belajar yang optimal. Menurut Soesilo (2002), pada kenyataannya siswa menyadari arti penting mengingat, namun tidak mempunyai ketrampilan untuk meningkatkannya. Hambatan tersebut menjadi faktor pemicu kemalasan dan kebosanan dalam proses pembelajaran. Banyak siswa sering menggunakan alat bantu ingatan eksternal yang digunakan untuk mengingat sesuatu, sehingga kehilangan catatan menjadi sebuah kerugian yang besar. Rendahnya kemampuan mengingat dimungkinkan karena siswa kurang dapat mengembangkan dan meningkatkan kualitas diri untuk membantu proses pembelajarannya.

Indikasi hambatan siswa dalam mengingat pelajaran adalah: 1) siswa telah belajar, namun pada saat menghadapi ujian semester atau ulangan harian mereka mengalami kesulitan menjawab soal-soal yang diberikan. Soal-soal yang dimaksud adalah soal dalam bentuk esai. Namun ketika dihadapkan pada soal dalam bentuk pilihan ganda, siswa cenderung merasa terbantu dengan adanya pilihan jawaban yang disediakan. 2) siswa tidak dapat menjawab pertanyaan-pertanyaan yang berhubungan dengan materi lalu, karena siswa cenderung lupa, menganggap materi yang lalu kurang “penting”, yang berarti siswa mempunyai kesulitan dalam menghubungkan materi yang lalu dengan materi yang sedang

dipelajari, 3) siswa tidak memiliki kualitas diri (strategi belajar) agar dapat menyerap materi dengan mudah dan efisien, sehingga pada saat dibutuhkan materi tersebut sulit diingat kembali. Hal tersebut menjadikan siswa menerima konsekuensi yaitu hasil ulangan atau ujian menjadi rendah.

Pertanyaan yang kemudian muncul adalah apa yang dapat meningkatkan kemampuan mengingat. Menurut Matlin (1998), kemampuan mengingat dapat ditingkatkan melalui: imageri, pengorganisasian, latihan, alat bantu ingatan eksternal, pendekatan multimodal, dan metamemori.

#### a. Imageri

Imageri adalah usaha untuk menggambarkan atau membayangkan secara mental dari stimulus tanpa kehadiran objek secara fisik (Matlin, 1998). Dua teknik imageri mnemonik yaitu: 1) Metode kata kunci, digunakan untuk membantu mengingat aitem kosakata yang tidak familiar. 2) Metode loci yaitu metode yang mengasosiasikan informasi yang dipelajari dengan satu seri lokasi fisik.

#### b. Pengorganisasian

Pengorganisasian ini dapat dilakukan dengan cara menyusun materi secara sistematis yaitu dengan mengelompokkannya menjadi beberapa unit. Matlin (1998) menyebutkan empat teknik mnemonik dengan menggunakan organisasional yang efektif untuk mengorganisasikan materi yang akan diingat, yaitu: chunking, hierarki, teknik huruf pertama, dan naratif.

#### c. Latihan

1). *Total time hypothesis*, yaitu jumlah materi yang dipelajari tergantung pada jumlah total waktu yang disediakan untuk belajar (Baddeley dalam Matlin, 1998).

2). *Spacing effect* atau *Distribution of practice effect*, yaitu individu mempelajari banyak materi secara menciil atau “*ngemil*” (Dempster dalam Matlin, 1998; Hernowo, 2003).

#### d. Alat Bantu Ingatan Eksternal

Matlin (1998) menyatakan bahwa dalam beberapa kasus alat bantu ingatan eksternal ini lebih memudahkan mengingat banyak informasi, namun bantuan ini akan lebih mudah digunakan bagi individu yang biasa menggunakannya.

#### e. Pendekatan Multimodal

Douglas Hermann (dalam Matlin, 1998) dalam bukunya yang berjudul *Super Memory* dengan mengelaborasi penelitian Wilson dan Poon menyatakan bahwa masalah ingatan tidak dapat dipecahkan dengan strategi sederhana, namun menggunakan pendekatan yang lengkap untuk meningkatkan memori.

#### f. Metamemori

Matlin (1998) menyatakan bahwa metamemori merupakan pengetahuan dan kesadaran individu tentang ingatannya sendiri. Dua hal yang ditekankan dalam pendekatan ini yakni: 1) individu perlu mengetahui strategi yang terbaik bagi dirinya agar efektif dalam belajar, 2) individu perlu mengetahui kekuatan dan kelemahan ingatan serta mengetahui ingatan dan proses yang terkait.

Berdasarkan cara-cara tersebut perlu adanya upaya-upaya untuk menangani permasalahan kemampuan berpikir siswa, khususnya kemampuan mengingat.

Salah satu metode yang dapat diupayakan untuk meningkatkan kemampuan mengingat adalah melalui pelatihan. Menurut Ramdhani (dalam Subandi, dkk, 2002), pelatihan adalah suatu proses belajar dalam waktu relatif singkat untuk mendapatkan pengetahuan, ketrampilan, dan perilaku dengan menggali potensi yang terdapat pada diri individu.

Pelatihan digunakan karena efektif untuk membuka cakrawala pengetahuan seseorang terhadap kehidupan. Pelatihan mampu memunculkan *insight* dengan memberikan pengalaman belajar agar optimisme tumbuh dalam diri individu dan mengambil manfaat untuk merumuskan cara belajar baru, sehingga mampu melakukan perubahan kebiasaan-kebiasaan belajar yang selama ini dilakukan (SWA dalam Rahayu, 2005).

Pelatihan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah pelatihan imageri. Menurut Matlin (1998), imageri dalam pengertiannya disamakan dengan *mental images* (gambaran mental) dan *visual imagery* (bayangan visual). Imageri adalah usaha untuk menggambarkan atau membayangkan secara mental dari stimulus tanpa kehadiran objek secara fisik.

Menurut Solso (1998), *mental imagery* dapat merepresentasikan semua peristiwa, pengalaman, atau objek yang memang pernah dialami dan juga hanya bayangan semata. Jadi, imageri merupakan bayangan dalam pikiran seseorang yang bisa meliputi apa saja yang dapat dilihat, didengar, diraba, dan dicitarasakan. Namun, dalam imageri visual yang lebih banyak dipelajari adalah bayangan ulang dalam pikiran terhadap apa saja yang pernah dilihat sebelumnya. Aktivitas imageri seolah seperti memutar ulang sebuah rekaman dalam pikiran mengenai apa saja yang pernah dilihat dalam kehidupan nyata dan telah disimpan dalam ingatan dalam bentuk nonverbal. Hal senada dinyatakan oleh Sternberg (1999) bahwa imageri merupakan aktivitas pembayangan ulang sebagai bentuk perenungan kembali atau representasi yang bisa dilakukan melalui gambar atau kata-kata. Lebih lanjut dijelaskan bahwa representasi yang disampaikan melalui gambar lebih mudah diterima seseorang daripada melalui kata-kata.

Proses representasi di dalam pikiran bisa terjadi pada diri seseorang dalam rangka merespon, misalnya menjawab sebuah pertanyaan atau hanya semata-mata mengamati ulang, misalnya merenung dan melamun. Oleh karena itu, proses representasi ini terjadi di dalam pikiran (*inner-seeing*) maka melibatkan penggunaan mata pikiran (*mind's-eye*) yang berbeda dari mengamati dengan mata kepala (*head's-eye*) seperti yang terjadi pada proses persepsi (*outer-seeing*) (Hadian, 2005).

Menurut Richardson (dalam Suharnan, 1998), imageri adalah aktivitas membayangkan atau memunculkan kembali dalam pikiran mengenai objek, peristiwa atau situasi yang pernah dialami dan telah

disimpan dalam ingatan jangka panjang. Dengan demikian, pada saat aktivitas ini dilakukan, baik objek maupun peristiwa yang asli sudah tidak ada disekitar orang yang sedang melakukannya dan hanya berdasarkan pada ingatannya mengenai hal tersebut. Karakteristik imageri merupakan aktivitas di dalam pikiran yang menyerupai persepsi, disadari oleh orang yang melakukan, dan keberadaannya tanpa disertai oleh kehadiran objek yang menjadi sumber persepsi semula.

Berdasarkan uraian tentang pelatihan dan imageri di atas, disimpulkan bahwa pelatihan imageri adalah suatu kegiatan yang terstruktur dalam waktu relatif singkat untuk meningkatkan kemampuan, ketrampilan, dan pengetahuan berupa aktivitas membayangkan kembali dalam pikiran mengenai informasi yang dipelajari berupa informasi dalam bentuk nonverbal (gambar atau benda konkrit) yang pernah dilihat, dipersepsi, dan telah direkam dalam ingatan. Melalui pelatihan diharapkan siswa mengalami peningkatan kemampuan imageri yang mencakup ketrampilan membentuk gambaran pikiran, melakukan inspeksi mental, transformasi, dan menggunakan gambaran mental untuk penggalian fakta dalam ingatan.

Pelatihan imageri ini penting untuk diteliti, untuk mencari solusi guna mengatasi kecenderungan tingkat kemampuan mengingat yang rendah pada siswa SMP. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk meneliti efektivitas pelatihan imageri terhadap peningkatan kemampuan mengingat pada siswa SMP.

Hipotesis yang diajukan adalah Kelompok siswa yang diberi pelatihan imageri (KE) mengalami peningkatan kemampuan mengingat yang lebih besar dibandingkan dengan kelompok siswa yang tidak diberi pelatihan imageri (KK).

## B. Metode

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, untuk mengetahui perbedaan kemampuan mengingat subjek penelitian yang diberi perlakuan dan yang tidak diberi perlakuan. Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *The Randomized pretest-posttest control group design* (Cook &

Campbell, 1979). Desain ini terbagi dalam dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebagai pembanding.

Subjek penelitian adalah siswa SMPN I Gamping, Pasekan, Yogyakarta. Penggunaan subjek siswa SMPN I Gamping, karena penelitian ini meneliti tentang siswa yang berada pada tahap operasional formal (usia 11 tahun ke atas). Pengukuran dilakukan dengan tes kemampuan mengingat yang didasari oleh aspek-aspek tes secara umum dalam bentuk aitem soal tipe esai objektif (uraian objektif). Tes kemampuan mengingat dibuat paralel agar subjek penelitian tidak mengalami interferensi dalam menjawab soal-soal yang diberikan, sehingga alat ukurnya berupa tes kemampuan mengingat A dan tes kemampuan mengingat B.

Sebelum digunakan dalam penelitian, tes kemampuan mengingat (A dan B) terlebih dahulu diuji taraf kesukaran aitem ( $p$ ), indeks diskriminasi aitem ( $d$ ) dan reliabilitasnya. Hasil uji taraf kesukaran aitem (tes kemampuan mengingat A dan B) bergerak antara 0,30 – 0,85. Uji indeks diskriminasi aitem tes kemampuan mengingat A bergerak antara 0,30 – 0,59, sedangkan tes kemampuan mengingat B bergerak antara 0,30 – 0,75. Uji reliabilitas tes kemampuan mengingat A menggunakan koefisien *Alpha Cronbach* sebesar 0,830, sedangkan tes kemampuan mengingat B menggunakan koefisien *Alpha Cronbach* sebesar 0,843.

Dengan menggunakan tes kemampuan mengingat A kemudian dilakukan *pre-test* dan data yang diperoleh dari hasil *pre-test* dikategorikan dalam tiga kelompok untuk memilih siswa yang akan dijadikan subjek berdasarkan kriteria yang telah ditentukan. Kategorisasi subjek dapat dilihat pada tabel 1

**Tabel 1**  
**Kategorisasi Subjek**

Kategori	Pedoman	Skor
Tinggi	$X \geq (\mu + 1 \alpha)$	$X \geq 17$
Sedang	$(\mu - 1 \alpha) \leq X < (\mu + 1 \alpha)$	$11 \leq X < 17$
Rendah	$X < (\mu - 1 \alpha)$	$X < 11$

Berdasarkan skoring dan kategori yang telah dilakukan dipilih siswa yang memiliki kemampuan mengingat rendah sampai sedang. Hasil skoring menunjukkan bahwa siswa yang memiliki skor kemampuan mengingat dalam kategori rendah sebanyak 8 siswa, sedangkan yang berada pada kategori sedang sebanyak 41 siswa. Hal ini berarti remaja laki-laki yang mempunyai kesempatan untuk menjadi subjek penelitian sebanyak 49 siswa. Dari 49 siswa tersebut dipilih 32 siswa. Subjek yang berjumlah 32 siswa tersebut kemudian dibagi menjadi dua kelompok secara random, 16 orang untuk kelompok eksperimen dan 16 orang untuk kelompok kontrol. Teknik yang digunakan adalah *random assignment*. Kelompok eksperimen selanjutnya diberi perlakuan berupa pelatihan imageri.

Pengukuran *posttest* pada kelompok kontrol dilakukan sehari sebelum perlakuan diberikan pada kelompok eksperimen dengan memberikan tes kemampuan mengingat B. Pada kelompok eksperimen *posttest* diberikan sehari sesudah perlakuan yang dilaksanakan dengan memberikan tes kemampuan mengingat B.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *Independent sample t-test* (uji-t). Data yang diperoleh dianalisis dengan bantuan komputer menggunakan program SPSS versi 10.0

## C. Hasil

### 1. Deskripsi Data Penelitian

Diskripsi data penelitian dapat dilihat pada tabel 2.

**Tabel 2**  
**Diskripsi Data Penelitian**

Kelompok		Empirik			
		Min	Max	Mean	SD
KE	<i>Pre Test</i>	9	16	12,94	2,14
	<i>Post Test</i>	14	22	18,94	2,72
KK	<i>Pre Test</i>	9	16	12,88	2,16
	<i>Post Test</i>	10	18	14,25	2,57

Dari diskripsi data penelitian di atas diketahui bahwa ada peningkatan skor kemampuan mengingat pada kelompok eksperimen, terlihat dari skor minimum dan maksimum yang diperoleh pada saat *posttest*

lebih tinggi dari kelompok kontrol. Peningkatan kemampuan mengingat yang ditunjukkan dengan mean *posttest* kelompok eksperimen lebih tinggi dari pada kelompok kontrol dan mean *pretest* kelompok eksperimen lebih tinggi dari pada kelompok kontrol.

## 2. Analisis Data

### a. Uji Prasyarat

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui suatu sampel dari populasi dengan distribusi normal atau tidak. Di bawah ini tabel 3 out put uji normalitas

**Tabel 3**  
**Out Put Uji Normalitas**

	Kolmogorov-Smirnov	df	Sig.	Shapiro-Wilk	df	Sig.
	Statistic			Statistic		
<i>pre test</i>	,120	32	,200	,938	32	,088
<i>post test</i>	,110	32	,200	,946	32	,168
selisih	,119	32	,200	,966	32	,477

Hasil uji normalitas data dari *pretest* menggunakan KS-Z (*Kolmogorov Smirnov*) menunjukkan tingkat signifikansi atau nilai probabilitas 0,200 ( $p > 0,05$ ) dengan koefisien normalitas sebesar 0,120. Berdasarkan hasil uji normalitas tersebut diketahui bahwa data yang telah terkumpul memenuhi syarat distribusi normal.

**Tabel 4**  
**Out Put Uji Homogenitas**

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
<i>pre test</i>	,022	1	30	,883
<i>post test</i>	,178	1	30	,676
Selisih	,448	1	30	,508

Hasil uji homogenitas dengan menggunakan *Levene Statistic* menunjukkan nilai signifikansi atau nilai probabilitas sebesar 0,883 ( $p > 0,05$ ) dengan koefisien homogenitas sebesar 0,022 untuk *pretest* skor kemampuan mengingat. Nilai ini menunjukkan varians

dalam kedua kelompok adalah sama sehingga dapat diketahui bahwa subjek dalam penelitian ini berasal dari distribusi skor yang sama.

**b. Uji Hipotesis**

Hasil analisis menggunakan *Independent Sample T-test* dengan menggunakan bantuan program SPSS dapat dilihat pada tabel 5 dan tabel 6

**Tabel 5**

Group Statistics

Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pretest 1	16	12.94	2.14	.54
2	16	12.88	2.16	.54
Posttest 1	16	18.94	2.72	.68
2	16	14.25	2.57	.64
Selisih 1	16	6.00	2.90	.72
2	16	1.38	2.55	.64

**Tabel 6**

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	p.	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Pretest: Equal variances assumed	.022	.883	.082	30	.935	-.25E-02	.76	-1.49	1.61
Equal variances not assumed			.082	9.999	.935	-.25E-02	.76	-1.49	1.61
Posttest: Equal variances assumed	.178	.676	5.012	30	.000	4.69	.94	2.78	6.60
Equal variances not assumed			5.012	9.903	.000	4.69	.94	2.78	6.60
Selisih: Equal variances assumed	.448	.508	4.790	30	.000	4.63	.97	2.65	6.60
Equal variances not assumed			4.790	9.529	.000	4.63	.97	2.65	6.60

Berdasarkan analisis selisih (*gained score*) *pretest* dan *posttest* menggunakan *Independent Sample T-test* menunjukkan taraf signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) dengan koefisien perbedaan sebesar 4,790. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan kemampuan mengingat antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Perbedaan kedua kelompok tersebut juga diketahui dari mean selisih skor *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen menunjukkan mean sebesar 6,00 lebih tinggi dari mean kelompok kontrol yang memiliki mean sebesar 1,38.

**D. Pembahasan**

Berdasarkan hasil analisis data, diketahui bahwa ada perbedaan yang signifikan antara subjek penelitian yang diberi perlakuan berupa pelatihan imageri (kelompok eksperimen)

dengan subjek penelitian yang tidak diberi perlakuan berupa pelatihan imageri (kelompok kontrol). Kelompok subjek penelitian yang diberi perlakuan pelatihan imageri (kelompok eksperimen) mengalami peningkatan kemampuan mengingat dari pada kelompok subjek penelitian yang tidak diberi perlakuan pelatihan imageri (kelompok kontrol).

Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan skor kemampuan mengingat yang cukup tinggi pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol dengan melihat selisih (*gain score*) kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. *Gain score* antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol menunjukkan pada kelompok eksperimen lebih banyak mengalami peningkatan dibandingkan kelompok kontrol.

Hal tersebut berarti hipotesis penelitian yang diajukan yaitu kelompok siswa yang diberi pelatihan imageri (KE) mengalami peningkatan kemampuan mengingat yang lebih besar dibandingkan dengan kelompok siswa yang tidak diberi pelatihan imageri (KK), diterima. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa pelatihan imageri efektif terhadap peningkatan kemampuan mengingat pada siswa SMP.

Peningkatan kemampuan mengingat tersebut dikarenakan pelatihan imageri dikemas agar setiap individu mampu mengembangkan kualitas dirinya meliputi ketrampilan membentuk gambaran pikiran, melakukan inspeksi mental pada saat menjawab pertanyaan, melakukan transformasi gambaran pikiran kepada objek lain, dan menggunakan gambaran mental untuk penggalian fakta dalam ingatan. Di samping itu, subjek pelatihan juga mendapatkan kesempatan untuk berlatih relaksasi, memperoleh materi yang berhubungan dengan kinerja otak dan hal-hal yang dapat mempengaruhi otak ketika proses belajar berlangsung sehingga mampu merubah kebiasaan belajar.

Hal ini sesuai dengan pengertian pelatihan yang tercantum dalam majalah

SWA (dalam Rahayu, 2005), bahwa melalui latihan individu akan mampu membuka cakrawala pengetahuan terhadap kehidupan. Pelatihan mampu memunculkan *insight* dengan memberikan pengalaman belajar agar optimisme tumbuh dalam diri individu dan mengambil manfaat untuk merumuskan jalan baru, sehingga mampu melakukan perubahan kebiasaan-kebiasaan yang selama ini dilakukan.

Pelatihan imageri dapat membantu siswa meningkatkan kemampuan imagerinya karena adanya proses visualisasi terlebih dahulu di dalam pikirannya, sehingga menghasilkan gambaran mental yang konkrit mengenai objek atau situasi tersebut (Wittig dalam Syah, 2000). Pengolahan informasi dalam imageri lebih menekankan pada tahap mendapatkan kembali informasi, yaitu peserta pelatihan sebelumnya dihadapkan pada stimulus yang berupa objek, gambar maupun pernyataan verbal. Selanjutnya dengan seluruh kemampuannya subjek penelitian diharapkan mampu mengaktifkan kembali fungsi-fungsi sistem memorinya.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun secara keseluruhan subjek penelitian (KE) mengalami peningkatan kemampuan mengingat setelah diberi pelatihan imageri, namun dari analisis skor variabel kemampuan mengingat pada masing-masing subjek penelitian mengalami peningkatan yang berbeda. Hal ini disebabkan oleh adanya perbedaan keaktifan masing-masing subjek dalam proses pelatihan, termasuk didalamnya motivasi untuk berlatih, baik dalam situasi pelatihan maupun situasi yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari.

Perbedaan keaktifan tersebut ditandai dengan perbedaan inisiatif untuk bertanya mengenai hal-hal yang kurang jelas dan mengajukan pendapat tanpa ditunjuk. Menurut Afiatin dan Martaniah (1998), subjek yang lebih aktif selama proses pelatihan serta mencoba dalam kehidupan nyata memperoleh kemajuan yang lebih baik daripada subjek yang kurang aktif.

Hasil penelitian ini menginformasikan bahwa modul pelatihan imageri yang disusun oleh peneliti dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan mengingat pada siswa SMP. Efektivitas

pelatihan tersebut secara integratif ditentukan oleh 4 faktor, yaitu : faktor fasilitator, peserta pelatihan, pemrosesan imageri, dan metodenya.

Menurut Hardjana (2001), kualifikasi trainer yang diberlakukan adalah seorang trainer yang mampu mengenal dirinya, mampu mengembangkan kognitif, afektif, dan konatif, sehingga dapat tampil seimbang, mampu membaca situasi training dan menanggapi dengan tepat, serta mampu bersikap terbuka dan mau belajar, memiliki daya tahan dan stamina yang baik, memiliki *sense of humor*, serta memiliki pengalaman dan pengetahuan dalam bidang pelatihan. Di samping itu, trainer yang dipilih juga harus memiliki ketertarikan dalam bidang pengembangan diri.

Faktor peserta pelatihan akan efektif diberi intervensi modul apabila termasuk subjek yang memiliki kemampuan mengingat yang rendah atau sedang, memiliki motivasi yang baik, dan jumlah peserta tidak terlalu banyak. Menurut Ramdhani (dalam Subandi, 2002), pelatihan dilakukan berdasarkan anggapan bahwa subjek yang dihadapi adalah individu yang mempunyai kekurangan dan kemampuan yang lemah, padahal kemampuan tersebut dibutuhkan untuk dapat hidup secara efektif.

Faktor pemrosesan imageri (pada sesi "Ayo Asah Imageri-Mu!!) akan efektif apabila benar-benar dalam prosesnya melakukan proses visualisasi dalam pikirannya. Faktor metode pelatihan akan efektif apabila dilaksanakan sesuai tahap-tahap prosedur yang telah ditentukan dalam modul.

Dari pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa pelatihan imageri dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan mengingat pada siswa SMP, dengan demikian pelatihan ini dapat menjadi salah satu alternatif solusi untuk membantu siswa dalam mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan kemampuan mengingat. Hal tersebut dibuktikan ada perbedaan peningkatan kemampuan mengingat antara siswa yang diberi pelatihan imageri (kelompok

eksperimen) dengan siswa yang tidak diberi pelatihan imageri (kelompok kontrol).

Hal ini tidak terlepas dari desain sesi-sesi pelatihan yang mengenalkan pengetahuan atau pengalaman baru, serta mengajak peserta untuk meningkatkan kemampuan mengingat melalui pelatihan imageri. Tercapainya suatu keberhasilan untuk meningkatkan kemampuan mengingat dapat membuat peserta pelatihan lebih mampu berfungsi dan berbuat baik dalam menjalankan aktivitasnya sehari-hari. Hal ini sekaligus menjawab hipotesis peneliti.

## E. Kesimpulan Dan Saran

### a. Kesimpulan

Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian ini adalah adanya perbedaan tingkat kemampuan mengingat antara siswa yang diberi pelatihan imageri (KE) dengan siswa yang tidak diberi pelatihan imageri (KK). Kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang berarti dibandingkan dengan kelompok kontrol. Penelitian ini membuktikan bahwa pelatihan imageri efektif untuk meningkatkan kemampuan mengingat pada siswa SMP.

### b. Saran

#### 1. Subjek

Bagi siswa yang selalu dituntut untuk meningkatkan kemampuannya dalam bidang akademik, siswa harus senantiasa mengembangkan ilmu dan ketrampilannya masing-masing dalam proses berpikir. Salah satunya dengan mengikuti pelatihan (misalnya: imageri) sebagai sarana mengoptimalkan kualitas diri dalam meningkatkan kemampuan mengingatnya.

#### 2. Bagi Guru

Bagi guru yang mengemban amanah untuk mentransfer ilmu, hendaknya tidak hanya terbatas mengajarkan materi pelajaran kepada siswa saja, tetapi juga mengajarkan teknik-teknik belajar agar materi yang dipelajari dapat lebih terekam dalam waktu lebih lama. Misalnya dengan menggunakan imageri sebagai alternatif dalam mengajarkan materi pelajaran di sekolah.

#### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

a. Pengendalian kelompok kontrol selama pelatihan berlangsung kurang diperhatikan, sehingga kegiatan

kelompok kontrol tidak diketahui oleh peneliti. Oleh karena itu, bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk memberikan placebo pada kelompok kontrol.

- b. Apabila pelatihan imageri akan diterapkan kepada subjek yang berbeda, sebaiknya dilakukan beberapa penyesuaian atau modifikasi modul pelatihan tanpa mengubah esensinya.
- c. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik menggunakan imageri dalam bentuk pelatihan atau bentuk yang lain (misalnya: metode mengajar dan strategi belajar), agar dapat dikemas dalam waktu yang lebih panjang, sehingga proses pembiasaan lebih menginternal dalam diri peserta.
- d. Mengingat peneliti hanya menggunakan satu variabel bebas yaitu pelatihan imageri, maka untuk penelitian selanjutnya disarankan tidak hanya terbatas pada satu variabel bebas saja, seperti strategi mnemonik dan pengorganisasian, metode PQ4R, dan lain-lain. Di samping itu, peneliti selanjutnya hendaknya tidak hanya meneliti kemampuan mengingat saja, tetapi juga terhadap kemampuan mengingat jangka panjang maupun kemampuan mengingat jangka pendek.

## Daftar Pustaka

- Afiatin, T., & Martaniah, S. M. 1998. Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Melalui Konseling Kelompok. *Jurnal Psikologika*, III (6), hal. 66-79.
- Cook, T. D., & Campbell, D. T. 1979. *Quasi-Experimentation: Design and Analysis Issues for Field Settings*. Boston: Houghton, Mifflin.
- Hadian, R. R. 2005. Pengaruh Strategi Belajar Mental Imagery terhadap Recall Bacaan pada Siswa SMA Kolese DeBritto. *Tesis* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Program Pasca Sarjana Universitas Gadjah Mada.



- Hardjana, A. M. 2001. *Training SDM yang Efektif*. Yogyakarta: Kanisius.
- Hernowo. 2003. *Andaikan Buku Sepotong Pizza*. Bandung: MLC.
- Matlin, M. W. 1998. *Cognition*. New York: Holt, Rinehart and Winston, Inc.
- Rahayu, R. R. 2005. Efektivitas Pelatihan Kecerdasan dalam Menghadapi Rintangan untuk Meningkatkan Efikasi Diri pada Mahasiswa. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Wangsa Manggala.
- Soesilo. 2002. Pengaruh Pembelajaran IPA secara Aktif, Interferensi, dan Rehearsal terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas V Sekolah Dasar di Salatiga. *Tesis* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Program Pasca Sarjana Universitas Gadjah Mada.
- Solso, R. L. 1998. *Cognitive Psychology. Fifth Edition*. Boston: Allyn & bacon.
- Sternberg. 1999. *Cognitive Psychology*. Belmont: Yale Universitas
- Subandi, dkk. 2002. *Psikoterapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Sugiarto, I. 2004. *Mengoptimalkan Daya Kerja Otak dengan Berpikir Holistik dan Kreatif*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Suharnan. 1998. Pengaruh Pelatihan Imageri dan Penalaran terhadap Kreativitas menurut Perspektif Perbedaan Individu. *Disertasi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Program Pasca Sarjana Universitas Gadjah Mada.
- Syah, M. 2002. *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Walgito, B. 2002. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi Offset.