

**ANALISIS PERBANDINGAN ANTARA METODE CERAMAH DAN
PEMBELAJARAN BERBASIS PENGALAMAN DALAM RETENSI MEMORI
MAHASISWA**

Khairunnisa Afaaf¹ , Ellen Prima²

¹ Program Studi Pendidikan Agama Islam,

Universitas Islam Negeri Prof. KH. Saifuddin Zuhri, Purwokerto, Indonesia.

² Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini

Universitas Islam Negeri Prof. KH. Saifuddin Zuhri, Purwokerto, Indonesia.

*khairunnisaafaaf@gmail.com , *ellen.psi06@gmail.com

Abstrak

Dunia pendidikan tinggi pasca-pandemi menghadapi tantangan pola pikir berupa penurunan rentang fokus mahasiswa akibat keterbiasaan terhadap media digital yang serba cepat. Kondisi ini memicu fenomena "amnesia akademik", di mana materi perkuliahan hanya sampai pada memori kerja (working memory) jangka pendek. Penelitian ini bertujuan untuk membedah secara membandingkan dua metode yaitu ceramah (auditif-pasif) dan pembelajaran berbasis pengalaman atau experiential learning (aktif-praktik) dalam memengaruhi stabilitas retensi memori mahasiswa. Menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka (library research), data dikumpulkan melalui dokumentasi sistematis terhadap literatur relevan dan dianalisis menggunakan teknik menganalisis isi (content analysis). Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode ceramah memicu kegagalan encode (encoding failure) dan beban kognitif berlebih (cognitive overload) yang berujung pada hafalan semu (surface learning). Sebaliknya, experiential learning terbukti mengoptimalkan kerja otak melalui integrasi multi-indrawi (multi-sensory integration) yang menyambungkan korteks visual, auditori, dan motorik. Keterlibatan aktif ini bertindak sebagai penjaga keseimbangan emosional dan intelektual yang mengunci pemahaman secara permanen (deep learning). Penelitian ini menyimpulkan bahwa transformasi menuju pembelajaran berbasis pengalaman merupakan syarat wajib dalam mendorong kebijakan "Merdeka Belajar" guna mencetak lulusan dengan ketajaman memory recall yang mudah beradaptasi di lapangan.

Kata Kunci: Amnesia Akademik, Experiential Learning, Metode Ceramah, Merdeka Belajar, Retensi Memori.

Abstract

Post-pandemic higher education faces a cognitive challenge: a decline in students' attention spans due to their habituation to fast-paced digital media. This condition triggers the phenomenon of "academic amnesia," where lecture materials only reach short-term working memory. This study aims to analyze and compare two methods—the lecture method (passive-auditory) and experiential learning (active-hands-on)—in influencing the stability of students' memory retention. Using a qualitative approach with a library research method, data were

collected through a systematic documentation of relevant literature and analyzed using content analysis techniques. The results show that the lecture method triggers encoding failure and cognitive overload, leading to surface learning. On the other hand, experiential learning is proven to optimize brain function through multi-sensory integration that connects the visual, auditory, and motor cortexes. This active engagement acts as an emotional and intellectual anchor that locks in deep learning permanently. This study concludes that a transformation toward experiential learning is a vital prerequisite to accelerate the "Merdeka Belajar" (Freedom to Learn) policy, in order to produce graduates with sharp memory recall who can easily adapt in the field.

Keywords: Academic Amnesia, Experiential Learning, Lecture Method, Merdeka Belajar, Memory Retention.

PENDAHULUAN

Dunia pendidikan tinggi dalam tiga tahun terakhir mengalami pergeseran kognitif yang signifikan. Pasca-pandemi, mahasiswa kembali ke kampus dengan pola pikir yang telah terbiasa dengan media informasi digital serba cepat, yang secara tidak langsung memperpendek masa fokus mereka. Kondisi ini menciptakan tantangan bagi metode ceramah tradisional pengajar kini berhadapan dengan kenyataan bahwa penyampaian informasi satu arah kini kurang efektif dalam memperkuat daya ingat pada mahasiswa yang sudah terbiasa dengan cara belajar visual dan aktif. Masalah fundamental dalam dunia akademik saat ini adalah fenomena "memori sementara", di mana mahasiswa cenderung hanya menempatkan diri sebagai penyerap informasi pasif. Meskipun metode ceramah efektif untuk mengejar target kurikulum, data menunjukkan bahwa informasi tersebut sering kali hanya bertahan di tingkat memori kerja (working memory) dan menghilang setelah melakukan evaluasi. Di sisi lain, Experiential Learning hadir sebagai antitesis yang menjanjikan penguatan jejak memori melalui keterlibatan langsung. Namun, integrasi metode berbasis pengalaman ini masih sering terhambat oleh struktur kurikulum yang kaku, sehingga berisiko menciptakan lulusan yang memiliki pemahaman teoretis luas namun lemah dalam internalisasi konsep.

Urgensi dari analisis ini menjadi krusial, terutama bagi lingkungan pendidikan di Indonesia yang tengah mengakselerasi kebijakan "Merdeka Belajar". Ketajaman daya ingat mahasiswa terhadap materi kuliah bukan sekadar isu akademik, melainkan prasyarat utama dalam membentuk kompetensi profesional. Masyarakat memerlukan praktisi yang mampu melakukan mengingatkan kembali informasi (memory recall) secara akurat saat menghadapi permasalahan di lapangan. Tanpa metode yang tepat, investasi pendidikan hanya akan menghasilkan tumpukan hafalan tanpa daya guna praktis.

Oleh karena itu, penulisan artikel ini bertujuan untuk membedah secara komparatif sejauh mana mekanisme metode ceramah dan pembelajaran berbasis pengalaman bekerja dalam memengaruhi stabilitas memori mahasiswa. Dengan mengevaluasi efektivitas kedua pendekatan tersebut, artikel ini diharapkan dapat menghasilkan solusi strategis bagi para pendidik untuk merancang model instruksional yang tidak hanya adaptif terhadap perkembangan zaman, tetapi juga mampu mengunci pemahaman mahasiswa secara permanen.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi pustaka (*library research*), yang bertujuan untuk melakukan analisis komparatif terhadap dua paradigma instruksional, yaitu metode ceramah (*auditif-pasif*) dan pembelajaran berbasis pengalaman (*aktif-praktik*). Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini berfokus pada pemahaman mendalam mengenai fenomena retensi memori mahasiswa melalui interpretasi teks dan teori, bukan pada pengujian penghitungan angka. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi sistematis terhadap berbagai sumber literatur, yang mencakup jurnal ilmiah, buku teks pendidikan, serta artikel penelitian yang relevan. Merujuk pada metodologi penelitian Sulandari (2020), pengumpulan data difokuskan pada observasi teoretis mengenai dampak psikologis pembelajaran klasikal terhadap fokus mahasiswa di dalam kelas.

Selanjutnya, instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri (*human instrument*) yang berfungsi sebagai perencana, pengumpul, dan penganalisis data literatur. Prosedur penelitian diawali dengan tahap identifikasi literatur yang berkaitan dengan retensi memori dan metode pengajaran, kemudian dilanjutkan dengan tahap klasifikasi berdasarkan variabel penelitian. Sejalan dengan penemuan analisis data yang dikembangkan dalam temuan Fauzan et al. (2024), data mengenai efektivitas media audio-visual dan praktik langsung dipilah untuk dibandingkan dengan data mengenai keterbatasan metode auditif. Proses analisis data menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*) dan analisis komparatif untuk membedah perbedaan signifikan antara kedua metode tersebut dalam hal stimulasi kognitif mahasiswa.

Validitas data dalam studi pustaka ini dijaga melalui cara triangulasi sumber, yakni dengan membandingkan berbagai temuan bukti nyata dari beberapa jurnal yang memiliki fokus serupa guna mendapatkan kesimpulan yang objektif dan kredibel. Peneliti melakukan pemilihan data dengan cara merangkum dan memfokuskan pada poin-poin krusial terkait proses

konstruktivisme dan pembentukan memori jangka panjang. Setelah data terkumpul dan tersusun, tahap terakhir dalam metode ini adalah penarikan kesimpulan secara induktif, di mana peneliti menggabungkan berbagai teori dan fakta lapangan yang ditemukan dalam literatur untuk memberikan gambaran utuh mengenai perbandingan efektivitas kedua paradigma instruksional tersebut terhadap daya ingat mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil telaah pustaka mengindikasikan bahwa penggunaan metode ceramah yang bersifat auditif-pasif memiliki hubungan kuat dengan rendahnya tingkat fokus mahasiswa. Berdasarkan kajian Sulandari (2020), pola instruksional satu arah ini menempatkan dosen sebagai pusat informasi satu-satunya, yang secara psikologis sering kali memicu kelelahan mental dan rasa bosan pada mahasiswa. Dalam kondisi pasif seperti ini, aktivitas kognitif mahasiswa menjadi sangat terbatas, sehingga informasi yang disampaikan sulit menembus memori jangka panjang. Pemandangan ini menjelaskan mengapa mahasiswa yang hanya mengandalkan pendengaran cenderung cepat melupakan materi, karena otak tidak dirangsang untuk mengolah data secara mendalam atau menghubungkannya dengan realitas yang ada.

Di sisi lain, pendekatan pembelajaran berbasis pengalaman menawarkan solusi efektif melalui pelibatan mahasiswa secara langsung dalam proses belajar. Sejalan dengan argumen Fauzan dkk. (2024), pemanfaatan stimulus audio-visual dan praktik nyata terbukti mampu mengoptimalkan kerja otak melalui integrasi berbagai indra. Dengan paradigma ini, mahasiswa dipacu untuk merakit pemahaman secara mandiri (konstruktivisme) alih-alih hanya menjadi penampung informasi. Keterlibatan aktif dalam memahami materi menciptakan kesan emosional dan intelektual yang kuat, yang berfungsi sebagai pengikat memori sehingga pengetahuan yang didapat menjadi lebih terkunci dan tidak mudah hilang oleh waktu.

Secara analitis, perbedaan efektivitas kedua metode ini terletak pada kualitas koneksi informasi di dalam otak. Pada metode ceramah, mahasiswa sering kali hanya melakukan hafalan pendek yang mudah hilang setelah ujian berakhir. Namun, pada pembelajaran berbasis pengalaman, terjadi proses internalisasi yang lebih matang karena adanya keterlibatan langsung antara teori dan aplikasi. Ketika mahasiswa terlibat dalam praktik, otak melakukan sinkronisasi antara apa yang dilihat, didengar, dan dilakukan, sehingga struktur kognitif mereka menjadi lebih menyatu. Hal inilah yang menyebabkan tingkat retensi memori pada model pembelajaran

aktif jauh lebih tinggi dibandingkan dengan model pembelajaran yang hanya mengandalkan aspek auditori saja.

Untuk melihat perbedaan efektivitas ini secara lebih nyata, berikut adalah analisis komparatif yang memetakan titik lemah metode ceramah dan bagaimana pembelajaran berbasis pengalaman mampu mengaktifkan kerja otak mahasiswa.

1. Dekonstruksi Mekanisme Metode Ceramah: Implikasi Alur Instruksional Satu Arah Terhadap Mental Fatigue dan Amnesia Akademik

Berdasarkan hasil literatur pustaka secara menyeluruh, ditemukan indikasi kuat bahwa metode ceramah yang bersifat auditif-pasif memiliki hubungan berbanding terbalik yang signifikan terhadap stabilitas fokus dan retensi memori jangka panjang mahasiswa. Merujuk pada temuan Sulandari (2020), pola instruksional satu arah menempatkan dosen sebagai sole provider atau pusat informasi satu-satunya di dalam ruang kelas. Secara psikologis dan neurosains, model seperti ini menciptakan beban pikira yang tidak seimbang, di mana mahasiswa dipaksa menjadi penerima pasif (*passive recipient*) dalam durasi waktu yang panjang. Kondisi pasif ini memicu perasaan kelelahan mental (*mental fatigue*) dan kejenuhan dalam belajar. Ketika mahasiswa hanya duduk dan mendengarkan, aktivitas gelombang otak cenderung melambat, menurunkan tingkat kewaspadaan (*arousal state*). Secara analitis, kegagalan metode ceramah dalam mengunci pemahaman mahasiswa disebabkan oleh beberapa penyebab utama berikut:

- **Kegagalan Enkode Informasi (Encoding Failure):** Otak manusia tidak dirancang untuk mengingat informasi yang hanya lewat secara auditori tanpa adanya proses mendalam (*deep processing*). Informasi yang disampaikan dosen hanya mendasar dan tidak dipahami secara dalam pada intinya mahasiswa.
- **Keterbatasan Beban Kognitif (Cognitive Overload):** Jalur sensori pendengaran memiliki kapasitas yang sangat terbatas dalam memproses informasi baru. Ketika dosen memaparkan materi teoritis yang kompleks secara terus-menerus, memori kerja (*working memory*) mahasiswa akan mengalami rasa penuh dalam waktu 15–20 menit pertama. Sisa informasi setelahnya cenderung tidak didengarkan oleh otak.
- **Fenomena "Hafalan Semu" (Surface Learning):** Hambatan dalam menembus memori jangka panjang (*long-term memory*) ini menjelaskan mengapa fenomena "amnesia akademik" sering terjadi. Mahasiswa mampu mengingat materi demi kelulusan ujian

(orientasi jangka pendek), namun kehilangan seluruh pemahaman tersebut beberapa minggu setelah evaluasi selesai karena informasi tidak terikat pada interaksi nyata yang bermakna.

Dengan demikian, keterbatasan metode auditif-pasif ini bukan sekadar masalah teknis penyampaian, melainkan kesalahan strategi dalam merangsang sel-sel otak untuk mengolah, mengaitkan, dan menyimpan data secara substansial.

2. Anatomi Pembelajaran Berbasis Pengalaman (Experiential Learning): Mekanisme Multi-Sensory Integration dan Konstruksi Pengetahuan Mandiri

Sebagai kejadian nyata dari model pengajaran klasik, pendekatan pembelajaran berbasis pengalaman (experiential learning) memberikan Solusi nyata yang jauh lebih menjanjikan melalui pelibatan aktif mahasiswa secara langsung (active engagement). Sejalan dengan tesis yang dikembangkan oleh Fauzan dkk. (2024), pemanfaatan stimulus audio-visual yang diintegrasikan dengan praktik nyata terbukti mampu mengoptimalkan efisiensi kerja otak secara menyeluruh.

Secara biologis, ketika mahasiswa terlibat dalam "pengalaman" materi kuliah, terjadi proses yang disebut dengan integrasi multi-indrawi (multi-sensory integration). Otak tidak lagi bekerja secara linear-minimalis, melainkan mengaktifkan otak untuk bekerja diwaktu yang sama. Eksplorasi berbasis pengalaman ini mengubah peran mahasiswa dari sekadar menerima informasi menjadi arsitek pengetahuan mereka sendiri, sebuah prinsip dasar dari teori Konstruktivisme:

Prinsip Konstruktivisme Aktif: Mahasiswa tidak diberikan pengetahuan yang sudah jadi, melainkan mereka merakit, menguji, memvalidasi, dan mengevaluasi pemahaman tersebut melalui interaksi langsung dengan objek atau kejadian di lapangan.

Keterlibatan aktif dalam mengalami materi ini menstimulasi dua aspek sekaligus:

1. Dimensi Intelektual: Mahasiswa dipaksa melakukan penalaran kritis, menganalisis hambatan di lapangan, dan mencari solusi secara mandiri (problem-solving).
2. Dimensi Emosional: Praktik langsung, kerja kelompok, dan interaksi dengan realitas sosial menciptakan kesan emosional (emotional attachment).

Dalam psikologi kognitif, emosi positif dan rasa keterlibatan bertindak sebagai anchor (pengikat) memori yang sangat kuat. Ketika sebuah informasi memiliki nilai emosional dan

praktis bagi mahasiswa, neurotransmitter seperti dopamin dan asetilkolin dilepaskan, yang berfungsi memperkuat jaringan di otak. Alhasil, pengetahuan yang didapat terkunci secara permanen, resistan terhadap distorsi waktu, dan tidak mudah menguap seperti hafalan tekstual.

3. Analisis Komparatif Epistemologis: Sinkronisasi Arsitektur Otak versus Fragmentasi Informasi

Secara analitis-komparatif, perbedaan mendasar dari efektivitas kedua paradigma instruksional ini terletak pada kualitas, kedalaman, dan kerapatan koneksi informasi yang terbentuk di dalam otak mahasiswa.

Pada metode ceramah, informasi yang masuk bersifat terpisah karena mahasiswa tidak melihat relevansi antara teori di buku dengan realitas di lapangan. Sebaliknya, pada pembelajaran berbasis pengalaman, terjadi proses internalisasi kognitif yang matang akibat adanya jembatan antara konseptualisasi abstrak dan aplikasi konkret.

Untuk memetakan perbedaan strategis ini secara lebih tajam, berikut adalah tabel komparasi mekanistik antara kedua pendekatan:

Tabel 1. komparasi mekanistik antara kedua pendekatan

Dimensi Analisis / Kognitif	Metode Ceramah (Auditif-Pasif)	Pembelajaran Berbasis Pengalaman (Aktif-Praktik)
Karakteristik Retensi Memori	Bersifat temporer, dangkal, dan berorientasi jangka pendek (surface learning).	Bersifat permanen, mendalam, dan berorientasi jangka panjang (deep learning).
Arsitektur Kerja Otak	Hanya mengaktifkan korteks auditori secara terisolasi; kerja otak minimalis.	Terjadi sinkronisasi simultan antara korteks visual, auditori, dan motorik (gerak).

Tingkat Keterlibatan Sensorik	Rendah (hanya mengandalkan indra pendengaran).	Tinggi (mengintegrasikan indra penglihatan, pendengaran, sentuhan, dan tindakan).
Luaran Internalisasi Konsep	Mahasiswa hanya "tahu" teori secara tekstual, namun gagap saat mengaplikasikannya.	Mahasiswa "paham" esensi teori dan memiliki ketajaman memory recall di lapangan.
Dampak Psikologis	Memicu kejenuhan, penurunan fokus, dan kepasifan intelektual.	Meningkatkan motivasi intrinsik, rasa ingin tahu, dan kepemilikan atas ilmu

Melalui table analitis di atas, terlihat jelas mengapa tingkat retensi memori pada model pembelajaran aktif jauh melampaui model konvensional. Ketika mahasiswa terlibat dalam praktik (misalnya eksperimen, studi kasus lapangan, atau proyek kelompok), otak melakukan sinkronisasi kejadian nyata antara apa yang mereka lihat, dengar, dan lakukan secara fisik.

Sinkronisasi multi-jalur (multi-pathway) inilah yang membuat struktur kognitif mahasiswa menjadi lebih utuh, padat, dan menyatu. Pola aktif ini memastikan bahwa investasi waktu dan kognitif mahasiswa di perguruan tinggi tidak berakhir menjadi tumpukan hafalan, melainkan menjadi kompetensi fungsional yang adaptif dan siap dipraktikkan dalam menyelesaikan permasalahan nyata di masyarakat.

KESIMPULAN

Analisis komparatif ini menunjukkan bahwa metode ceramah konvensional (auditif-pasif) kurang menjaga retensi memori jangka panjang mahasiswa. Pola satu arah ini memicu kegagalan encode (encoding failure) dan beban kognitif berlebih (cognitive overload), sehingga materi hanya bertahan di memori kerja (working memory) dan menyebabkan "amnesia

akademik" pasca-ujian. Model hafalan jangka pendek (surface learning) ini terbukti tidak lagi adaptif terhadap penurunan masa fokus mahasiswa di era digital.

Sebagai jawaban dari pembahasan kita, pembelajaran berbasis pengalaman (experiential learning) memberikan solusi struktural lewat keterlibatan aktif. Secara neurosains, praktik langsung memicu integrasi multi-indrawi (multi-sensory integration) yang menyinkronkan korteks visual, auditori, dan motorik. Berlandaskan prinsip konstruktivisme, mahasiswa bertindak sebagai perancang pengetahuannya sendiri. Keterlibatan emosional dan intelektual ini berfungsi sebagai jangkar (anchor) yang mengunci informasi menjadi pemahaman permanen (deep learning).

Oleh karena itu, institusi pendidikan tinggi di Indonesia perlu segera bertransformasi menuju ekosistem pembelajaran berbasis pengalaman nyata demi menyukseskan kebijakan "Merdeka Belajar". Langkah strategis ini sangat krusial untuk mengoptimalkan investasi pendidikan dan melahirkan lulusan kompeten yang memiliki akurasi memory recall tajam dalam menyelesaikan berbagai permasalahan nyata yang ada di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Fauzan, M., Nanda, A. F., Amalia, R., & Rohani. (2024). Penggunaan Media Audio-Visual dalam Pembelajaran di Sekolah Dasar. *Journal on Education*, 6(2), 11463-11471.
- Khasanah, U. (2025). Definisi dan konsep deep learning dalam pembelajaran. Dalam M. Hasan (Ed.), *Deep learning dalam pendidikan: Pendekatan pembelajaran bermakna, sadar, Dan menyenangkan* (hlm.1–12). Tahta Media Group.
- Sulandari. (2020). Analisis Terhadap Metoda Pembelajaran Klasikal (Ceramah). *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 1(2), 173-181.