PSYCHE: JURNAL PSIKOLOGI **ISSN 2655-6936**
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMPUNG

LUPA, DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI BELAJAR DAN ISLAM

Rena Kinnara Arlotas[1], Robi Mustika[2]
[12]Program Studi Psikologi Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama
UIN Imam Bonjol Padang
rena_kinnara@ yahoo.com & robimustika@gmail.com

ABSTRAK

Belajar merupakan perubahan perilaku yang bersifat relatif permanen, yang diperoleh melalui pengalaman- melalui interaksi dengan lingkungan. Belajar merupakan kunci dalam pendidikan. Namun seringkali proses belajar diganggu oleh terjadinya "lupa". Lupa dapat menghambat efektivitas proses belajar. Psikologi belajar dan Islam memiliki pandangan yang berbeda mengenai lupa. Psikologi belajar memandang lupa terjadi karena telah lamanya informasi terseimpan dalam memori dan tidak digunakan, terganggunya informasi lama akibat munculnya informasi baru atau sebaliknya, terganggunay skema kognitif mengenai suatu informasi, dank arena memang informasi tersebut sengaja dilupakan. Namun Islam lebih memandang bahwa lupa terjadi karena lalainya manusia dari mengingat dan mendekatkan diri pada Allah.

Kata Kunci: Lupa, Psikologi Belajar, Islam

ABSTRACT

Learning is a behavior change that is relatively permanent, obtained through experience - through interaction with the environment. Learning is the key to education. But often the learning process is interrupted by the occurrence of "forgetting". Forgetting can hinder the effectiveness of the learning process. Learning psychology and Islam have different views about forgetting. Learning psychology views forgetting because the information has been stored in memory for a long time and is not used, disruption of old information due to the emergence of new information or vice versa, disrupted cognitive schemes regarding information, and because the information is deliberately forgotten. But Islam views more that forgetfulness occurs because of the negligence of humans from remembering and drawing closer to Allah.

Keywords: Forgot, Learning Psychology, Islam

PENDAHULUAN

Belajar merupakan perubahan perilaku yang bersifat relatif permanen, yang diperoleh melalui pengalaman- melalui interaksi dengan lingkungan (Lahey, 2003).

Proses belajar berlangsung di sepanjang tahapan kehidupan, mulai dari bayi hingga lansia. Melalui pengalamannya, manusia belajar mengenai informasi baru, sikap baru, konsep baru, dan keterampilan baru. Tanpa belajar, tentu manusia tidak akan berubah dan berkembang dengan optimal.

Pentingnya proses belajar ini juga didukung oleh hadist yang menyatakan bahwa *"Mencari ilmu (belajar) itu wajib hukumnya bagi setiap umat Islam".* Selain itu, terdapat berbagai ayat yang menekankan pentingnya belajar dan mendapatkan ilmu. Salah satunya adalah QS. Al-Mujadalah ayat 11 yang artinya: *"...niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. dan Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan."*

Dalil tersebut menunjukkan bahwa Islam sangat menekankan betapa pentingnya proses belajar, hingga hal tersebut menjadi sebuah kewajiban bagi umat Islam.

Belajar juga merupakan kunci penting dalam pendidikan. Berhasil atau tidaknya pendidikan sangat tergantung dari proses belajar yang dilakukan. Tanpa belajar, maka proses pendidikan tidak akan terealisasi.

Namun, dalam proses belajar seringkali manusia mengalami "lupa". Lupa (*forgetting*) merupakan hilangnya kemampuan untuk menyebut atau memproduksi kembali apa-apa yang telah dipelajari (Khadijah, 2011).

Meskipun disatu sisi "lupa" dapat membantu individu untuk menghilangkan ingatan mengenai hal-hal negatif yang dapat menghambat perkembangan dirinya, namun dalam proses belajar lupa dapat menjadi salah satu gangguan dalam belajar. Ketika mengalami lupa, hal-hal yang telah dipelajari, informasi yang diperoleh, baik yang baru maupun yang lama tidak tersimpan dalam memori. Hal ini akan menyebabkan proses belajar menjadi tidak efektif.

Kondisi lupa dijelaskan Al-Quran dalam surat Taha ayat 115

وَلَقَدْ عَهِدْنَا إِلَىٰ آدَمَ مِنْ قَبْلُ فَنَسِيَ وَلَمْ نَجِدْ لَهُ عَزْمًا

yang artinya: *Dan sesungguhnya telah Kami perintahkan kepada Adam dahulu, maka dia lupa (akan perintah itu), dan tidak Kami dapati padanya kemampuan yang kuat*".

PEMBAHASAN

Lupa dalam persfektif psikologi belajar

Lupa *(forgetting)* ialah hilangnya kemampuan untuk mengungkapkan kembali informasi yang telah kita terima atau yang sudah kita pelajari. Secara sederhana, Gulo (1982) dan Reber (1988) mendefinisikan lupa sebagai ketidakmampuan mengenal atau mengingat sesuatu yang pernah dipelajari atau dialami. Dengan demikian, lupa bukanlah peristiwa hilangnya item informasi dan pengetahuan dari akal seseorang (Muhibbin Syah, 2008: 158).

Lahey (2006) menyatakan bahwa seseorang dapat lupa akan suatu informasi yang pernah diterimanya karena beberapa hal, yaitu:

a) *Decay Theory.*

   Artinya, informasi telah terlalu lama tersimpan dalam memori dan tidak digunakan. Namun teori ini banyak dibantah, karena informasi terlupa justru pada tahapan sensori register dan memori jangka pendek. Jika informasi telah tersimpan dalam memori jangka panjang maka lupa yang terjadi bukanlah karena telah lama tidak digunakan, namun lebih karena terganggu atau bercampur dengan informasi lainnya.

b) Interference theory

   Menurut teori ini, lupa bukanlah disebabkan oleh informasi telah tersimpan terlalu lama, namun karena terganggu oleh informasi lainnya, misalnya karena informasi tersebut mirip dengan informasi yang akan diingat. *Interference* ini terdiri dari *proactive interference* dan *retroactive interference. Proactive interference* adalah terganggunya ingatan karena adanya informasi lama yang menghambat untuk mengingat informasi baru. Contohnya, suatu hari kita mengingat nomor rumah Tuan X. Keesokan harinya, kita juga mengingat nomor Nyonya Y. Namun saat berusaha mengingat kembali nomor rumah Tuan X kita menjadi kesulitan karena terganggu dengan ingatan mengenai nomor rumah Nyonya Y tadi. Sedangkan *retroactive interference* adalah sulitnya mengingat informasi lama karena masuknya informasi baru. Berkebalikan dengan contoh sebelumnya, *retroactive interference*

terjadi ketika kita sulit untuk mengingat nomor rumah Nyonya Y karena terganggu oleh nomor rumah Tuan X.

c) *Reconstruction (schema) theory*

Teori ini menyatakan bahwa informasi yang telah tersimpan menjadi sulit untuk diingat kembali bukanlah karena terlupa, namun karena muncul dalam bentuk yang *distorted* atau muncul dalam bentuk yang tidak tepat. Ingatan jangka panjang menjadi *distorted* karena ingatan kita berkembang sepanjang waktu semakin konsisten dengan skema yang kita miliki. Misalnya, kita telah memiliki konsep yang negatif mengenai seseorang, saat menceritakan seseorang tersebut kita hanya menceritakan hal-hal negatif saja. Kita kesulitan untuk mengingat hal-hal positif mengenai orang tersebut karena skema kita dipenuhi oleh ingatan negatif mengenai orang tersebut.

d) *Motivated forgetting.*

Teori ini menyatakan bahwa informasi tersebut menjadi hilang karena memang sengaja dilupakan, karena menimbulkan dampak negatif ketika mengingatnya. Misalnya, saat kita pernah mengalami kejadian yang sangat buruk dengan suatu peristiwa, maka kita akan berusaha melupakannya hingga peristiwa tersebut benar-benar terlupa dan sulit untuk diingat.

Adapun mengoptimalkan daya ingat terhadap memori adalah dengan *mnemonic,* yaitu seni meningkatkan daya ingat dengan bantuan. Syah (2004) menyatakan bahwa mnemonic adalah kiat khusus yang dijadikan “alat pengait” mental untuk memasukkan item-iten informasi ke dalam akal siswa. Terdapat beberapa strategi mnemonic, yaitu:

a) Rima (*Rhyme*), yakni sajak yang dibuat sedemikian rupa yang isinya terdiri atas kata dan yang harus diingat oleh siswa. Sajak ini akan lebih baik pengaruhnya apabila diberi not-not sehingga dapat dinyanyikan. Nyanyian anak TK yang berisi pesan-pesan moral dapat diambil sebagai contoh penyusunan rima mnemonic

b) Sistem Kata Pasak (*Peg Word System*). Yaitu sejenis teknik mnemonic yang menggunakan komponen yang sebelumnya sudah dikuasai seperti pasak (paku) mengingat memori baru. Kata komponen pasak ini dibentuk berpasang-pasangan seperti merah-saga, panas-api. Kata ini berguna untuk mengingat kata dan istilah yang memiliki watak yang sama seperti: darah, lipstik, pasangan langit dan bumi, neraka dan kata atau istilah yang memiliki kesamaan watak (warna, rasa dan seterusnya).

c) Metode Losai (*Method of Loci*), yaitu Kiat mnemonic yang menggunakan tempat-tempat khusu dan terkenal sebagai sarana penempatan kata dan istilah tertentu yang haus diingat siswa. Kata "loci" sendiri jamak dari kata "locus" artinya tempat. Dalam hal ini, nama-nama kota, jalan, gedung terkenal dapat dipakai untuk menempatkan kata dan istilah yang kurang lebih relevan dalam arti memiliki kemiripan ciri dan keadaan.

d) Sistem Kata Kunci (*Key Word System*). Sistem kata kunci biasanya rekayasa secara khusus untuk mempelajari kata dan istilah asing, dan konon cukup efektif untuk pengajaran bahasa asing.

e) Teknik Kata Penghubung. Menghubungkan adalah proses mengaitkan atau mengasosiasikan satu kata dengan kata yang lain melalui sebuah aksi atau gambaran. Hubungan yang dibentuk tidak perlu logis atau realistis, yang penting hubungan itu memicu ingatan siswa.

Lupa dalam perspektif islam

Al-Qur'an menyinggung beberapa kali tentang lupa. Muhammad Utsman Najati (2005:338-341) merumuskan tiga makna lupa, yaitu:

a) Lupa yang terjadi dapat mengenai berbagai peristiwa, nama, dan informasi yang diperoleh seseorang sebelumnya, Sebagaimana yang tercantum dalam surat Al-A'la: 6, yang artinya: *"Kami akan membacakan (Al Quran) kepadamu (Muhammad) Maka kamu tidak akan lupa,"*

b) Lupa yang mengandung makna lalai. Sebagai contoh, seseorang yang lalai meninggalkan barang berharganya di suatu tempat, lalu ia baru ingat setelah beberapa lama kemudian, kalau benda tersebut ketinggalan disuatu tempat karena keasyikan berbicara dengan temannya. Seperti kisah tentang murid Musa AS yang terdapat dalam Qs. Al-Kahfi ayat 63): *"Segala puji bagi Allah yang telah menurunkan kepada hamba-Nya Al kitab (Al-Quran) dan Dia tidak Mengadakan kebengkokan di dalamnya"*

c) Lupa dengan pengertian hilangnya perhatian terhadap sesuatu hal, seperti tersirat dalam surat At-Taubah ayat 67: *"Orang-orang munafik laki-laki dan perempuan. sebagian dengan sebagian yang lain adalah sama, mereka menyuruh membuat yang Munkar dan melarang berbuat yang ma'ruf dan mereka menggenggamkan tangannya. mereka telah lupa kepada Allah, Maka Allah melupakan mereka. Sesungguhnya orang-orang munafik itu adalah orang-orang yang fasik."*

Selain itu, Abdul Mudjib dan Jusuf Mudzakir (2001: 368-369) mengemukakan bahwa kelupaan yang merupakan gangguan kepribadian manusia itu dapat dikelompokkan menjadi empat, yaitu:

a) Lupa untuk mengingat Allah, karena dirinya telah dikuasai setan, sebagaimana terdapat dalam Qs. Al-Mujadalah ayat 16:

اتَّخَذُوا أَيْمَانَهُمْ جُنَّةً فَصَدُّوا عَن سَبِيلِ اللَّهِ فَلَهُمْ عَذَابٌ مُّهِينٌ

Artinya: "Mereka menjadikan sumpah-sumpah mereka sebagai perisai, lalu mereka halangi (membuat manusia lupa) dari jalan Allah; karena itu mereka mendapat azab yang menghinakan.

b) Mendustakan ayat-ayat Allah setelah beriman, sehingga dirinya menjadi lupa darinya, sebagaimana terdapat dalam Qs. Al-A'raf 146:

سَاَصۡرِفُ عَنۡ اٰيٰتِىَ الَّذِيۡنَ يَتَكَبَّرُوۡنَ فِى الۡاَرۡضِ بِغَيۡرِ الۡحَقِّ‌ؕ وَ اِنۡ يَّرَوۡا كُلَّ اٰيَةٍ لَّا يُؤۡمِنُوۡا بِهَا‌ۚ وَ اِنۡ يَّرَوۡا سَبِيۡلَ الرُّشۡدِ لَا يَتَّخِذُوۡهُ سَبِيۡلًا‌ۚ وَ اِنۡ يَّرَوۡا سَبِيۡلَ الۡغَىِّ يَتَّخِذُوۡهُ سَبِيۡلًا‌ؕ ذٰلِكَ بِاَنَّهُمۡ كَذَّبُوۡا بِاٰيٰتِنَا وَ كَانُوۡا عَنۡهَا غٰفِلِيۡنَ

"Aku akan memalingkan orang-orang yang menyombongkan dirinya di muka bumi tanpa alasan yang benar dari tanda-tanda kekuasaan-Ku. mereka jika melihat tiap-tiap ayat(Ku) mereka tidak beriman kepadanya. dan jika mereka melihat jalan yang membawa kepada petunjuk, mereka tidak mau menempuhnya, tetapi jika mereka melihat jalan kesesatan, mereka terus memenempuhnya. yang demikian itu adalah karena mereka mendustakan ayat-ayat Kami dan mereka selalu lalai dari padanya."

c) Lupa karena kemunafikan, sehingga mereka telah lupa kepada Allah, maka Allah pun melupakan mereka, sebagaimana terdapat dalam Qs. At Taubah ayat 67:

ٱلْمُنَٰفِقُونَ وَٱلْمُنَٰفِقَٰتُ بَعْضُهُم مِّنۢ بَعْضٍ ۘ يَأْمُرُونَ بِٱلْمُنكَرِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ ٱلْمَعْرُوفِ وَيَقْبِضُونَ أَيْدِيَهُمْ ۚ نَسُوا۟ ٱللَّهَ فَنَسِيَهُمْ ۗ إِنَّ ٱلْمُنَٰفِقِينَ هُمُ ٱلْفَٰسِقُونَ

"*Orang-orang munafik laki-laki dan perempuan. sebagian dengan sebagian yang lain adalah sama, mereka menyuruh membuat yang munkar dan melarang berbuat yang ma'ruf dan mereka menggenggamkan tangannya. Mereka telah lupa kepada Allah, maka Allah melupakan mereka. Sesungguhnya orang-orang munafik itu adalah orang-orang yang fasik".*

d) Lupa karena ia mengikuti hawa nafsunya sehingga ia lupa kepada Allah, sebagaimana terdapat dalam Qs. Al-Kahfi ayat 28:

وَٱصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ ٱلَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُم بِٱلْغَدَوٰةِ وَٱلْعَشِىِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُۥ ۖ وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ ٱلْحَيَوٰةِ ٱلدُّنْيَا ۖ وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُۥ عَن ذِكْرِنَا وَٱتَّبَعَ هَوَىٰهُ وَكَانَ أَمْرُهُۥ فُرُطًا

"Dan bersabarlah kamu bersama-sama dengan orang-orang yang menyeru Tuhannya di pagi dan senja hari dengan mengharap keridhaan-Nya; dan janganlah kedua matamu berpaling dari mereka (karena) mengharapkan perhiasan dunia ini; dan janganlah kamu mengikuti orang yang hatinya telah Kami lalaikan dari mengingati Kami, serta menuruti hawa nafsunya dan adalah keadaannya itu melewati batas."

Didalam Islam, untuk mencegah terjadinya lupa dengan Allah dapat dilakukan dengan melakukan terapi dzikir. Karena dzikir dapat mengingatkan kita pada Allah. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam Al-quran surat Al-Kahfi ayat 24

إِلَّآ أَن يَشَآءَ ٱللَّهُ ۚ وَٱذْكُر رَّبَّكَ إِذَا نَسِيتَ وَقُلْ عَسَىٰٓ أَن يَهْدِيَنِ رَبِّى لِأَقْرَبَ مِنْ هَٰذَا رَشَدًا

"*Kecuali (dengan menyebut): "Insya Allah" dan ingatlah kepada Tuhanmu jika kamu lupa dan Katakanlah: "Mudah-mudahan Tuhanku akan memberiku petunjuk kepada yang lebih dekat kebenarannya dari pada ini".*

Dalam Islam juga dijelaskan mengenai cara mengatasi lupa dalam belajar agar ilmu yang dapatkan dapat kita ingat kembali dan tidak mudah dilupakan sehingga ilmu itu berkah. Karena hanya dari Allah-lah ilmu kita berasal. *"Maka Maha Tinggi Allah raja yang sebenar-benarnya, dan janganlah kamu tergesa-gesa membaca Al qur'an sebelum disempurnakan mewahyukannya kepadamu,, dan Katakanlah: "Ya Tuhanku, tambahkanlah kepadaku ilmu pengetahuan."*

Rasulullullah juga telah mengajarkan cara menanggulangi lupa dalam belajar, yaitu dengan cara berdoa kepada Allah. Seperti yang telah diperintahkan Rasulullah kepada Ali, yaitu :*"Ibnu Abbas berkata, Demi Allah tidak ada yang berkumpul dengan jumlah lima atau tujuh orang, hingga Ali datang menemui rasulullah di dalam majelis seraya berkata 'ya Rasulullah, setiap kali aku merasa kosong, aku menghafal ayat empat ayat atau lebih. Namun ketika aku mengulangnya, aku terlupa. Hari ini aku belajar empat puluh ayat atau lebih. Namun disaat aku kembali membacanya, seolah Al-quran tercampur dengan Hadist. Apabila aku mencoba melafazkannya, aku sudah tidak bisa mengucapkannya dengan yakin walaupun hanya satu huruf' lalu Rasulullah berkata " beriman lah engakau kepada penguasa ka'bah wahai abu Hasan"*

Kaitan Lupa antara Islam dengan Psikologi Belajar

Dalam psikologi belajar, lupa lebih ditekankan pada memori karena informasi yang kita peroleh tidak dapat kita ingat kembali. Sedangkan didalam Islam, lupa lebih dikaitkan dengan mengingat Allah, dan orang yang lupa terhadap Allah disebut sebagai munafik, seperti yang telah diterangkan Allah dalam surat At-taubah ayat 67.

Dalam Islam, lupa disebabkan oleh sikap dan perilaku seseorang yang telah di kuasai setan, lupa karena mendustakan ayat-ayat Allah, lupa karena munafik kepada Allah sehingga Allah pun melupakannya, dan lupa kepada Allah karena ia lebih menuruti hawa nafsunya. Akibatnya, lupa yang demikian akan mengantarkannya kepada kesengsaraan dan penderitaan.

Senada dengan penjelasan tersebut, Setiawan (2016) menyatakan bahwa lupa didalam Al-quran disebabkan oleh lupa yang mencangkup pengertian lalai, lupa dalam pengertian hilangnya perhatian atas suatu persoalan, lupa yang terjadi dalam memori atas peristiwa.

Jadi dapat disimpulkan bahwa dalam Islam maupun dalam psikologi, lupa sama-sama berkaitan dengan memori atas peristiwa, namun Islam lebih menekankan atau mengaitkan kepada mengingat Allah.

KESIMPULAN DAN SARAN

Didalam psikologi seseorang lupa dapat disebabkan oleh beberapa hal, yaitu *pertama, Decay Theory,* artinya, informasi telah terlalu lama tersimpan dalam memori dan tidak digunakan. Namun teori ini banyak dibantah. *Kedua*, *Interference theory,* yang menyatakan bahwa lupa bukanlah disebabkan oleh informasi yang telah tersimpan terlalu lama, namun karena terganggu oleh informasi lainnya. *Ketiga, interference,* yang terdiri dari *proactive interference* dan *retroactive interference. Proactive interference* adalah terganggunya ingatan karena adanya informasi lama yang menghambat untuk mengingat informasi baru. Sedangkan *retroactive interference* adalah sulitnya mengingat informasi lama karena masuknya informasi baru. *Keempat, reconstruction (schema) theory,* yang menyatakan bahwa informasi yang telah tersimpan menjadi sulit untuk diingat kembali bukanlah karena terlupa, namun karena muncul dalam bentuk yang *distorted* atau muncul dalam bentuk yang tidak tepat. *Kelima, motivated forgetting.* Teori ini menyatakan bahwa informasi tersebut menjadi hilang karena memang sengaja dilupakan, karena menimbulkan dampak negatif ketika mengingatnya.

Untuk meminimalisir terjadinya lupa, dapat digunakan strategi *mnemonic,* yang terdiri dari rima, *rhyme, peg word system, method of loci, key word system,* dan teknik kata penghubung. Sedangkan dalam Islam, lupa disebabkan oleh beberapa hal yaitu : *pertama,* lupa untuk mengingat Allah karena dirinya telah dikuasai setan (QS. Al-Mujadalah: 16), *kedua,* lupa karena mendustakan ayat-ayat Allah setelah beriman, (QS. Al-A'raf: 146), *ketiga,* lupa karena kemunafikan, sehingga mereka telah lupa kepada Allah, maka Allah pun melupakan mereka (QS. At Taubah: 67). Dan *keempat,* lupa karena ia mengikuti hawa nafsunya sehingga ia lupa kepada Allah (Qs. Al-Kahfi: 28).

Oleh karena itu, menurut ajaran Islam, cara mengatasi lupa adalah dengan cara berdoa dan berzikir kepada Allah. Dengan memahami perspektif lupa menurut Islam dan psikologi belajar, maka untuk mengoptimalkan hasil belajar individu, diharapkan agar individu memperhatikan faktor-faktor yang dapat menyebabkan lupa menurut psikologi belajar dan menurut Islam. Dengan mengorganisasikan informasi secara rapi dan terstruktur,

DAFTAR PUSTAKA

Kemeterian Agama Republik Indonesia. (2009). *Al-Qur'an dan Terjemahanya.* Jakarta: Kemeterian Agama Republik Indonesia

Khadijah, Nyayu. (2011). *Psikologi Pendidikan.* Palembang: Gravindo Telindo press.

Kosim, Muhammad. (2015). *Prinsip Dan Strategi Pembelajaran Mengatasi Lupa Perspektif Psikologi Pendidikan Islam*. Volume VI, Maret 1. Maret. Padang: Fakultas Tarbiyah IAIN Imam Bonjol Padang

Lahey, Benyamin. 2006. *Psychology: An Introduction*. USA: McGraw-Hill Education

Syah, Muhibbin. (2004). *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru.* Bandung: Remaja Rosdakarya.

Setiawan, Wahyudi. (2016). *Al-Qur'an Tentang Lupa, Tidur, Mimpi Dan Kematian.* Volume 2, Nomor 2, Januari 2016: FAI Universitas Muhammadiyah Ponorogo