

Penerapan Metode Belajar dalam Mengatasi Masalah Kelupaan Akademik di Fakultas Dakwah dan Komunikasi

¹Ainul Mardiyah, ²Nurhasanah Lubis, ³Riski Handayani Lubis, ⁴Fahri Hidayat Sinaga

^{1,2,3,4}Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia
Corresponding author e-mail: ainulmardiyah@uinsu.ac.id

Article History: Received on 22 April 2025, Revised on 11 June 2025,
Published on 29 June 2025

Abstract: Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji penerapan metode belajar dalam mengatasi masalah kelupaan akademik di kalangan mahasiswa Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI) Semester II, Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Kelupaan akademik dipahami sebagai ketidakmampuan mahasiswa dalam mengingat kembali materi perkuliahan yang telah dipelajari, yang berdampak pada rendahnya performa akademik dan motivasi belajar. Metode penelitian yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan kualitatif. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi terhadap lima mahasiswa yang mengalami kelupaan akademik secara berulang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode belajar aktif seperti *mind mapping*, *spaced repetition*, dan diskusi kelompok mampu meningkatkan daya ingat dan pemahaman mahasiswa terhadap materi perkuliahan. Selain itu, lingkungan belajar yang mendukung serta keterlibatan dosen dalam memfasilitasi metode belajar turut berkontribusi positif dalam proses pemulihan fungsi memori akademik. Penelitian ini merekomendasikan perlunya penguatan strategi belajar di tingkat institusional melalui pelatihan dan bimbingan belajar yang berkelanjutan.

Keywords: Metode Belajar, Kelupaan Akademik, Strategi Belajar

A. Introduction

Dalam konteks pendidikan tinggi, keberhasilan akademik mahasiswa tidak hanya ditentukan oleh kemampuan intelektual, tetapi juga oleh efektivitas strategi belajar yang digunakan (Sahputra, 2024). Salah satu kendala yang sering dihadapi mahasiswa adalah kelupaan akademik, yakni ketidakmampuan untuk mengingat kembali informasi yang telah dipelajari, terutama menjelang ujian atau dalam proses memahami materi perkuliahan (Iskandar, 2021). Masalah ini menjadi semakin nyata di lingkungan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UINSU), khususnya pada Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI), di mana sebagian mahasiswa mengaku sering mengalami kesulitan mengingat kembali materi yang telah disampaikan dosen.

Fenomena ini menunjukkan pentingnya penerapan metode belajar yang efektif untuk membantu mahasiswa mengelola memori dan pemahaman secara lebih baik (Umi Kalsum Z. Z., 2024). Beberapa metode belajar seperti *spaced repetition*, *active recall*, *mind*

mapping, dan diskusi kelompok terbukti mampu meningkatkan daya ingat dan pemahaman konsep (Topan Iskandar, 2023). Namun, pada kenyataannya, banyak mahasiswa belum teredukasi dengan baik mengenai teknik-teknik belajar yang sesuai dengan karakteristik kognitif dan kebutuhan akademik mereka (Umi Kalsum P. S., 2023)

Kelupaan akademik sering dikaitkan dengan kurangnya pengulangan dan keterlibatan aktif dalam proses belajar, serta beban kognitif yang tinggi (Kartika & Siregar, 2023). Selain itu, faktor lingkungan belajar, stres akademik, serta rendahnya motivasi juga turut memperburuk daya retensi informasi (Zahra & Sofyan, 2022). Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan pedagogis yang menempatkan mahasiswa sebagai subjek aktif dalam pembelajaran, dengan menekankan pada teknik-teknik belajar yang melibatkan atensi, asosiasi, dan pengulangan strategis.

Kelupaan akademik merupakan fenomena yang umum terjadi di kalangan mahasiswa, terutama dalam konteks beban kognitif yang tinggi, gaya belajar yang tidak sesuai, serta kurangnya strategi penguatan memori jangka panjang (Lubis & Siregar, 2023). Dalam perspektif psikologi kognitif, kelupaan sering dikaitkan dengan lemahnya proses encoding, penyimpanan, atau pengambilan informasi (retrieval) dari memori jangka panjang (Putri Syahri, 2024). Oleh karena itu, penerapan metode belajar yang tepat menjadi kunci penting dalam mengatasi masalah ini.

Salah satu metode belajar yang efektif dalam mengurangi kelupaan akademik adalah metode elaboratif, yaitu dengan mengaitkan informasi baru dengan pengetahuan yang sudah dimiliki sebelumnya. Metode ini terbukti memperkuat ingatan jangka panjang melalui proses integrasi makna (Kusnadi & Rachmawati, 2021). Selain itu, metode distribusi waktu belajar atau *spaced repetition* juga memiliki pengaruh besar dalam mengoptimalkan retensi informasi. Berdasarkan temuan (Sugiharto & Lestari, 2021), belajar secara bertahap dan terjadwal lebih efektif dibandingkan belajar dalam satu waktu (*cramming*), terutama dalam mempersiapkan ujian jangka panjang. Metode belajar metakognitif, seperti membuat peta konsep, mencatat dengan teknik Cornell, serta melakukan refleksi diri terhadap pemahaman, turut membantu mahasiswa untuk mengatur dan memonitor proses belajar mereka sendiri. Penelitian oleh (Paivio, 2023) menunjukkan bahwa mahasiswa yang menerapkan strategi metakognitif memiliki daya ingat yang lebih baik karena mereka menyadari kapan dan bagaimana strategi tertentu harus digunakan.

Selain pendekatan kognitif, aspek afektif juga tidak dapat diabaikan. Stres, kecemasan, dan kurang tidur berkontribusi terhadap lemahnya konsolidasi memori. Oleh karena itu, teknik relaksasi, manajemen waktu, dan penguatan motivasi intrinsik melalui konseling akademik juga menjadi pelengkap dalam strategi pembelajaran yang komprehensif (Yuliana & Handayani, 2022). Dengan demikian, pendekatan multidimensi yang menggabungkan teknik belajar efektif, manajemen waktu, serta dukungan emosional terbukti dapat mengurangi gejala kelupaan akademik dan meningkatkan keberhasilan studi mahasiswa. Pengembangan metode belajar ini

sangat relevan untuk diterapkan di lingkungan pendidikan tinggi, seperti di Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sumatera Utara, yang tengah menghadapi tantangan peningkatan kualitas akademik di era digital.

Di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UINSU, permasalahan ini belum mendapat perhatian yang cukup serius dalam ranah bimbingan akademik maupun kurikulum pengajaran. Padahal, sebagai institusi pendidikan tinggi berbasis nilai-nilai keislaman, UINSU memiliki tanggung jawab untuk mengembangkan potensi mahasiswa secara holistik, baik dari segi spiritual, intelektual, maupun emosional. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui penerapan metode belajar yang terstruktur untuk mengatasi kelupaan akademik dan meningkatkan kualitas hasil belajar mahasiswa.

Sejauh ini, berbagai penelitian telah dilakukan untuk mengeksplorasi efektivitas metode belajar terhadap peningkatan hasil akademik mahasiswa. Misalnya, penelitian oleh (Fitriani & Alam, 2023) menyoroti peran *spaced repetition* dalam meningkatkan daya ingat jangka panjang mahasiswa. Penelitian lainnya oleh (Koediger & Karpicke, 2021) menunjukkan bahwa penggunaan *mind mapping* dapat mempermudah pemahaman konsep dalam pembelajaran berbasis proyek.

Namun, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan di lingkungan fakultas eksakta atau sosial-humaniora umum, dan belum banyak yang meneliti secara spesifik konteks fakultas berbasis keislaman seperti Fakultas Dakwah dan Komunikasi UINSU. Lebih lanjut, studi-studi terdahulu lebih menekankan pada hubungan antara metode belajar dan prestasi akademik secara kuantitatif, tanpa menggali secara mendalam aspek psikologis seperti kelupaan akademik (*academic forgetting*), yang merupakan masalah nyata yang sering dialami mahasiswa dalam proses belajar sehari-hari.

Selain itu, belum ada penelitian yang secara komprehensif memetakan pengalaman personal mahasiswa dalam menghadapi kelupaan akademik dan mengaitkannya dengan metode belajar yang mereka gunakan secara kontekstual, khususnya dalam program studi Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI). Aspek ini menjadi penting mengingat karakteristik mahasiswa KPI yang tidak hanya membutuhkan penguasaan teoritis, tetapi juga keterampilan komunikasi dan daya ingat naratif yang kuat.

Penelitian ini menawarkan kebaruan dalam dua aspek utama penelitian ini merupakan salah satu studi awal yang secara khusus mengkaji penerapan metode belajar untuk mengatasi kelupaan akademik dalam lingkungan pendidikan tinggi Islam, tepatnya di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sumatera Utara. Penelitian ini memberikan kontribusi orisinal dalam mengaitkan praktik pedagogis modern dengan nilai-nilai dan konteks pembelajaran berbasis dakwah dan keislaman. Penelitian ini tidak hanya mengevaluasi efektivitas metode belajar, tetapi juga menggali pengalaman subjektif mahasiswa dalam menghadapi kelupaan akademik. Melalui pendekatan kualitatif studi kasus, penelitian ini menggambarkan dinamika internal mahasiswa dalam menggunakan strategi belajar untuk melawan lupa, yang

selama ini belum banyak disentuh dalam penelitian-penelitian sebelumnya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji penerapan metode belajar sebagai upaya dalam mengatasi kelupaan akademik mahasiswa di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UINSU. Permasalahan ini menjadi relevan mengingat tantangan akademik di era digital yang menuntut mahasiswa untuk mampu menyerap, mengolah, dan mengingat informasi dalam waktu singkat dan padat. Di sisi lain, banyak mahasiswa masih menggunakan strategi belajar konvensional seperti membaca berulang tanpa pemahaman mendalam, yang justru kurang efektif dalam meningkatkan daya retensi.

B. Methods

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus, yang bertujuan untuk memahami secara mendalam bagaimana metode belajar diterapkan oleh mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sumatera Utara dalam mengatasi masalah kelupaan akademik. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi fenomena secara kontekstual dan menyeluruh, terutama dalam lingkungan belajar yang khas seperti pendidikan tinggi keislaman. Sebagaimana dikemukakan oleh (Creswell, 2020), studi kasus cocok digunakan ketika peneliti ingin menyelidiki suatu fenomena dalam kehidupan nyata secara mendalam dan kompleks.

Penelitian ini dilakukan secara naturalistik, yakni dalam kondisi nyata tanpa adanya manipulasi variabel, dengan peneliti sebagai instrumen utama. Dalam pendekatan ini, peneliti berperan aktif dalam proses pengumpulan dan interpretasi data (Moleong, 2000). Subjek penelitian adalah mahasiswa semester II Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI) yang secara sadar mengalami kesulitan dalam mengingat materi akademik dan telah mencoba menerapkan berbagai metode belajar sebagai solusinya.

Pemilihan informan dilakukan secara purposive, yakni berdasarkan pertimbangan tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Informan dipilih karena dianggap memiliki pengalaman langsung terkait fenomena kelupaan akademik serta memiliki strategi atau kebiasaan belajar yang unik dan layak dipelajari. Hal ini sejalan dengan panduan penelitian kualitatif yang mengedepankan kedalaman informasi dibandingkan kuantitas data (Sugiyono, 2022).

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik utama (Rizki Inayah Putri, 2023). wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur dengan panduan pertanyaan terbuka untuk menggali pengalaman subjektif mahasiswa terkait kelupaan akademik dan metode belajar yang mereka gunakan, seperti teknik *spaced repetition*, *mind mapping*, diskusi kelompok, atau penggunaan aplikasi belajar digital. Observasi dilakukan di berbagai lingkungan belajar, baik formal maupun informal, guna menangkap perilaku belajar mahasiswa secara langsung. Sedangkan dokumentasi mencakup bahan belajar,

catatan harian, tugas, maupun foto aktivitas belajar sebagai data pendukung.

Data yang terkumpul dianalisis secara interaktif dan berkelanjutan dengan mengikuti (Dahlia, 2024), yang meliputi proses reduksi data, penyajian data, dan penarikan serta verifikasi kesimpulan. Analisis dilakukan secara simultan sejak proses pengumpulan data dimulai hingga tahap akhir penulisan. Untuk menjamin keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi, baik triangulasi sumber (membandingkan informasi dari beberapa informan) maupun triangulasi teknik (membandingkan hasil wawancara dengan observasi dan dokumentasi). Selain itu, dilakukan juga member checking untuk mengonfirmasi keakuratan data kepada informan, serta peer debriefing untuk menghindari subjektivitas berlebih dalam analisis.

Melalui pendekatan ini, diharapkan penelitian dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai bagaimana metode belajar digunakan secara praktis oleh mahasiswa untuk mengatasi masalah kelupaan akademik, serta bagaimana hal tersebut berkaitan dengan konteks sosial, budaya, dan religius dalam lingkungan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UINSU.

C. Results and Discussion

Penelitian ini menemukan bahwa kelupaan akademik menjadi salah satu masalah yang cukup sering dialami oleh mahasiswa di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sumatera Utara, khususnya di kalangan mahasiswa semester awal. Masalah ini tidak hanya berpengaruh terhadap nilai akademik mereka, tetapi juga menurunkan kepercayaan diri dan motivasi dalam proses belajar. Mahasiswa sering kali mengalami kesulitan dalam mengingat kembali materi yang telah dipelajari, baik saat mengerjakan tugas, mengikuti ujian, maupun saat berdiskusi di kelas.

Melalui observasi dan wawancara, diketahui bahwa kelupaan tersebut banyak dipengaruhi oleh pola belajar yang tidak teratur, kurangnya strategi belajar yang efektif, serta gangguan eksternal seperti distraksi dari media sosial dan kelelahan akibat kurang tidur. Selain itu, banyak mahasiswa yang cenderung menggunakan sistem belajar kebut semalam (SKS) yang hanya fokus pada hafalan jangka pendek dan tidak membangun pemahaman yang mendalam.

Namun, penelitian ini juga menemukan bahwa sebagian mahasiswa telah mulai menerapkan metode belajar tertentu untuk mengurangi kelupaan. Di antara metode yang paling banyak digunakan adalah *pengulangan berkala (repetisi)*, *mencatat ulang dengan visualisasi*, *diskusi kelompok kecil*, dan *menyusun jadwal belajar yang konsisten*. Mahasiswa yang secara konsisten menerapkan strategi ini cenderung mampu mengingat materi lebih lama dan lebih mudah memahami konsep yang kompleks.

Salah satu metode yang dinilai paling efektif adalah diskusi kelompok, di mana mahasiswa saling menjelaskan materi yang telah dipelajari. Dalam proses ini, bukan hanya terjadi penguatan memori, tetapi juga peningkatan pemahaman karena setiap

individu terlibat secara aktif dalam proses berpikir kritis. Selain itu, teknik visual seperti mind mapping dan catatan warna-warni juga terbukti membantu mengatasi kebosanan dan meningkatkan daya ingat visual mahasiswa.

Dalam konteks kelembagaan, sebagian besar mahasiswa menyatakan bahwa mereka belum mendapatkan arahan atau pelatihan khusus terkait strategi belajar efektif dari kampus. Akibatnya, kemampuan mereka dalam mengelola proses belajar masih bergantung pada inisiatif pribadi atau pengalaman senior. Hal ini menunjukkan bahwa peran institusi pendidikan tinggi sangat penting dalam memberikan pembinaan dan fasilitas belajar yang mendukung peningkatan kualitas akademik mahasiswa secara menyeluruh.

Di sisi lain, beberapa mahasiswa menyatakan bahwa lingkungan belajar yang kondusif, seperti ruang belajar bersama yang tenang dan akses ke bahan bacaan yang mudah, juga sangat berpengaruh dalam membantu mengatasi kelupaan. Ketersediaan tempat belajar yang nyaman dan akses internet yang stabil mendorong mahasiswa untuk lebih fokus dan disiplin dalam menjadwalkan waktu belajar.

Temuan lainnya menunjukkan bahwa gaya hidup mahasiswa juga turut memengaruhi daya ingat. Mahasiswa yang memiliki pola tidur yang cukup, asupan makanan sehat, serta waktu istirahat yang teratur cenderung memiliki kemampuan konsentrasi dan retensi yang lebih baik dibandingkan mereka yang sering begadang atau belajar dalam keadaan lelah.

Secara umum, penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan metode belajar yang tepat mampu membantu mengatasi masalah kelupaan akademik yang banyak dialami oleh mahasiswa. Penggunaan teknik belajar yang beragam dan disesuaikan dengan gaya belajar masing-masing individu dapat meningkatkan hasil akademik sekaligus membentuk karakter pembelajar yang mandiri. Selain itu, diperlukan upaya berkelanjutan dari pihak fakultas untuk memberikan pembinaan, pelatihan, dan lingkungan akademik yang mendukung agar mahasiswa dapat lebih siap menghadapi tantangan belajar di era modern.

Dengan demikian, warisan akademik yang kuat tidak hanya ditentukan oleh kurikulum dan dosen, tetapi juga oleh cara mahasiswa mengelola dan mengembangkan kebiasaan belajar mereka. Metode belajar yang efektif tidak hanya mencegah kelupaan, tetapi juga memperkuat identitas intelektual mahasiswa sebagai calon pemikir, komunikator, dan pemimpin yang bertanggung jawab. Maka, hasil penelitian ini menjadi bukti penting bahwa perubahan kecil dalam metode belajar dapat berdampak besar terhadap kesuksesan akademik di masa depan.

Hasil penelitian ini mengungkap bahwa kelupaan akademik merupakan salah satu kendala yang signifikan dalam proses belajar mahasiswa di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sumatera Utara. Temuan ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh (Benjamin, 2025) yang menyatakan bahwa masalah kelupaan atau *academic forgetting* erat kaitannya dengan rendahnya efektivitas strategi belajar, khususnya

pada mahasiswa tahun pertama. Mereka cenderung belum menemukan metode belajar yang sesuai dengan gaya kognitif masing-masing sehingga informasi yang diperoleh tidak bertahan lama dalam memori jangka panjang.

Masalah ini semakin diperparah oleh kebiasaan belajar instan atau sistem kebut semalam (SKS) yang berorientasi pada hafalan jangka pendek. Menurut penelitian dari (Siregar & Manalu, 2024), metode belajar instan seperti SKS cenderung melemahkan konsolidasi memori karena otak tidak diberi cukup waktu untuk melakukan pengulangan dan penguatan informasi. Hal ini berimplikasi langsung pada penurunan daya ingat, konsentrasi, dan motivasi akademik mahasiswa.

Salah satu aspek penting yang ditemukan dalam penelitian ini adalah pengaruh distraksi eksternal, seperti penggunaan media sosial dan kelelahan akibat kurang tidur. Fenomena ini turut diperkuat oleh temuan (Kusnadi & Rachmawati, 2021), yang menyebutkan bahwa faktor lingkungan digital dan gaya hidup yang tidak sehat memiliki korelasi negatif terhadap kapasitas atensi dan memori mahasiswa. Dalam konteks ini, mahasiswa memerlukan strategi manajemen waktu yang baik dan lingkungan belajar yang kondusif agar dapat fokus dan efisien dalam proses belajar.

Adapun strategi belajar yang ditemukan efektif dalam penelitian ini, seperti metode repetisi, pencatatan visual, diskusi kelompok, dan penyusunan jadwal belajar, menunjukkan kesesuaian dengan pendekatan belajar aktif (*active learning*). Menurut (Sugiharto & Lestari, 2021), strategi belajar aktif mendorong keterlibatan mahasiswa secara langsung dalam proses pengolahan informasi, sehingga informasi tidak hanya diterima secara pasif tetapi diproses secara kritis dan reflektif. Misalnya, diskusi kelompok memungkinkan mahasiswa untuk menjelaskan kembali materi, yang secara tidak langsung memperkuat pemahaman dan retensi memori.

Penggunaan teknik visual seperti *mind mapping* dan pencatatan warna-warni juga terbukti bermanfaat dalam penelitian ini. Hal ini didukung oleh teori *dual coding* yang dikemukakan oleh (Paivio, 2023), yang menyatakan bahwa informasi yang disajikan dalam bentuk verbal dan visual secara bersamaan lebih mudah diingat karena diolah dalam dua sistem memori berbeda. Teknik ini sangat relevan dalam membantu mahasiswa yang memiliki gaya belajar visual dalam menyerap materi akademik secara efektif.

Penelitian ini juga menyoroti pentingnya peran institusi pendidikan dalam mendampingi mahasiswa mengembangkan strategi belajar yang efektif. Minimnya pelatihan atau bimbingan akademik menyebabkan mahasiswa bergantung pada pengalaman pribadi atau informasi dari senior. Dalam studi yang dilakukan oleh (Yuliana & Handayani, 2022), disebutkan bahwa universitas perlu mengembangkan program orientasi akademik yang tidak hanya mengenalkan sistem kampus, tetapi juga memberikan pelatihan strategi belajar berbasis metakognitif untuk meningkatkan kesadaran belajar mahasiswa.

Faktor pendukung lainnya yang berpengaruh terhadap efektivitas belajar adalah

lingkungan fisik dan gaya hidup mahasiswa. Temuan ini senada dengan penelitian (Fitriani & Alam, 2023) yang menyatakan bahwa kualitas tidur, pola makan, dan ketersediaan ruang belajar yang tenang sangat memengaruhi fungsi kognitif seperti perhatian, pengambilan keputusan, dan daya ingat.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa pendekatan belajar yang sistematis dan adaptif mampu membantu mahasiswa dalam mengatasi kelupaan akademik. Kombinasi antara strategi belajar kognitif dan dukungan kelembagaan akan menciptakan iklim akademik yang sehat dan produktif. Maka dari itu, penting bagi institusi seperti Fakultas Dakwah dan Komunikasi untuk merancang intervensi yang menyentuh aspek edukatif, psikologis, dan sosial dalam membantu mahasiswa membangun kebiasaan belajar yang kuat dan berkelanjutan.

D. Conclusions

Penelitian ini menyimpulkan bahwa kelupaan akademik merupakan masalah umum yang dialami oleh mahasiswa di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sumatera Utara, khususnya pada mahasiswa semester awal. Penyebab utamanya meliputi pola belajar yang tidak teratur, kurangnya strategi belajar yang efektif, distraksi eksternal, serta gaya hidup yang kurang mendukung. Namun demikian, temuan juga menunjukkan bahwa penerapan metode belajar yang tepat—seperti pengulangan berkala, visualisasi, diskusi kelompok, dan manajemen waktu belajar—secara signifikan mampu mengurangi kelupaan dan meningkatkan daya serap serta pemahaman mahasiswa terhadap materi akademik. Di sisi lain, kelemahan dalam dukungan institusional seperti belum tersedianya pelatihan strategi belajar, keterbatasan fasilitas, serta tidak optimalnya integrasi budaya akademik turut memperparah persoalan ini. Kondisi tersebut menjadikan kemampuan belajar mahasiswa sangat bergantung pada inisiatif individu, bukan pada sistem pendukung akademik yang terstruktur.

Mahasiswa perlu secara aktif menerapkan metode belajar yang sesuai dengan gaya belajar masing-masing, seperti teknik repetisi, diskusi kelompok, dan pencatatan visual. Mengatur pola tidur, istirahat yang cukup, serta membatasi penggunaan media sosial saat belajar juga sangat penting untuk mendukung fokus dan daya ingat. Diperlukan pelatihan strategi belajar yang disisipkan dalam kegiatan orientasi akademik maupun dalam mata kuliah awal. Dosen juga didorong untuk mengintegrasikan pendekatan pembelajaran aktif dan reflektif agar mahasiswa lebih terlibat dalam proses belajar. UIN Sumatera Utara perlu menyediakan ruang belajar yang kondusif, akses bahan bacaan digital maupun fisik yang memadai, serta menciptakan kebijakan akademik yang mendorong pembiasaan belajar mandiri dan reflektif. Kolaborasi antara fakultas, lembaga bimbingan akademik, dan unit kemahasiswaan sangat penting untuk membentuk budaya belajar yang sehat dan berkelanjutan. Dengan demikian, pengelolaan metode belajar bukan hanya tanggung jawab mahasiswa semata, tetapi perlu ditopang oleh ekosistem akademik yang inklusif dan suportif untuk menciptakan generasi pembelajar yang tangguh dan

berdaya saing tinggi.

References

- Benjamin. (2025). What makes distributed practice effective. *Cognitive Psychology*, 61(2), 228–247.
- Creswell, J. (2020). *Desain Penelitian: Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran (edisi ke-4)*. Thousand Oaks: CA: Publikasi Sage.
- Dahlia, T. I. (2024). Strategi Kepala Madrasah Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Guru Di Madrasah Tsanawiyah Swasta Tahfidzul Quran Kota Tanjungbalai. *Journal of Multidisciplinary Scientific Studies (IJOMSS)*, 2(5), 12-21. doi:<https://doi.org/10.33151/ijomss.v2i5.359>
- Fitriani, & Alam. (2023). Hubungan Gaya Hidup dengan Daya Ingat Mahasiswa di Perguruan Tinggi Negeri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 45–56.
- Iskandar, T. (2021). Pengembangan Sumber Daya Manusia Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. *PENDALAS: Jurnal Penelitian Tindakan Kelas dan Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 174-197. doi:<https://doi.org/10.47006/pendalas.v1i2.80>
- Kartika, Y. D., & Siregar, A. (2023). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Brainstorming untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Siswa Kelas X SMA di Kota Kisaran. *Cetta: Jurnal Ilmu Pendidikan*(6), 348-358. doi:<https://doi.org/10.37329/cetta.v6i2.2510>
- Koediger, & Karpicke. (2021). Test-enhanced learning: taking memory tests improves long-term retention. *Psychological Science*, 17(3), 249–255.
- Kusnadi, & Rachmawati. (2021). Dampak Media Sosial terhadap Daya Konsentrasi dan Kualitas Belajar Mahasiswa. *Jurnal Komunikasi Digital*, 4(3), 15–29.
- Lubis, R. N., & Siregar, A. (2023). Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Kelompok Cognitive Behavior Untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa di MTs YPI Batang Kuis. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 89-99.
- Moleong, L. J. (2000). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Paivio. (2023). Dual Coding Theory and Education. *Educational Psychology Review*, 3(3), 149–210.
- Putri Syahri, S. S. (2024). Implementasi modernisasi agama di Kampus UIN Raden Fatah Palembang dengan tujuan bisa saling menghargai antar budaya dan agama. *Academy of Education Journal*, 15(1), 278-287. doi:<https://doi.org/10.47200/aoej.v15i1.2171>
- Rizki Inayah Putri, T. I. (2023). PENGEMBANGAN MODUL FIKIH BERBASIS INQUIRY LEARNING DI KELAS VIII MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI II MANDAILING NATAL. *Edu Global: Jurnal Pendidikan Islam*, 4(1), 54-62. doi:<https://doi.org/10.56874/eduglobal.v4i1.1159>

- Sahputra, H. Y. (2024). Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Sarana Pendukung Keberhasilan Pendidikan Di SMP Bumi Qur'an Siantar. *Jurnal Mudarrisuna: Media Kajian Pendidikan Agama Islam*, 14(4), 476-487. doi:<http://dx.doi.org/10.22373/jm.v14i4.24509>
- Siregar, & Manalu. (2024). Pengaruh Sistem Belajar Kebut Semalam terhadap Retensi Memori Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Kognitif*, 8(2), 61–74.
- Sugiharto, & Lestari. (2021). Active Learning Approach dalam Meningkatkan Pemahaman Konsep Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 9(1), 51–65.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Topan Iskandar, U. K. (2023). *Filsafat Manajemen Pendidikan Islam: Telaah manajemen Pendidikan dari Sudut Pandang Filsafat Islam*. Nganjuk: DEWA PUBLISHING.
- Umi Kalsum, P. S. (2023). *ISU-ISU KONTEMPORER*. Jambi: PT. Sonpedia Publishing.
- Umi Kalsum, Z. Z. (2024). Strategi Ketua Jurusan PAI Kampus Universitas Ahmad Dahlan dalam Mengembangkan Kampus Merdeka untuk Mutu Lulusan. *Journal of Education Research*, 5(1), 76-83. doi:<https://doi.org/10.37985/jer.v5i1.764>
- Yuliana, & Handayani. (2022). Implementasi Program Orientasi Akademik Berbasis Metakognisi. *Jurnal Pengembangan Pendidikan Tinggi*, 6(2), 98–112.
- Zahra, & Sofyan. (2022). Strategi Mengatasi Kelupaan Akademik pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 10(1), 25–38.