



Peningkatan Pemahaman Mahasiswa Tentang Proses Lupa Dan Transfer Pembelajaran Melalui Strategi Diskusi Reflektif

¹*Siti Hanifah Parawansah; ²Mahmud Yunus; ³M. Rizqil Hasan Muqorrobin; ⁴Nurul Qomariyah; ⁵Syamsuddin; ⁶Sholehatul Muarrifah; ⁷Miftahul Hasan; ⁸Moh. Hasan Firghol Muttaqien

¹⁻⁸Universitas Islam Zainul Hasan Genggong Probolinggo Indonesia

¹hanparawansah@gmail.com; ²wismilak.joss@gmail.com; ³fadilsifa06@gmail.com;

⁴bintumahmudo1011995@gmail.com; ⁵cakngopi18@gmail.com;

⁶smuarrifah59@gmail.com; ⁷miftahulhasanhasan@gmail.com; ⁸hasanaza05@gmail.com

*Penulis Koresponden

Diajukan: 20-06-2025

Diterima: 21-07-2025

ABSTRACT: This study investigates the use of reflective discussion strategies to improve students' understanding of forgetting and learning transfer. Conducted as Classroom Action Research on second-semester students of the Islamic Education Management Program at Zainul Hasan University, the study followed the stages of planning, implementation, observation, and reflection. Data from observations, interviews, and documentation were analyzed through data condensation. Results show that reflective discussions enhanced students' grasp of forgetting theories and learning transfer types, while increasing their metacognitive awareness. The strategy proved effective in deepening conceptual understanding within the context of higher education learning.

KEYWORDS: reflective discussion, forgetting process, learning transfer, student understanding, educational psychology.

ABSTRAK: Penelitian ini bertujuan mengkaji efektivitas strategi diskusi reflektif dalam meningkatkan pemahaman mahasiswa tentang proses lupa dan transfer pembelajaran. Menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK), penelitian dilakukan pada mahasiswa semester 2 Prodi Manajemen Pendidikan Islam Unzah Genggong melalui satu siklus tindakan. Data diperoleh dari observasi, wawancara, dan dokumentasi, lalu dianalisis menggunakan teknik kondensasi data. Hasil menunjukkan peningkatan pemahaman mahasiswa terhadap teori lupa dan jenis transfer pembelajaran, serta kesadaran strategi belajar yang lebih efektif. Diskusi reflektif terbukti mampu memperkuat pemahaman konseptual dan kesadaran metakognitif mahasiswa dalam pembelajaran perguruan tinggi.

KATA KUNCI: diskusi reflektif, proses lupa, transfer pembelajaran, pemahaman mahasiswa, psikologi pendidikan.

A. PENDAHULUAN

Proses pembelajaran di perguruan tinggi tidak hanya bertujuan untuk mentransfer pengetahuan, tetapi juga untuk membentuk kemampuan berpikir kritis mahasiswa dalam memahami dan menerapkan informasi yang diterima.¹ Namun demikian, dalam praktiknya, mahasiswa kerap mengalami kendala dalam mempertahankan dan mentransfer pengetahuan dari satu konteks ke konteks lain secara efektif.² Salah satu faktor penyebabnya adalah terbatasnya pemahaman tentang mekanisme proses lupa (*forgetting*) dan transfer pembelajaran (*transfer of learning*) dalam aktivitas belajar mereka.³

Lupa merupakan fenomena psikologis yang wajar terjadi dalam proses belajar, namun jika tidak dipahami secara tepat, dapat menjadi penghambat dalam proses internalisasi ilmu pengetahuan.⁴ Demikian pula, transfer pembelajaran yang tidak optimal dapat menyebabkan rendahnya penerapan pengetahuan yang telah dipelajari dalam situasi baru.⁵ Padahal, kedua proses tersebut sangat penting dalam menunjang efektivitas pembelajaran di jenjang pendidikan tinggi.⁶

Dalam rangka menjawab permasalahan ini, diperlukan suatu strategi pembelajaran yang tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga reflektif.⁷ Salah satu pendekatan yang relevan adalah strategi diskusi reflektif, yang mendorong mahasiswa untuk mengaitkan pengalaman belajarnya dengan konsep-konsep psikologis yang dipelajari, sekaligus merefleksikan makna

¹ Hanum, Fauziah, et al. "Pembelajaran mata kuliah bahasa Indonesia berwawasan literasi di perguruan tinggi dalam menghadapi era globalisasi." *Jurnal Education and Development* 8.3 (2020): 33-33.

² Hidayat, Ujang S. *Model-model pembelajaran efektif*. Bina Mulia Publishing, 2016.

³ Restian, Arina. *Psikologi pendidikan teori dan aplikasi*. Vol. 2. UMMPress, 2020.

⁴ Sani, Ridwan Abdullah. *Inovasi pembelajaran*. Bumi Aksara, 2022.

⁵ Setiawan, Panji, and I. Dewa Nyoman Sudana. "Penerapan model pembelajaran kontekstual untuk meningkatkan hasil belajar matematika." *Jurnal Ilmiah Pendidikan Profesi Guru* 1.2 (2018): 164-173.

⁶ Hasanah, Muwahidah Nur, and Wibawati Bermi. *Metode pembelajaran PAI*. Cv. Azka Pustaka, 2022.

⁷ Suparsawan, I. Komang, *Kolaborasi pendekatan saintifik dengan model pembelajaran STAD geliatkan peserta didik*. Tata Akbar, 2020.

dan manfaatnya secara kritis.⁸ Pendekatan ini memungkinkan mahasiswa untuk lebih memahami proses kognitif yang mereka alami, serta meningkatkan kesadaran metakognitif mereka terhadap kegiatan belajar.⁹

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah diuraikan, penelitian ini difokuskan untuk menggali sejauh mana penerapan strategi diskusi reflektif dapat berkontribusi dalam meningkatkan pemahaman mahasiswa terhadap proses lupa dan transfer pembelajaran. Permasalahan utama yang diangkat dalam penelitian ini adalah bagaimana strategi diskusi reflektif mampu membantu mahasiswa mengenali dan memahami mekanisme lupa yang terjadi dalam proses belajar mereka, serta bagaimana strategi tersebut dapat mendorong terjadinya transfer pembelajaran secara lebih efektif dalam berbagai konteks akademik yang mereka hadapi.

Sejumlah penelitian terdahulu memberikan pijakan teoritis yang kuat bagi pelaksanaan penelitian ini. Syaifudin menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran berbasis pengalaman reflektif secara signifikan meningkatkan daya retensi memori mahasiswa, yang merupakan salah satu aspek penting dalam penguasaan materi pembelajaran jangka panjang.¹⁰ Selanjutnya, Aulia menemukan adanya korelasi positif antara pemahaman terhadap mekanisme lupa dengan kemampuan mahasiswa dalam menyusun strategi belajar secara mandiri.¹¹ Temuan ini menegaskan pentingnya kesadaran metakognitif dalam mengatasi hambatan-hambatan belajar.

Penelitian lain oleh Gulo mengungkap bahwa transfer pembelajaran dapat dioptimalkan melalui penerapan pembelajaran kontekstual yang

⁸ Parawansah, Siti Hanifah, and Ainur Rofiq Sofa. "Pendekatan Komprehensif Berbasis Al-Qur'an dan Hadits dalam Pengembangan Pendidikan Islam: Integrasi Nilai, Metode, Evaluasi, Sosio-Kultural, dan Kompetensi Pendidikan." *Karakter: Jurnal Riset Ilmu Pendidikan Islam* 2.1 (2025): 187-205.

⁹ Kertati, Indra, et al. *Model & metode pembelajaran inovatif era digital*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2023.

¹⁰ Syaifudin, Syaifudin. "Penelitian Tindakan Kelas." *Borneo: Journal of Islamic Studies* 1.2 (2021): 1-17.

¹¹ Aulia, Sinta Pika. Signifikansi Kinerja Guru Terhadap Mutu Lulusan di MAN 1 Aceh Tenggara. *Diss.* UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2022.

disertai dengan kegiatan refleksi personal.¹² Hal ini menunjukkan bahwa refleksi bukan hanya berfungsi sebagai alat evaluatif, tetapi juga sebagai strategi penguatan koneksi antar konsep dalam proses belajar.¹³ Dalam konteks yang berbeda, Fauzan menyoroti pembelajaran berbasis fun learning selama masa pandemi, di mana aspek reflektif terbukti menjadi salah satu faktor kunci dalam keberhasilan retensi informasi dan transfer pengetahuan kepada situasi baru.¹⁴ Sementara itu, Warsah dan Daheri secara lebih spesifik mengkaji efektivitas diskusi kelompok reflektif dan menyimpulkan bahwa mahasiswa yang terlibat dalam proses refleksi kritis cenderung memiliki pemahaman lebih baik terhadap dinamika proses kognitif mereka, termasuk dalam hal lupa dan transfer pembelajaran.¹⁵

Secara keseluruhan, berbagai studi tersebut menegaskan pentingnya elemen reflektif dalam proses pembelajaran, khususnya dalam konteks psikologi pendidikan. Namun demikian, masih terdapat keterbatasan dalam penelitian yang secara eksplisit mengintegrasikan strategi diskusi reflektif sebagai pendekatan utama untuk meningkatkan pemahaman mahasiswa terhadap proses lupa dan transfer pembelajaran, khususnya dalam lingkup pembelajaran mahasiswa program studi Manajemen Pendidikan Islam. Kesenjangan inilah yang ingin dijawab melalui penelitian tindakan kelas ini. Tujuannya untuk mengevaluasi efektivitas strategi diskusi reflektif dalam meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai proses lupa dan transfer pembelajaran dalam aktivitas akademik mereka sehari-hari.

¹² Gulo, Rezeki Putra. "Kecerdasan Buatan Sebagai Asisten Guru Dalam Pendidikan Kristen: Etika, Peluang, Dan Batasan." *Caraka: Jurnal Teologi Biblika dan Praktika* 6 (2025): 18-32.

¹³ Hasan, Miftahul, and Ainur Rofiq Sofa. "Implementasi Konsep Islam Rahmatan lil'Alamin dalam Pendidikan Karakter di SDN Seneng 1 Krucil Probolinggo." *Al-Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam* 3.1 (2025): 253-271.

¹⁴ Fauzan, Fauzan Asrin. "Pemanfaatan google classroom sebagai media pembelajaran interaktif di tengah dampak penyakit virus corona 19 bagi pengajar." *Jurnal Borneo Akcaya* 6.1 (2020): 93-102.

¹⁵ Warsah, Idi, and Mirzon Daheri. Penggunaan Flipbook Sebagai Media Akuisisi Keterampilan Berpikir Kritis Mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Curup. *Diss. Institut Agama Islam Negeri Curup*, 2024.

B. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) yang bersifat kualitatif reflektif, bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mahasiswa terhadap proses lupa dan transfer pembelajaran melalui strategi diskusi reflektif.¹⁶ Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester 2 Program Studi Manajemen Pendidikan Islam Universitas Zainul Hasan Genggong Probolinggo, sebanyak 26 orang, yang aktif mengikuti mata kuliah Psikologi Pendidikan dan Pembelajaran. Peneliti berperan langsung sebagai fasilitator sekaligus observer dalam proses pembelajaran, dibantu oleh dua informan kunci yang merupakan dosen pengampu dan asisten dosen. Lokasi penelitian dilakukan di ruang kelas Prodi MPI UNZAH Genggong, dengan pelaksanaan tindakan pada hari Senin, 2 Juni 2025. Penelitian berlangsung dalam satu siklus tindakan yang mencakup perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi kelas, catatan lapangan, dokumentasi, dan wawancara semi-terstruktur dengan mahasiswa dan informan.¹⁷ Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis model interaktif dari Miles dan Huberman, yang mencakup tiga tahapan: kondensasi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi.¹⁸ Keabsahan data diuji melalui teknik triangulasi sumber dan teknik, serta *member checking* untuk memastikan validitas hasil temuan.¹⁹ Sumber data utama adalah aktivitas pembelajaran dan interaksi diskusi mahasiswa selama siklus tindakan berlangsung. Penelitian ini dirancang untuk memperoleh gambaran mendalam mengenai efektivitas strategi diskusi reflektif dalam meningkatkan kesadaran mahasiswa terhadap dinamika internal proses belajar mereka, terutama terkait dengan fenomena lupa dan transfer pengetahuan.

¹⁶ Susilo, Herawati, Husnul Chotimah, and Yuyun Dwita Sari. *Penelitian tindakan kelas*. Media Nusa Creative (MNC Publishing), 2022.

¹⁷ Firdaus, Iqlima, et al. "Model-model pengumpulan data dalam penelitian tindakan kelas." *Jurnal Kreativitas Mahasiswa* 1.2 (2023): 105-113.

¹⁸ Majid, Abdul. *Analisis data penelitian kualitatif*. Penerbit Aksara Timur, 2017.

¹⁹ Saadah, Muftahatus, Yoga Catur Prasetyo, and Gismina Tri Rahmayati. "Strategi dalam menjaga keabsahan data pada penelitian kualitatif." *Al-'Adad: Jurnal Tadris Matematika* 1.2 (2022): 54-64.

C. DESKRIPSI DAN PEMBAHASAN

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) meliputi empat tahap, yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Satu siklus tindakan dirancang secara sistematis agar sesuai dengan tujuan penelitian, yakni meningkatkan pemahaman mahasiswa tentang proses lupa dan transfer pembelajaran melalui strategi diskusi reflektif. Tahapan ini disusun secara terintegrasi untuk memastikan bahwa setiap proses pembelajaran dapat dianalisis dan dievaluasi secara menyeluruh.

Strategi diskusi reflektif sebagai inti dari tindakan dilaksanakan setelah mahasiswa mempresentasikan makalah mereka yang membahas topik “Proses Lupa dan Transfer Pembelajaran.” Kegiatan presentasi ini menjadi titik awal bagi mahasiswa untuk menyampaikan pemahaman awal mereka secara konseptual. Setelah itu, diskusi reflektif digelar untuk memperdalam penguasaan materi dan mengarahkan mahasiswa dalam mengevaluasi serta merefleksikan pengalaman belajar mereka yang berkaitan dengan materi tersebut.

Diskusi reflektif dipandu oleh asisten dosen dengan menggunakan berbagai teknik fasilitasi, seperti pertanyaan pemantik, pemberian umpan balik kritis, serta ajakan untuk mengaitkan konsep-konsep psikologi pendidikan dengan pengalaman belajar nyata yang dialami mahasiswa di dalam maupun di luar kelas. Melalui proses ini, mahasiswa didorong untuk membangun kesadaran metakognitif, menilai strategi belajarnya, serta memahami mekanisme psikologis yang berperan dalam proses mengingat dan mentransfer pembelajaran. Kegiatan ini juga memberikan ruang dialogis yang memungkinkan mahasiswa untuk saling belajar dan menumbuhkan pemahaman yang lebih mendalam secara kolektif.

Data yang dikumpulkan selama pelaksanaan tindakan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman konseptual mahasiswa terhadap dua aspek utama dalam psikologi pendidikan, yakni mekanisme lupa dan proses transfer pembelajaran. Mayoritas mahasiswa mampu menjelaskan dengan lebih jelas teori-teori lupa seperti *decay theory* (teori peluruhan), *interference theory* (teori interferensi), dan *retrieval failure* (kegagalan pengambilan kembali informasi). Selain itu, pemahaman

mereka terhadap jenis-jenis transfer pembelajaran, seperti *positive transfer*, *negative transfer*, dan *lateral transfer*, juga mengalami penguatan setelah mengikuti strategi diskusi reflektif.

Hasil observasi dan dokumentasi selama proses diskusi mencerminkan keterlibatan aktif mahasiswa dalam kegiatan pembelajaran. Mereka tidak hanya menyampaikan pengalaman pribadi terkait kesulitan dalam mengingat materi, tetapi juga secara kritis membahas hambatan-hambatan yang mereka alami selama proses belajar. Mahasiswa mampu memberikan contoh konkret tentang bagaimana materi dari satu mata kuliah dapat mereka terapkan dalam konteks berbeda, seperti dalam penyusunan makalah, praktik mengajar, atau diskusi lintas mata kuliah. Hal ini menunjukkan bahwa diskusi reflektif mendorong mereka untuk berpikir lintas konteks dan menghubungkan antara teori dan praktik secara lebih bermakna.

Lebih lanjut, wawancara yang dilakukan terhadap beberapa mahasiswa mengungkapkan bahwa strategi diskusi reflektif dirasakan sangat membantu dalam membangun pemahaman yang lebih dalam dan aplikatif.²⁰ Mereka mengaku menjadi lebih sadar akan pentingnya strategi belajar seperti pengulangan (*rehearsal*), elaborasi informasi, serta penggunaan konteks konkret dalam menyimpan dan memanggil kembali informasi.²¹ Mahasiswa juga menyatakan bahwa melalui refleksi bersama, mereka lebih mudah memahami bagaimana proses belajar tidak hanya bergantung pada hafalan, tetapi juga pada pemaknaan dan penerapan konsep.²² Temuan ini menunjukkan bahwa diskusi reflektif berpotensi menjadi strategi pembelajaran yang efektif dalam mengatasi masalah lupa dan memperkuat transfer pengetahuan.

²⁰ Wawancara dengan Khoirul Dava Wardana, Mahasiswa Semester 2 Program Studi Manajemen Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah, Universitas Zainul Hasan Genggong (Probolinggo, 2 Juni 2025)

²¹ Wawancara dengan Cicha Nury Izzabillah, Mahasiswa Semester 2 Program Studi Manajemen Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah, Universitas Zainul Hasan Genggong (Probolinggo, 2 Juni 2025)

²² Wawancara dengan Mufidatus Sholeha, Mahasiswa Semester 2 Program Studi Manajemen Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah, Universitas Zainul Hasan Genggong (Probolinggo, 2 Juni 2025)

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa strategi diskusi reflektif memberikan kontribusi signifikan dalam meningkatkan pemahaman mahasiswa terhadap proses lupa dan transfer pembelajaran. Mahasiswa yang terlibat aktif dalam diskusi ini mampu mengidentifikasi secara lebih jelas berbagai mekanisme psikologis yang mempengaruhi daya ingat dan pemindahan pengetahuan ke konteks lain. Pemahaman ini tampak dari kemampuan mereka menjelaskan teori-teori lupa serta mengaitkannya dengan pengalaman belajar yang mereka alami, baik di dalam kelas maupun di luar kegiatan akademik.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Syaifudin yang menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis pengalaman reflektif mampu meningkatkan retensi memori mahasiswa secara signifikan.²³ Dalam diskusi reflektif, mahasiswa didorong untuk tidak hanya memahami materi secara kognitif, tetapi juga menyusun pengalaman belajarnya menjadi narasi bermakna yang dapat dievaluasi dan diperbaiki.²⁴ Proses ini memperkuat kemampuan mereka untuk mengingat informasi lebih lama, serta membantu dalam proses pengambilan keputusan belajar yang lebih tepat berdasarkan pengalaman sebelumnya.²⁵

Dalam konteks penelitian ini, diskusi reflektif terbukti membuka ruang bagi mahasiswa untuk meninjau kembali dan menafsirkan ulang pengalaman belajar mereka secara kritis. Melalui pemanfaatan diskusi dan pertanyaan reflektif, mahasiswa menjadi lebih sadar akan faktor-faktor yang menyebabkan informasi mudah terlupakan, seperti kurangnya pengulangan atau tidak relevannya materi dengan pengalaman nyata. Sebaliknya, mereka juga memahami bahwa proses transfer pembelajaran dapat diperkuat ketika materi dikaitkan dengan kehidupan sehari-hari,

²³ Syaifudin, Syaifudin. "Penelitian Tindakan Kelas." *Borneo: Journal of Islamic Studies* 1.2 (2021): 1-17.

²⁴ Simatupang, Halim. *Strategi Belajar Mengajar Abad Ke-21*. Pustaka Media Guru, 2019.

²⁵ Armanto, Kiswo Adi. "Sistem Informasi Akademik Berbasis Android Pada Bimbingan Belajar (Bimbel) Praja Edukasi Banda Aceh." *Jurnal Ilmu Komputer Dan Teknologi Informasi* 1.2 (2024): 13-23.

aktivitas lintas mata kuliah, atau tugas akademik yang bersifat kolaboratif,²⁶ Kesadaran ini menjadi fondasi penting dalam membangun pembelajaran bermakna yang berorientasi pada pengembangan kemampuan kognitif dan afektif secara seimbang.²⁷

Temuan penelitian ini turut memperkuat pendapat Aulia yang menyatakan bahwa pemahaman terhadap mekanisme lupa memiliki hubungan erat dengan kemampuan mahasiswa dalam mengelola strategi belajar secara mandiri.²⁸ Ketika mahasiswa diajak untuk merefleksikan pengalaman mereka dalam melupakan materi, mereka menjadi lebih sadar terhadap kebiasaan belajar yang kurang efektif, seperti kurangnya pengulangan, ketergantungan pada hafalan semata, atau minimnya keterkaitan antara materi dan pengalaman pribadi.²⁹ Proses reflektif ini mendorong mahasiswa untuk mengembangkan strategi belajar yang lebih adaptif, seperti penggunaan elaborasi, asosiasi konsep, atau pencatatan visual.³⁰

Diskusi reflektif yang dilakukan dalam penelitian ini ternyata tidak hanya menjadi media evaluasi diri, tetapi juga sarana untuk membangun kesadaran metakognitif mahasiswa. Mereka mulai memahami bahwa lupa bukanlah semata-mata kegagalan kognitif, melainkan akibat dari proses pembelajaran yang belum optimal.³¹ Kesadaran tersebut mendorong perubahan perilaku belajar yang lebih terarah, dengan menyesuaikan teknik belajar terhadap kebutuhan dan karakteristik masing-masing individu. Dalam konteks ini, diskusi reflektif menjadi alat penting untuk

²⁶ Yunus, Mahmud, and Ainur Rofiq Sofa. "Implementasi Nilai-Nilai Al-Qur'an dan Hadits Nabi Dalam Kehidupan Peserta Didik di MTS. Raudlatul Hasaniyah Mojolegi Gading Probolinggo." *Hikmah: Jurnal Studi Pendidikan Agama Islam* 2.1 (2025): 209-225.

²⁷ Sofa, Ainur Rofiq, et al. "Pengembangan Penilaian Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Berbasis Google Form, Goreact dan Emotion AI di SMP Negeri 2 Sumberasih Kabupaten Probolinggo." *Indonesian Research Journal on Education* 5.2 (2025): 955-966.

²⁸ Aulia, Sinta Pika. Signifikansi Kinerja Guru Terhadap Mutu Lulusan di MAN 1 Aceh Tenggara. *Diss.* UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2022.

²⁹ Rahmat, M. Pd I. *Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Berwawasan Multikultural*. Vol. 1. PT RajaGrafindo Persada, 2019.

³⁰ Nadawina, Nadia, et al. *Penerapan Pembelajaran Deep Learning dalam Pendidikan di Indonesia*. Star Digital Publishing, 2025.

³¹ Sofa, Ainur Rofiq, et al. "Penilaian Pembelajaran PBA Berbasis Google Data Studio Power Bi, Table AI dan Phyiton AI di MTs Thoyyib Hasyim Jorongan Probolinggo." *Indonesian Research Journal on Education* 5.3 (2025): 107-116.

menginternalisasi teori psikologi pendidikan ke dalam praktik belajar sehari-hari.³²

Selain itu, hasil penelitian ini juga konsisten dengan temuan Gulo yang menegaskan bahwa transfer pembelajaran akan meningkat apabila peserta didik mampu menghubungkan konsep-konsep teoritis dengan pengalaman nyata melalui proses refleksi personal.³³ Mahasiswa dalam penelitian ini menunjukkan kemampuan untuk mengaitkan materi psikologi pendidikan dengan aktivitas belajar mereka di berbagai mata kuliah maupun kehidupan sehari-hari.³⁴ Misalnya, beberapa mahasiswa mengaitkan konsep *positive transfer* dengan keberhasilan mereka menerapkan teknik membaca cepat yang dipelajari dalam satu mata kuliah ke tugas analisis teks pada mata kuliah lain. Ini menunjukkan bahwa strategi diskusi reflektif tidak hanya meningkatkan pemahaman, tetapi juga memperkuat kemampuan untuk mengaplikasikan pengetahuan secara lintas konteks.³⁵

Dari sudut pandang teori belajar kognitif, strategi diskusi reflektif memiliki peran penting dalam mengaktivasi *schemata* (struktur mental yang menyimpan pengetahuan sebelumnya) dan mendukung proses metakognitif, yaitu kesadaran dan pengendalian terhadap proses berpikir sendiri.³⁶ Ketika mahasiswa terlibat dalam diskusi reflektif, mereka tidak hanya mengingat kembali informasi, tetapi juga menaikkan pengetahuan baru dengan pengalaman masa lalu, sehingga memfasilitasi pembentukan

³² Sofa, Ainur Rofiq, et al. "Pengembangan penilaian pembelajaran pendidikan agama Islam berbasis Turnitin, Scribo AI, dan ChatGPT di Pesantren Raudlatul Hasaniyah: Implementasi dan strategi pada siswa Madrasah Aliyah." *Indonesian Research Journal on Education* 5.2 (2025): 775-781.

³³ Gulo, Rezeki Putra. "Kecerdasan Buatan Sebagai Asisten Guru Dalam Pendidikan Kristen: Etika, Peluang, Dan Batasan." *CARAKA: Jurnal Teologi Biblika dan Praktika* 6 (2025): 18-32.

³⁴ Muarrifah, Sholehatul, and Ainur Rofiq Sofa. "Pendekatan tematik Qur'an dan Hadits sebagai landasan pembinaan akhlak sehari-hari di MA Al Husna Dawuhan Krejengan Probolinggo." *Mutiara: Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah* 2.6 (2024): 255-274.

³⁵ Bahri, Saepul, and Siti Masitoh. "Pendidikan Agama Islam Dan Kebebasan Berpikir." *Kaffah: Jurnal Pendidikan dan Sosio Keagamaan* 3.2 (2024): 169-183.

³⁶ Muqorrobin, M. Rizqil Hasan, and Ainur Rofiq Sofa. "Peran Pendidikan Islam dalam Pengembangan Karakter Keluarga: Strategi Pembinaan Iman, Ibadah, dan Akhlak di Era Globalisasi dan Digitalisasi." *Al-Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam* 3.1 (2025): 303-317.

ingatan jangka panjang yang lebih stabil dan bermakna.³⁷ Aktivasi skemata ini mempercepat integrasi konsep-konsep baru ke dalam struktur kognitif yang sudah ada.³⁸

Selain itu, diskusi reflektif mengarahkan mahasiswa untuk menggunakan strategi metakognitif seperti monitoring, evaluasi, dan perencanaan belajar.³⁹ Ketika mereka menyampaikan pengalaman pribadi tentang kesulitan dalam mengingat atau mentransfer pembelajaran, mereka sesungguhnya sedang menilai efektivitas strategi belajar yang telah digunakan.⁴⁰ Kesadaran ini penting dalam proses pembelajaran karena memungkinkan mahasiswa untuk memperbaiki atau mengganti strategi yang tidak efektif.⁴¹ Dengan demikian, diskusi reflektif tidak hanya meningkatkan pemahaman konseptual, tetapi juga memperkuat kemampuan regulasi diri dalam belajar.⁴²

Temuan ini juga diperkuat oleh penelitian Warsah dan Daheri yang menyatakan bahwa diskusi kelompok reflektif mendorong mahasiswa untuk menyadari dan mengenali proses berpikir mereka secara lebih mendalam.⁴³ Dalam konteks ini, mahasiswa tidak hanya memahami apa yang mereka pelajari, tetapi juga bagaimana mereka mempelajarinya, termasuk faktor-faktor yang menyebabkan mereka lupa atau gagal dalam

³⁷ Siregar, Torang. *Stimulus Dan Respon Dalam Pembelajaran Matematika*. Goresan Pena, 2025.

³⁸ Astuti, Kadek Ayu, et al. *Teori Psikologi Konstruktivisme*. Nilacakra, 2024.

³⁹ Nurmahanani, Indah. "Penerapan Strategi Metakognisi dan Berpikir Kritis dalam Menulis Argumentasi pada Mahasiswa PGSD UPI Kampus Purwakarta." *Metodik Didaktik* 10.1 (2016): 57-68.

⁴⁰ Qomariyah, Nurul, and Ainur Rofiq Sofa. "Implementasi Nilai-Nilai Kesejahteraan Sosial Berdasarkan Al-Qur'an dan Hadits: Studi Kasus di Universitas Islam Zainul Hasan Genggong Probolinggo." *Tabsyir: Jurnal Dakwah dan Sosial Humaniora* 6.1 (2025): 223-238.

⁴¹ Sofa, Ainur Rofiq, et al. "Pengembangan Penilaian Pembelajaran PAI Berbasis Learning Analytics, IBM Watson Education, Adaptive Learning AI:: Motivasi dan Konsekuensi di MTs Mambaul Hikam." *Indonesian Research Journal on Education* 5.2 (2025): 720-727.

⁴² Diputera, Artha Mahindra, and Eza GN Zulpan. "Memahami Konsep Pendekatan Deep Learning dalam Pembelajaran Anak Usia Dini Yang Meaningful, Mindful dan Joyful: Kajian Melalui Filsafat Pendidikan." *Bunga Rampai Usia Emas* 4.2 (2024): 108-120.

⁴³ Warsah, Idi, and Mirzon Daheri. Penggunaan Flipbook Sebagai Media Akuisisi Keterampilan Berpikir Kritis Mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Curup. *Diss. Institut Agama Islam Negeri Curup*, 2024.

mentransfer informasi.⁴⁴ Dengan memahami proses internal tersebut, mahasiswa menjadi lebih siap dalam menghadapi tantangan kognitif, dan mampu mengembangkan strategi belajar yang lebih efektif dan adaptif.⁴⁵ Hal ini menunjukkan bahwa diskusi reflektif bukan hanya teknik pedagogis, melainkan juga sarana penguatan kapasitas berpikir kritis dan reflektif dalam pendidikan tinggi.⁴⁶

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa strategi diskusi reflektif tidak hanya efektif dalam meningkatkan pemahaman teoretis mahasiswa tentang konsep lupa dan transfer pembelajaran, tetapi juga menumbuhkan kesadaran reflektif yang mendukung perubahan perilaku belajar. Penelitian ini memberikan kontribusi teoretik bahwa refleksi kritis merupakan jembatan antara teori dan praktik dalam pembelajaran psikologi pendidikan.

D. PENUTUP

Strategi diskusi reflektif terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman mahasiswa semester 2 Prodi Manajemen Pendidikan Islam Universitas Zainul Hasan Genggong terhadap konsep lupa dan transfer pembelajaran. Mahasiswa tidak hanya memahami teori, tetapi juga mampu mengaitkannya dengan pengalaman belajar mereka sendiri. Proses ini mendorong kesadaran akan pentingnya pengelolaan memori, pengulangan materi, serta penerapan pengetahuan lintas konteks. Dengan demikian, diskusi reflektif berkontribusi dalam menumbuhkan pemahaman konseptual dan kesadaran metakognitif mahasiswa dalam pembelajaran psikologi pendidikan.

Strategi diskusi reflektif disarankan untuk diintegrasikan secara lebih luas dalam pembelajaran di perguruan tinggi, terutama pada mata kuliah konseptual. Penerapannya juga dapat disesuaikan untuk

⁴⁴ Wibowo, Hari. *Pengantar Teori-teori belajar dan Model-model pembelajaran*. Puri cipta media, 2020.

⁴⁵ Santoso, Joko. "Mengatasi Tantangan Keterlibatan Mahasiswa: Strategi Efektif untuk Menciptakan Lingkungan Belajar yang Menarik." *Jurnal Ilmiah Kanderang Tinggang* 14.2 (2023): 469-478.

⁴⁶ Nadawina, Nadia, et al. *Penerapan Pembelajaran Deep Learning dalam Pendidikan di Indonesia*. Star Digital Publishing, 2025.

pembelajaran *blended* atau *e-learning*. Penelitian lanjutan perlu dilakukan secara multi-siklus dan lintas prodi untuk melihat efektivitas strategi ini secara lebih menyeluruh, serta mengembangkan instrumen evaluasi refleksi yang terstandar guna memperkuat landasan teoritis dan praktik reflektif dalam pendidikan tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Armanto, K. A. Sistem Informasi Akademik Berbasis Android Pada Bimbingan Belajar (BIMBEL) Praja Edukasi Banda Aceh. *Jurnal Ilmu Komputer Dan Teknologi Informasi*, 1(2), 13-23. 2024. <https://doi.org/10.35870/jikti.v1i2.1066>
- Astiti, K. A., Yanti, B. A. S., Suryaningsih, N. M. A., Poerwati, C. E., Zahara, L., & Wijaya, I. K. W. B. *Teori Psikologi Konstruktivisme*. Badung: Nilacakra. 2024
- Aulia, S. P. Signifikansi Kinerja Guru Terhadap Mutu Lulusan di MAN 1 Aceh Tenggara. *Doctoral dissertation*. UIN Ar-Raniry Banda Aceh. 2022
- Bahri, S., & Masitoh, S. Pendidikan Agama Islam Dan Kebebasan Berpikir. *Kaffah: Jurnal Pendidikan dan Sosio Keagamaan*, 3(2), 169-183. 2024
- Diputera, A. M., & Zulpan, E. G. Memahami Konsep Pendekatan Deep Learning dalam Pembelajaran Anak Usia Dini Yang Meaningful, Mindful dan Joyful: Kajian Melalui Filsafat Pendidikan. *Bunga Rampai Usia Emas*, 4(2), 108-120. 2024
- Fauzan, F. A. Pemanfaatan google classroom sebagai media pembelajaran interaktif di tengah dampak penyakit virus corona 19 bagi pengajar. *Jurnal Borneo Akcaya*, 6(1), 93-102. 2020. <https://doi.org/10.51266/borneoakcaya.v6i1.159>
- Firdaus, I., Hidayati, R., Hamidah, R. S., Rianti, R., & Khotimah, R. C. K. Model-model pengumpulan data dalam penelitian tindakan kelas. *Jurnal Kreativitas Mahasiswa*, 1(2), 105-113. 2023
- Gulo, R. P. Kecerdasan Buatan Sebagai Asisten Guru Dalam Pendidikan Kristen: Etika, Peluang, Dan Batasan. *CARAKA: Jurnal Teologi Biblika dan Praktika*, 6, 18-32. 2025
- Hanum, F., Harahap, N. J., Hsb, E. R., & Hasibuan, M. N. S. Pembelajaran mata kuliah bahasa Indonesia berwawasan literasi di perguruan tinggi dalam menghadapi era globalisasi. *Jurnal Education and Development*, 8(3), 33-33. 2020. <https://doi.org/10.37081/ed.v8i3.1869>
- Hasan, M., & Sofa, A. R. Implementasi Konsep Islam Rahmatan lil'Alamin dalam Pendidikan Karakter di SDN Seneng 1 Krucil Probolinggo. *Al-Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 3(1), 253-271. 2025
- Hasanah, M. N., & Bermi, W. *Metode pembelajaran PAI*. Pasaman Barat: Cv. Azka Pustaka. 2022
- Hidayat, U. S. *Model-model pembelajaran efektif*. Bina Mulia Publishing. 2016

- Kertati, I., Muhammadiah, M. U., Zamista, A. A., Rahman, A. A., Yendri, O., Pratama, A., ... & Artawan, P. *Model & metode pembelajaran inovatif era digital*. Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia. 2023
- Majid, A. *Analisis data penelitian kualitatif*. Makassar: Penerbit Aksara Timur. 2017
- Muarrifah, S., & Sofa, A. R. (2024). Pendekatan tematik Qur'an dan Hadits sebagai landasan pembinaan akhlak sehari-hari di MA Al Husna Dawuhan Krejengan Probolinggo. *Mutiara: Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah*, 2(6), 255-274.
- Muqorrobin, M. R. H., & Sofa, A. R. Peran Pendidikan Islam dalam Pengembangan Karakter Keluarga: Strategi Pembinaan Iman, Ibadah, dan Akhlak di Era Globalisasi dan Digitalisasi. *Al-Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 3(1), 303-317. 2025
- Nadawina, N., Jaya, A., Ramadhanti, D., Imronudin, I., Fatchiatuzahro, F., Halim, A., & Jati, G. P. R. S. *Penerapan Pembelajaran Deep Learning dalam Pendidikan di Indonesia*. Star Digital Publishing. 2025
- Nurmahanani, I. Penerapan Strategi Metakognisi dan Berpikir Kritis dalam Menulis Argumentasi pada Mahasiswa PGSD UPI Kampus Purwakarta. *Metodik Didaktik*, 10(1), 57-68. 2016. <https://doi.org/10.17509/md.v10i1.3242>
- Parawansah, S. H., & Sofa, A. R. Pendekatan Komprehensif Berbasis Al-Qur'an dan Hadits dalam Pengembangan Pendidikan Islam: Integrasi Nilai, Metode, Evaluasi, Sosio-Kultural, dan Kompetensi Pendidik. *Karakter: Jurnal Riset Ilmu Pendidikan Islam*, 2(1), 187-205. 2025 <https://doi.org/10.61132/karakter.v2i1.407>
- Qomariyah, N., & Sofa, A. R. Implementasi Nilai-Nilai Kesejahteraan Sosial Berdasarkan Al-Qur'an dan Hadits: Studi Kasus di Universitas Islam Zainul Hasan Genggong Probolinggo. *Tabsyir: Jurnal Dakwah dan Sosial Humaniora*, 6(1), 223-238. 2025
- Rahmat, M. P. I. *Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Berwawasan Multikultural* (Vol. 1). Depok: PT RajaGrafindo Persada. 2019.
- Restian, A. *Psikologi pendidikan teori dan aplikasi* (Vol. 2). Malang: UMMPress. 2020
- Saadah, M., Prasetyo, Y. C., & Rahmayati, G. T. Strategi dalam menjaga keabsahan data pada penelitian kualitatif. *Al-'Adad: Jurnal Tadris Matematika*, 1(2), 54-64. 2022. <https://doi.org/10.24260/add.v1i2.1113>
- Sani, R. A. *Inovasi pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara. 2022
- Santoso, J. Mengatasi Tantangan Keterlibatan Mahasiswa: Strategi Efektif untuk Menciptakan Lingkungan Belajar yang Menarik. *Jurnal Ilmiah Kanderang Tingang*, 14(2), 469-478. 2023. <https://doi.org/10.37304/jikt.v14i2.267>
- Setiawan, P., & Sudana, I. D. N. Penerapan model pembelajaran kontekstual untuk meningkatkan hasil belajar matematika. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Profesi Guru*, 1(2), 164-173. 2018. <https://doi.org/10.23887/jippg.v1i2.16397>
- Simatupang, H. *Strategi Belajar Mengajar Abad Ke-21*. Surabaya: Pustaka Media Guru. 2019

- Siregar, T. *Stimulus Dan Respon Dalam Pembelajaran Matematika*. Surabaya: Goresan Pena. 2025
- Sofa, A. R., Anam, K., Ramadhani, K., Hasan, M., Amin, M. H. S., & Helmi, M. Pengembangan penilaian pembelajaran pendidikan agama Islam berbasis Turnitin, Scribo AI, dan ChatGPT di Pesantren Raudlatul Hasaniyah: Implementasi dan strategi pada siswa Madrasah Aliyah. *Indonesian Research Journal on Education*, 5(2), 775-781. 2025 <https://doi.org/10.31004/irje.v5i2.2270>
- Sofa, A. R., Firdausiyah, J., Putri, I. D. I. S., Romli, M., Bukhori, M. I., & Syamsuddin, S. Pengembangan Penilaian Pembelajaran PAI Berbasis Learning Analytics, IBM Watson Education, Adaptive Learning AI:: Motivasi dan Konsekuensi di MTs Mambaul Hikam. *Indonesian Research Journal on Education*, 5(2), 720-727. 2025 <https://doi.org/10.31004/irje.v5i2.2279>
- Sofa, A. R., Muarrifah, S., Hanafi, H., Parawansah, S. H., & Nurhamsalim, M. Penilaian Pembelajaran PBA Berbasis Google Data Studio Power Bi, Table AI dan Phyiton AI di MTs Thoyyib Hasyim Jorongan Probolinggo. *Indonesian Research Journal on Education*, 5(3), 107-116. 2025 <https://doi.org/10.31004/irje.v5i3.2548>
- Sofa, A. R., Sukandarman, S., Hidayatingsih, N., Qomariyah, N., Al Fausi, S., & Syaifullah, S. Pengembangan Penilaian Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Berbasis Google Form, Goreact dan Emotion AI di SMP Negeri 2 Sumberasih Kabupaten Probolinggo. *Indonesian Research Journal on Education*, 5(2), 955-966. 2025 <https://doi.org/10.31004/irje.v5i2.2377>
- Suparsawan, I. K., & SD, S. P. *Kolaborasi pendekatan saintifik dengan model pembelajaran STAD geliatkan peserta didik*. Jakarta: Tata Akbar. 2020
- Susilo, H., Chotimah, H., & Sari, Y. D. *Penelitian tindakan kelas*. Malang: Media Nusa Creative (MNC Publishing). 2022.
- Syaifudin, S. Penelitian Tindakan Kelas. *Borneo: Journal of Islamic Studies*, 1(2), 1-17. 2021 <https://doi.org/10.37567/borneo.v1i2.440>
- Warsah, I., & Daheri, M. Penggunaan Flipbook Sebagai Media Akuisisi Keterampilan Berpikir Kritis Mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Curup. *Doctoral dissertation*. Institut Agama Islam Negeri Curup. 2024
- Wibowo, H. *Pengantar Teori-teori belajar dan Model-model pembelajaran*. Jakarta: Puri cipta media. 2020
- Yunus, M., & Sofa, A. R. Implementasi Nilai-Nilai Al-Qur'an dan Hadits Nabi Dalam Kehidupan Peserta Didik di MTS. Raudlatul Hasaniyah Mojolegi Gading Probolinggo. *Hikmah: Jurnal Studi Pendidikan Agama Islam*, 2(1), 209-225. 2025 <https://doi.org/10.61132/hikmah.v2i1.596>

**SH. Parawansah; M. Yunus; MRH Muqorrobin; N. Qomariyah;
Syamsuddin; S. Muarrifah; M. Hasan; MHF Muttaqien**