RIFAN EKA PUTRA NASUTION

TEKNIK BELAJAR MAHASISWA KEDOKTERAN

Temukan Teknik Belajar Yang Dapat Memudahkan Anda Mengingat Banyak Materi Kedokteran

WhiteCoatHunter
Cum Scientia Caritas

Daftar Isi

Pendahuluan 3
Teknik 1: Test-Enhanced Learning 5
Teknik 2 : Spaced Repetition 8
Teknik 3 : Interleaved Practice 12
Teknik 4 : Asosiasi Memori 14
Teknik 5 : Fogg Behavior Model 16
Penutup 18

Pendahuluan

Bila saat ini Anda sedang menjalani tahun pertama pendidikan kedokteran, tentunya anda sudah mendapatkan materi kuliah tentang bagaimana teknik belajar efektif.

Pendidikan kedokteran mengharuskan calon dokter untuk mempelajari banyak hal dalam waktu yang cepat. Seolah-olah waktu 24 jam sehari dan 7 hari seminggu hanya dihabiskan untuk belajar-belajar dan belajar.

Tahun pertama pendidikan kedokteran akan dilalui dengan berbagai materi terkait dengan ilmu kedokteran dasar seperti anatomi, histologi, fisiologi, biokimia, patologi, dan lain-lain.

Bagi sebagian besar mahasiswa kedokteran mempelajari ilmu-ilmu dasar ini wajib dengan menghafal hal-hal penting pada masing-masing cabang ilmu tersebut.



Untuk anatomi misalnya, maka mahasiswa kedokteran akan mulai menghafalkan istilah-istilah berbahasa latin atau terkait dengan posisi anatomi tubuh manusia seperti anterior untuk depan, posterior untuk belakang, superior, inferior, dan istilah lainnya yang kadang membuat lidah sulit untuk mengucapkannya.

Padahal yang dibutuhkan adalah bukan sekedar hafalan melainkan pemahaman terhadap istilah-istilah baru tersebut.

Di e-book ini Anda akan berkenalan dengan teknik belajar efektif yang telah digunakan oleh mahasiswa-mahasiswa kedokteran lainnya.

Teknik belajar ini tentu saja akan meningkatkan pemahaman Anda terhadap suatu materi kedokteran dan juga mengurangi jumlah waktu yang Anda butuhkan untuk memahami suatu materi.

Jangan Belajar Keras Tapi Belajar Cerdas.

Semoga Bermanfaat !

Teknik 1: Test-Enhanced Learning

Pendidikan kedokteran di Indonesia saat ini menganut sistem *Problem Based Learning*. Sistem ini mengharapkan mahasiswa mampu untuk mempelajari ilmu kedokteran lebih banyak di luar kampus.

Dosen dan pengajar lainnya hanya memberikan gambaran garis besar materinya saja.

Selebihnya maka tugas mahasiswa untuk mempelajarinya dan mahasiswa diberikan kesempatan untuk bertanya apabila ada materi yang kurang dipahami.

Setiap akhir dari suatu materi pasti akan ada ujian. Jenis ujian yang dilakukan juga beragam.

Mulai dari menjawab soal pilihan berganda berdasarkan skenario tertentu (*vignette*), ujian lisan dengan model SOCA (*Student Oral Case Analysis*), atau ujian keterampilan klinis OSCE (*Objective-Structured Clinical Examination*) yang terkadang dianggap paling sulit dan jenis ujian lainnya.



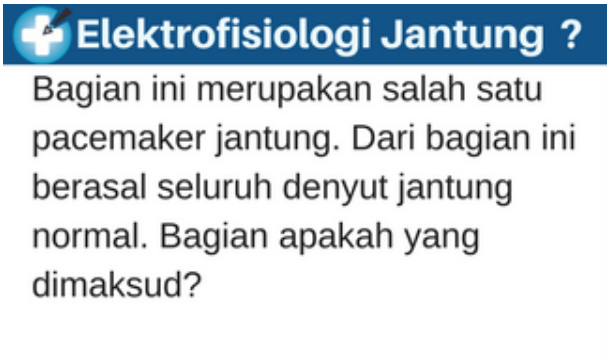
Ujian-ujian tersebut membutuhkan pemahaman yang utuh dan mendalam dari beberapa materi yang dipelajari terpisah oleh mahasiswa kedokteran.

Kondisi ini memunculkan peran penting untuk mahasiswa kedokteran menanyakan sendiri pada diri mereka sejauh apa kemampuan mereka untuk menginternalisasi (memahami) suatu materi.

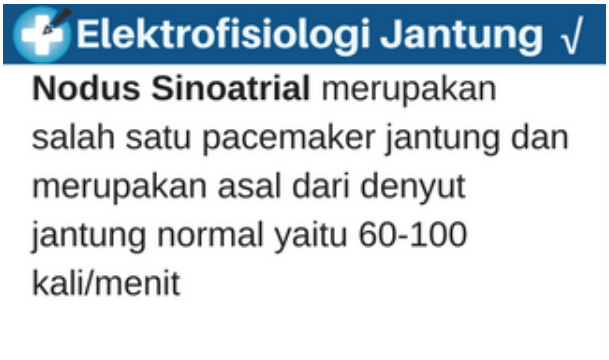
Pengujian diri sendiri ini dapat dilakukan dengan bantuan *flashcard* (sepotong kertas kecil dengan satu sisi ditulis pertanyaan dan sisi lainnya berisi jawaban atau disertai dengan gambar) atau daftar pertanyaan dari setiap materi yang dipelajari.



Berikut ini merupakan beberapa contoh *flashcard* untuk materi fisiologi kardiovaskular.



Sisi Pertanyaan



Sisi Jawaban dibalik Sisi Pertanyaan

Semakin banyak flashcard yang dibuat semakin banyak pula ingatan terhadap materi tersebut disimpan ke dalam memori jangka panjang.

Karena menguji pemahaman diri sendiri terhadap materi melalui menjawab pertanyaan yang juga disusun sendiri lebih meningkatkan memori terhadap materi tersebut dibandingkan dengan membaca materi berulang-ulang.

Teknik membuat susunan pertanyaan dan menjawabnya sendiri inilah yang disebut sebagai *Test-Enhanced Learning*. Idealnya teknik ini dilakukan setiap hari atau setiap satu minggu untuk memastikan bahwa pemahaman terhadap materi tercapai.

Cara lain untuk melakukan teknik belajar ini adalah dengan membuat susunan pertanyaan setelah selesai mempelajari suatu materi tertentu.

Secara ringkas teknik ini dapat dilakukan sebagai berikut:

- Pelajari materi yang ingin dipahami pada malam hari
- Setelah mempelajari materi maka susun beberapa pertanyaan terkait materi tersebut.
- Keesokan harinya sebelum berangkat kuliah, buka kembali pertanyaan tersebut dan cobalah untuk menjawabnya.
- Hal ini dilakukan berulang-ulang hingga materi benar-benar di pahami



Bila ada yang sulit dipahami maka sebaiknya tanyakan ke teman atau dosen di kampus.

Teknik 2 : Spaced Repetition

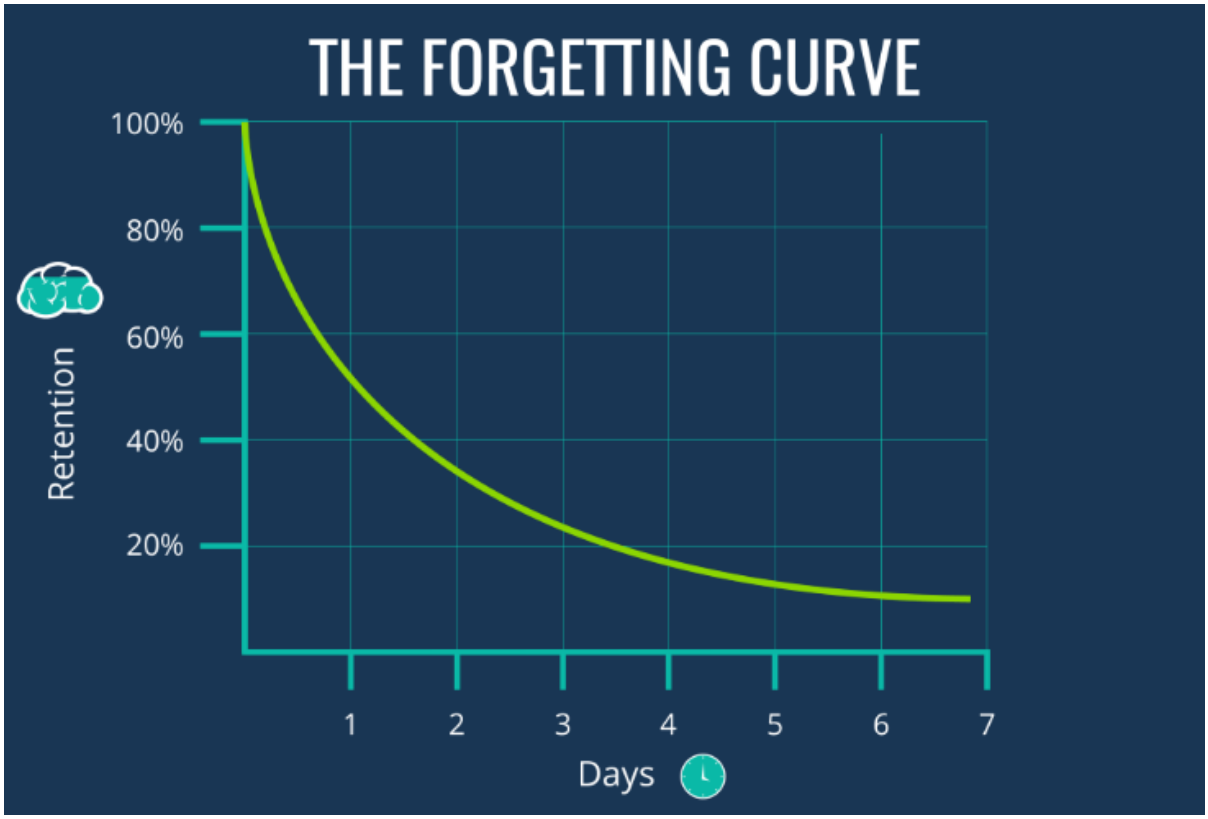
Teknik ini pertama kali diperkenalkan oleh seorang Psikolog asal Jerman bernama **Hermann Ebbinghaus**.

Teknik ini pertama kali dijelaskan pada tahun 1880, jadi bukan merupakan suatu teknik yang baru.

Meskipun demikian, teknik ini telah banyak digunakan dan diadosi bahkan disempurnakan oleh mahasiswa kedokteran dan juga pengajar.

Bahkan mereka menggunakan teknik ini tanpa tahu ternyata teknik belajar mereka memiliki istilah yaitu *Spaced Repetition*.

Konsep utama dari teknik *Space Repetition* ini adalah memberikan jeda antara waktu belajar dan menguji diri sendiri. Sehinggi "Kurva Lupa/*Forgetting Curve*". Dapat menjadi lebih datar bukan curam.



Gambar di atas menunjukkan kurva lupa. Pada kurva tersebut mahasiswa kedokteran hanya belajar materi tertentu pada satu waktu tanpa melakukan jeda antara belajar dan menguji diri sendiri.

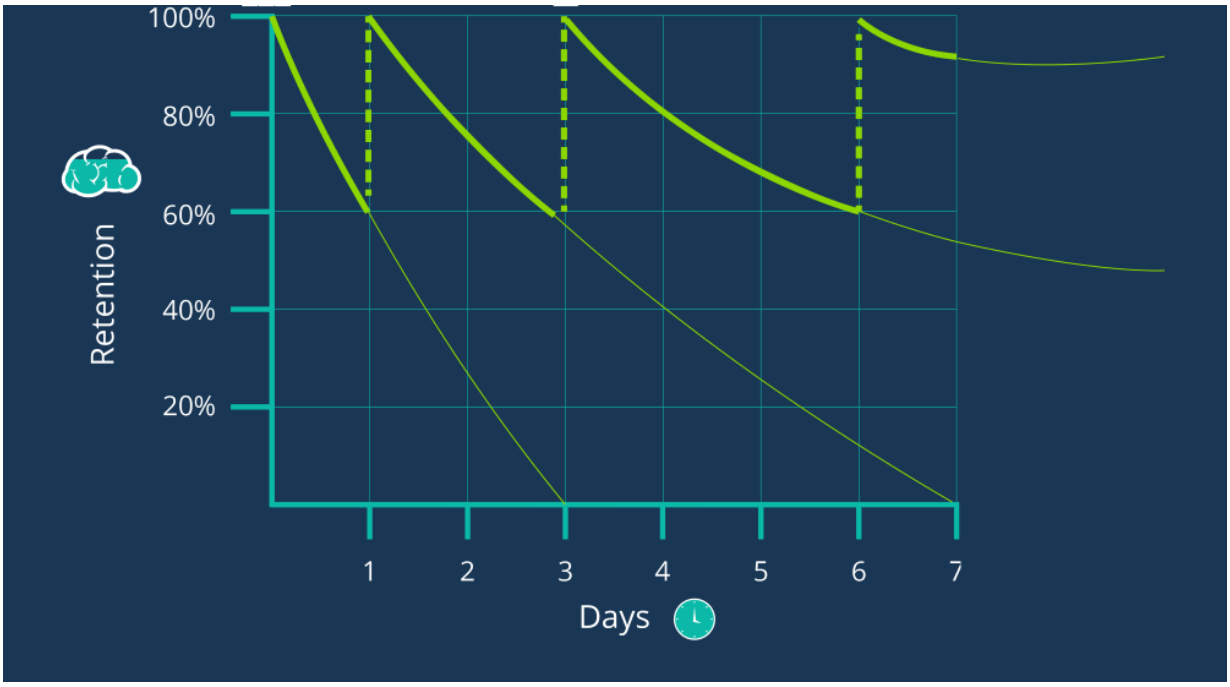
Apa yang terjadi?

Pada hari-hari pertama setelah belajar maka mahasiswa kedokteran tersebut akan memiliki memori terhadap materi 60-100%.

Akan tetapi, perhatikan pada hari ke-2 mahasiswa hanya memiliki ingatan < 40% materi yang telah dipelajari.

Gambar di bawah ini menunjukkan apabila mahasiswa kedokteran melakukan jeda belajar dan menguji diri sendiri lalu kemudian meninjau ulang materi yang telah dipelajari keesokkan harinya dan kemudian 3 hari berikutnya lalu 6 hari berikutnya.

Retensi memori akan tetap berada di > 60% dan apabila tindakan ini dilakukan secara berulang-ulang maka kurva lupa akan semakin datar seperti kurva hari ke 6.



Teknik ini berlawanan dengan sistem belajar “cramming” atau yang lebih dikenal dengan teknik belajar SKS (Sistem Kebut Semalam).

Sistem kebut semalam menjadi perilaku yang populer oleh mahasiswa kedokteran adalah karena sistem ini tidak dapat dipungkiri lebih efektim untuk mengingat materi jangka pelajaran jangka pendek.

Pada sebagian mahasiswa kedokteran melakukan SKS satu malam sebelum ujian akan memperbesar peluang untuk lulus ujian keesokan harinya.

Tapi, apakah materi yang dijejalkan tersebut masih dapat diingat keesokan hari setelah ujian?

Sebagian besar memori terhadap materi tersebut akan dilupakan bahkan pada satu minggu pertama setelah ujian.



Bila kita analogikan belajar di kedokteran lebih mirip dengan lari marathon dibandingkan dengan lari *sprint*.

Penting untuk diingat bahwa *Spaced Repetition* tidak hanya membantu Anda untuk meningkatkan retensi memori terhadap materi kedokteran tertentu tapi juga mengembangkan keterampilan.

Kondisi ini ditunjukkan pada penelitian tentang pembelajaran prosedur bedah tertentu.

Semakin sering seseorang calon dokter bedah atau dan bedah melakukan prosedur tertentu maka akan semakin mahir semakin meningkat keterampilannya.

Spaced Repetition juga harus selalu dilakukan meskipun telah lulus dari pendidikan kedokteran. Profesi dokter merupakan profesi yang mengharuskan setiap orang untuk belajar sepanjang hayat.

Mengingat betapa dinamisnya dunia kedokteran dengan perubahan pedoman klinis dan penemuan terbaru pengobatan.

Anda sebenarnya tidak harus mengingat semua yang anda pelajari di fakultas kedokteran secara utuh. Anda harus menggunakan teknik *Spaced Repetition* untuk memperbaharui pengetahuan Anda bila tidak ingin ketinggalan pedoman klinis atau pengobatan terbaru.

Meskipun demikian, sebagai mahasiswa kedokteran, terkadang Anda merasa tidak punya cukup waktu apabila harus mengulang dan memberikan jeda untuk materi tertentu karena banyaknya materi yang harus dipelajari.

Untuk masalah di atas kami menyarankan Anda untuk meluangkan waktu berselancar di dunia maya dan mengunjungi https://www.osmosis.org atau sistus sejenis lainnya yang dapat membantu anda membuat jadwal belajar dan belajar materi kedokteran menjadi lebih menarik.



Teknik 3 : Interleaved Practice

Teknik ini dapat dijelaskan sederhana secara berikut.

Katakan bahwa Anda ingin memperlajari konsep A, B, dan C.

Model pembelajaran tradisional yang anda lakukan untuk mempelajari ketiga konsep tersebut adalah kuasai konsep A, kemudian B, lalu C, secara berurutan. Sehingga kalau ditampilkan dalam model akan kurang lebih sebagai berikut.

AAAABBBBCCCC

Pengulangan beberapa kali harus Anda lakukan untuk benar-benar memahami suatu konsep tertentu.

Tapi dengan teknik *Interleaved Practice* maka model pembelajaran di atas harus di campur sehingga kurang lebih sebagai berikut:

ABCBCABACCAB

Sama seperti teknik *Spaced Repetition*, teknik *Interleaved Practice* mungkin tidak efektif untuk pemahaman jangka pendek namun lebih efektif untuk retensi memori jangka panjang.



Proses *Interleaved Practice* ini memasaksa otak Anda untuk memikirkan tiap konsep setiap saat dan membantu anda mengetahui bagaimana persamaan dan perbedaan setiap konsep tersebut.

Contohnya ketika Anda ingin memahami bagaimana obat golongan diuretik bekerja. Jangan langsung mempelajari seluruh obat yang terdapat pada kelas Thiazid lalu kemudian mempelajari obat yang kelas diuretik loop. Cobalah untuk mengacaknya.

Tapi sekali lagi, yang harus diingat teknik ini dibuat semata-mata untuk meningkatkan memori jangka panjang dan mengurangi kemampuan memori jangka pendek.

Teknik 4 : Asosiasi Memori

Sebagian besar populasi akan merasa kesulitan untuk mengingat nama seseorang yang jarang la temui. Apakah Anda termasuk salah satu di antaranya?

Anda bahkan terkadang mengingat fakta yang mungkin tampak tidak jelas, seperti dari mana orang tersebut berasal tapi tetap kesulitan untuk mengingat namanya.

Hal ini dapat dijelaskan oleh "**Paradoks Baker-baker**".

Paradoks Baker-baker ini pada dasarnya menjelaskan mengapa lebih mudah mengingat pekerjaan apa yang dilakukan oleh seseorang (baker/tukang roti) dibandingkan dengan namanya (Baker).

Nama hanyalah serangkaian huruf, sedangkan profesi seseorang adalah konsep yang menggugah dan membantu Anda untuk membentuk asosiasi dengan cepat.



Anda dapat dengan cepat mengasosiasikan pekerjaan tungkang roti itu sebagai roti favorit anda atau toko roti yang paling dekat dengan tempat tinggal Anda.

Semakin banyak asosiasi yang Anda bentuk untuk sesuatu hal yang ingin anda pelajari maka semakin besar kemungkinan Anda mengingatnya kembalik di masa depan.

Semakin banyak asosiasi maka semakin banya pula jalan yang pikiran Anda dapat tempuh untuk menemukan materi yang telah dipelajari.

Mahasiswa kedokteran dapat mencoba untuk melakukan asosiasi materi tertentu dengan gambar yang menarik atau istilah yang disebut sebagai "*memory palaces*" yang merupakan dasar bagi sebuah perusahaan yang bergerak dibidang pengembangan asosiasi memori khususnya dibidang kesehatan **Picmonic**.



Picmonic menemukan peningkatan memori 331% untuk topik penyakit tertentu setelah belajar dengan jasa Picmonic selama 1 bulan.

Atau untuk kasus berdasarkan pasien aktual dapat diakses melalui **ReelDx Education**.

REEL Dx

Sangat direkomendasikan untuk mengkombisasikan dua atau lebih dari berbagai macam teknik asosiasi memori untuk membentuk asosiasi yang kuat dari ribuan bahkan jutaan fakta yang harus anda ingat selama menjalani pendidikan kedokteran.

Bila anda kreatif anda juga dapat mempelajari dan membuat asosiasi memori anda sendiri.

Teknik 5 : Fogg Behavior Model

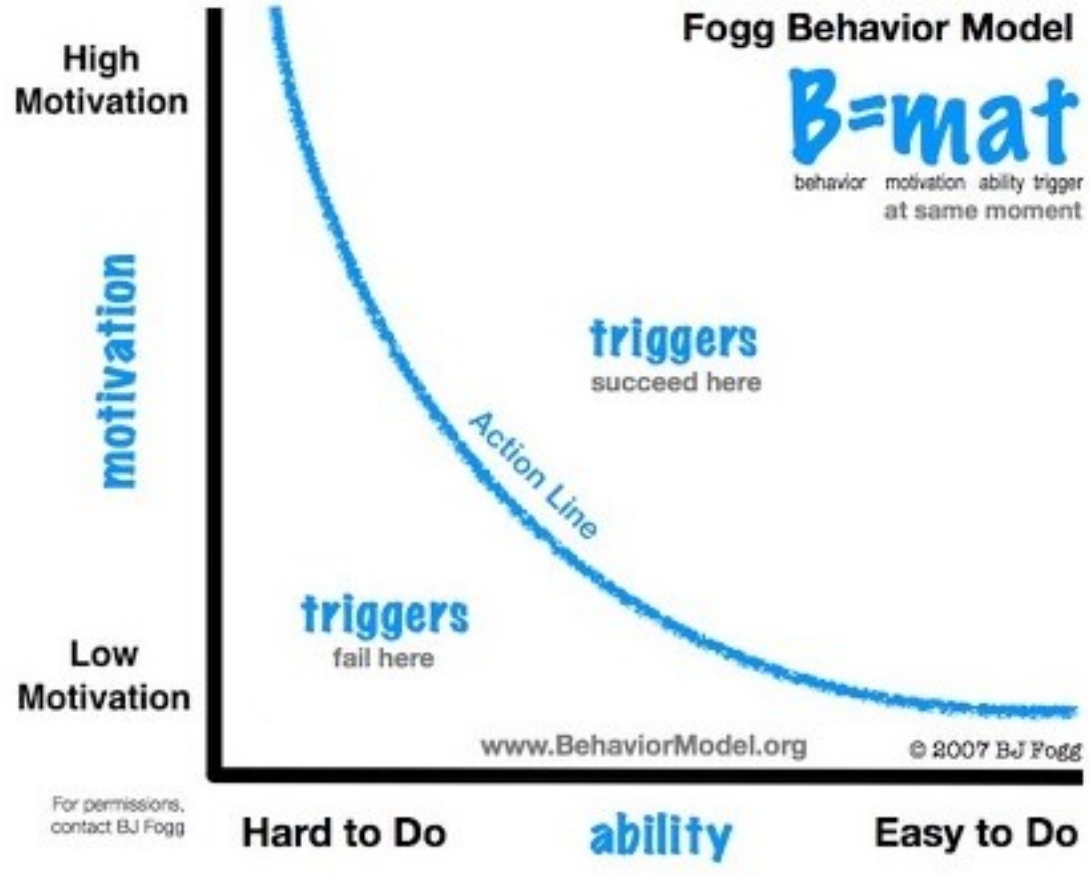
Setelah membaca hingga halaman ini maka Anda sudah mengetahui beberapa teknik yang telah terbukti dan dapat membantu anda belajar lebih efisien serta mengingat lebih lama.

Tapi, bagaimana Anda dapat menjadikan teknik-teknik tersebut sebagai kebiasaan Anda?

Di sinilah *Fogg Behavior Model* dapat mengubah hidup Anda (dan membantu Anda untuk mengedukasi pasien lebih baik di kemudian hari).

Model ini ditemukan oleh seorang ilmuan perilaku yang bernama Stanford BJ Fogg.

Fogg mereduksi jumlah perubahan perilaku hanya menjadi 3 variabel yaitu: motivasi, kemampuan, dan pemicu.



Jika Anda memikirkan perilaku apapun seperti berolahraga, berhenti merokok, atau belajar menggunakan teknik yang di jelaskan di atas maka Anda

memerlukan tingkat motivasi tertentu dan kemampuan tertentu diikuti oleh pemicu tertentu untuk menerapkan perilaku tersebut.

Misalnya, katakanlah Anda ingin mempelajari materi baru dan meninjau kembali konsep yang telah Anda pahami sebelumnya setiap hari.

Motivasi anda untuk melakukan hal tersebut adalah untuk mendapatkan IPK yang baik di akhir semester atau yang lebih penting dapat menerapkan materi atau konsep tersebut untuk pasien Anda.

Anda dapat meningkatkan motivasi Anda dengan praktik semacam itu dan menganggap bahwa motivasi belajar Anda adalah pertanggungjawaban sosial.

Untuk kemampuan anda dapat meningkatkan kemampuan Anda dengan menggunakan alat aplikasi seluler yang membuat materi tersebut mudah diakses dimanapun Anda berada.

Anda dapat memicu perilaku belajar tersebut melalui email pengingat atau bahkan lebih gampang alarm yang mengingatkan bahwa Anda harus mengulang kembali topik tersebut.

Penutup

Sekarang Anda telah mengetahui strategi teknik belajar efektif bagi mahasiswa kedokteran.

Tinggal bagaimana Anda memastikan bahwa Anda akan menerapkanya atau tidak?

Kami merekomendasikan untuk mencari banyak sekali alat bantu pembelajaran yang saat ini tersedia yang memungkinkan Anda untuk menggunakan satu atau lebih teknik ini.

Sehingga waktu yang Anda lebih efisien dengan waktu Anda yang sudah pasti terbatas.

Semoga Berhasil !

Bila anda berkenan kami juga telah menerbitkan satu buku yang didalamnya berisikan tips dan trik yang dapat memudahkan Anda dalam menjalani pendidikan kedokteran.



Beli di Sini!