

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Memori memiliki peran yang penting bagi individu dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Individu hidup di dunia yang penuh dengan informasi dan dapat dengan mudah untuk mengakses informasi yang diinginkan. Tidak semua informasi tersebut disimpan di dalam memori, tergantung dari individu itu sendiri. Ketika berkenalan dengan orang lain, individu akan berusaha untuk mengingat wajah, suara dan namanya, ini merupakan fungsi dari memori. Tanpa adanya memori, individu tidak akan mampu melakukan aktivitas yang paling mudah sekalipun dalam keseharian (Wade, 2014).

Kehidupan individu selalu diwarnai oleh proses belajar dan proses belajar tidak akan dapat terjadi tanpa adanya memori. Di dalam prosesnya, kegiatan belajar bergantung pada pengalaman yang dimiliki individu dan pengalaman tersebut tersimpan dalam memori sehingga memori menjadi dasar terjadinya suatu pembelajaran (Anderson, 1995). Tanpa adanya kemampuan untuk mengingat apa yang terjadi, individu tidak akan dapat mempelajari apapun (Ciccarelli, 2013). Memori atau yang biasa dikenal dengan kemampuan mengingat merupakan bagian penting dari semua proses kognitif karena memori terlibat setiap kali individu mendapat atau mempertahankan informasi dari waktu ke waktu. Tulving & Craik (dalam Stenberg, 2017) mendefinisikan memori sebagai sistem aktif yang menyimpan dan mengambil informasi dari pengalaman masa lalu untuk digunakan di masa sekarang.

Dalam memori terdapat tiga proses pengolahan informasi, yang pertama adalah *encoding* atau penyandian. Individu akan secara aktif menangkap informasi yang dianggap penting melalui alat indera, atau biasa disebut *selective attention*. Jika tidak demikian, memori akan dipenuhi oleh berbagai informasi yang tidak berguna. Informasi yang ditangkap akan diubah

ke dalam bentuk yang dapat digunakan otak. Selanjutnya informasi yang sudah disandikan tersebut disimpan dalam jangka waktu tertentu (*storage*). Jangka waktu ini akan bervariasi, tergantung pada sistem penyimpanan yang digunakan. Saat informasi tersebut dibutuhkan, informasi tersebut akan dikeluarkan kembali (*retrieval*).

Menurut Gunawan (2003) salah satu faktor yang dapat memengaruhi memori adalah keadaan mental. Keadaan mental yang dimaksud di sini adalah emosi. Gold (Wade dan Tavris, 2016) menyatakan bahwa emosi memiliki peran yang besar dalam proses penyerapan informasi dan penyimpanan informasi. Saat individu berada dalam emosi negatif, perhatian individu terhadap lingkungan akan berkurang intensitasnya. Hal ini akan mengakibatkan pemrosesan informasi tidak berjalan dengan efektif dan berdampak pada memori individu. Begitu pula sebaliknya, emosi positif memunculkan *arousal* dan *arousal* memberikan stimulus kepada otak berupa petunjuk bahwa terdapat informasi yang penting, kemudian disandikan sehingga dapat dipanggil kembali jika dibutuhkan.

Hal-hal yang membangkitkan emosi dapat menstimulasi keluarnya hormon yang dapat menghambat atau membantu proses memori. Individu yang sedang dalam kondisi emosi negatif akan merangsang pengeluaran hormon kortisol yang akan menghambat fungsi hipokampus yang sangat berperan dalam pembentukan memori. Sementara itu, emosi positif yang dirasakan individu akan otak menstimulasi kelenjar adrenal mengeluarkan hormon epinefrin yang menyebabkan peningkatan kadar glukosa pada aliran darah dan kemudian glukosa dapat memasuki otak. Setelah memasuki otak, glukosa dapat meningkatkan memori, baik secara langsung ataupun dengan cara mengubah efek neurotransmitter. Dengan demikian, emosi positif yang muncul dapat mempertajam memori individu Gold (Wade dan Tavris, 2016). Jika memori dikaitkan dengan emosi yaitu emosi positif, emosi positif tersebut dapat memengaruhi sistem kerja otak individu yang akan berpengaruh positif pada memori. Salah satu hal yang memicu emosi positif adalah humor.

Secara sederhana humor adalah istilah yang luas dan beraneka ragam yang mewakili apa yang orang katakan atau lakukan yang orang lain anggap lucu dan cenderung membuat mereka tertawa, serta proses mental yang masuk ke dalam menciptakan dan mempersepsikan stimulus lucu, dan juga respon emosional dari kegembiraan yang terlibat dalam kenikmatan itu (Martin & Ford, 2018). Respon emosional yang dirasakan individu karena humor berupa emosi positif yang biasa disebut sebagai *mirth*. Dalam derajat yang rendah, *mirth* sering diekspresikan dalam bentuk senyum kecil dan semakin besar seiring meningkatnya emosi *mirth*.

Beberapa penelitian menunjukkan adanya keterkaitan penggunaan humor terhadap memori. Sebuah penelitian yang dilakukan Sarra-Zawyah dan Adawiah (2013) mengenai pengaruh humor terhadap memori yang dilakukan kepada 87 mahasiswa berusia 19-23 tahun. Kemudian responden dibagi menjadi dua kelompok, kelompok netral dan kelompok sedih. Kedua kelompok diperlihatkan video humor, selanjutnya responden diminta untuk mengingat dan menuliskan kembali kata sebanyak mungkin. Hasil yang didapatkan adalah kedua kelompok tidak berbeda secara signifikan sehingga dapat diartikan bahwa responden dalam kedua kelompok mengalami efek positif dari humor pada ingatan. Dengan kata lain, humor dapat meningkatkan daya ingat individu.

Penelitian lainnya dilakukan oleh kelompok dari Universitas Loma Linda California terhadap 20 orang dewasa normal dan sehat, 11 orang berjenis kelamin laki-laki dan 9 orang berjenis kelamin perempuan. Responden kemudian dibagi kedalam dua kelompok, kelompok humor dan kelompok kontrol yang masing-masing berisikan 10 orang. Kelompok humor diberikan perlakuan berupa menyaksikan tayangan komedi yang berdurasi 20 menit, sedangkan kelompok kontrol diminta untuk duduk diam dan tidak diperbolehkan untuk membaca, tidur atau bermain telepon genggam. Selanjutnya diberikan pengesanan *short-term memory* dan pengukuran kadar hormon kortisol dalam air liur. Hasil yang didapatkan adalah responden dalam kelompok humor memiliki kadar hormon kortisol yang rendah, hormon yang

berhubungan dengan stress. Peneliti menyimpulkan bahwa humor dapat menurunkan kadar hormon kortisol dan meningkatkan kemampuan memori (Tim Loma Linda University California, 2014).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Eron M. Berg dan Louis G. Lippman (2001) pada mahasiswa psikologi mengenai pengaruh humor dalam iklan di radio terhadap pengenalan nama produk baru, menemukan bahwa humor tidak memiliki pengaruh terhadap memori. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh H. Bruce Lammers, Laura Leibowitz, George Edw. Seymour, dan Judith E. Hennessey (1983) mengenai humor dan respon kognitif pada mahasiswa menemukan bahwa humor memiliki pengaruh yang negatif karena dapat mengganggu dan bahkan merusak memori selama informasi masuk.

Seperti yang sudah dijelaskan diatas bahwa belajar dan memori merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan dan memori menjadi hal yang penting, terutama dalam dunia pendidikan. Para pelajar harus dapat memasukkan materi pelajaran, menyimpannya, sehingga nantinya dapat digunakan kembali jika membutuhkannya. Bila kemampuan memori tidak memadai, maka sulit bagi pelajar untuk dapat mengikuti proses belajar-mengajar. Hal tersebut akan dirasakan oleh semua pelajar disetiap jenjang pendidikan, salah satunya di Fakultas Psikologi Universitas "X" kota Bandung

Fakultas Psikologi Universitas X ini memiliki pengajaran yang diberikan secara teori dan praktek. Fakultas psikologi ini memiliki suatu kekhasan jika dibandingkan dengan fakultas lainnya pada universitas X tersebut. Secara teoritis, mahasiswa diberikan materi mengenai manusia baik secara perkembangan, kepribadian, psikopatologi, industri organisasi, kesehatan, dan lainnya yang berhubungan dengan psikologi, menjawab pertanyaan dengan mendiskusikannya dengan teman secara berkelompok dan dipresentasikan pada hari yang sama. Dalam fakultas ini, tidak ada ujian untuk mata kuliah psikologi, sehingga untuk menilai pemahaman dari mahasiswa diadakan kuis pada setiap materi. Penilaian diberikan tidak sebatas

teoritis, tetapi juga praktek. Mahasiswa melakukan pengetesan dengan alat tes psikologi, mendalami berbagai alat tes salah satunya alat tes untuk mengukur kecerdasan.

Berdasarkan pengalaman dan observasi peneliti, materi yang banyak dipelajari mahasiswa fakultas psikologi mengenai berbagai macam istilah yang belum dikenal oleh mahasiswa, seperti istilah-istilah psikologi baik dalam bahasa Indonesia ataupun dalam bahasa asing. Mahasiswa fakultas psikologi juga memiliki jadwal perkuliahan yang padat, empat sampai lima hari dalam satu minggu dengan jam perkuliahan tujuh hingga delapan jam sehari. Selain itu, banyaknya kuis dari beberapa mata kuliah dalam satu minggu membuat mahasiswa harus mencari metode yang tepat untuk dapat mempertahankan memorinya.

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh peneliti terhadap 65 mahasiswa, 93,8% atau 61 mahasiswa suka menyaksikan tayangan humor. Mahasiswa psikologi biasa menyaksikan tayangan komedi saat lelah mengerjakan tugas, saat stress, di sela-sela mengerjakan tugas laporan atau materi kuis. Mahasiswa tersebut menghayati bahwa setelah menyaksikan tayangan komedi, mereka merasa senang, terhibur, lebih santai, mengurangi kecemasan dan menghilangkan penat. Jenis-jenis tayangan komedi yang biasa disaksikan adalah *stand-up comedy*, film, *variety show*, parodi, kartun. Diantara semua jenis tayangan komedi tersebut, mayoritas mahasiswa menyukai *stand-up comedy*. Mereka berpendapat bahwa topik *stand-up comedy* lebih sesuai dengan kehidupan sehari-hari, mudah dimengerti, menambah wawasan dan dikemas dengan penyampaian yang lucu.

Video *stand-up comedy* dapat menjadi media yang digunakan untuk merangsang emosi individu karena terdapat humor didalamnya yang memungkinkan munculnya *mirth* atau emosi positif individu. Video *stand-up comedy* bisa diserap lebih cepat karena menggunakan dua panca indra, yaitu penglihatan yang menangkap visualisasi gambar dan pendengaran yang menangkap suara dari tayangan humor. Menurut Gunawan (2003), informasi akan lebih mudah

masuk ke otak jika melibatkan lebih dari satu panca indera, menggunakan humor dan melibatkan emosi.

Banyaknya penelitian yang dilakukan terhadap humor dan memori yang masih diperdebatkan dan kebutuhan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” kota Bandung akan menghafal sebagai tuntutan perkuliahan membuat peneliti tertarik dan ingin melihat pengaruh humor terhadap *short-term memory*.

1.2. Identifikasi Masalah

Dari penelitian ini ingin diketahui pengaruh humor terhadap *short-term memory* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” kota Bandung.

1.3. Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1. Maksud Penelitian

Maksud dari penelitian ini adalah untuk memperoleh data dan gambaran mengenai humor dan gambaran *short-term memory* pada mahasiswa psikologi Universitas “X” kota Bandung.

1.3.2. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh humor terhadap *short-term memory* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” kota Bandung.

1.4. Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoritis

- Memberikan informasi kepada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” kota Bandung mengenai pengaruh humor terhadap *short-term memory* agar mempermudah proses belajar.

- Sebagai masukan bagi peneliti lain yang hendak melakukan penelitian lanjutan mengenai pengaruh humor terhadap *short-term memory*.

1.4.2 Kegunaan Praktis

- Memberikan informasi kepada mahasiswa dan tenaga pengajar kondisi emosi yang efektif untuk mengikuti materi perkuliahan agar dapat lebih mudah menerima materi di dalam kelas.

1.5. Kerangka Pemikiran

Memori merupakan kemampuan individu untuk menyimpan informasi, informasi tersebut dapat dipanggil kembali untuk dapat digunakan beberapa waktu kemudian. Masuknya informasi ke dalam memori diawali dengan menaruh perhatian (*selective attention*) pada informasi melalui sistem sensori-penginderaan. Ini disebut dengan *sensory memory*. Informasi yang ditangkap oleh *sensory memory* akan diubah ke dalam bentuk gambaran mental atau bentuk yang dapat digunakan otak (*encoding*). Selanjutnya informasi yang sudah disandikan tersebut disimpan (*storage*) sementara waktu dalam *short-term memory*. *Short-term memory* (STM) / ingatan jangka pendek adalah suatu sistem penyimpanan sementara yang dapat menyimpan informasi secara terbatas. Informasi akan dikeluarkan kembali (*retrieval*) saat informasi tersebut dibutuhkan. *Retrieval* dapat dilakukan dengan *recall* dan *recognition* (Atkinson & Shiffrin, dalam Anderson 2000).

Selain pemrosesan memori, di dalam otak individu terdapat bagian yang mengatur kondisi emosi individu. Emosi adalah suatu kondisi rangsangan yang melibatkan perubahan fisiologis pada wajah, otak, dan tubuh serta kecenderungan untuk bertindak (Wade dan Tavis, 2016). Salah satu bentuk emosi adalah rasa gembira atau *mirth*. *Mirth* adalah kata yang digunakan untuk menggambarkan kondisi emosi yang timbul karena humor. Dengan kata lain, *mirth* adalah emosi khas yang ditimbulkan oleh persepsi humor (Martin & Ford, 2018).

Menurut Martin (2018), humor adalah istilah yang luas dan beraneka ragam yang mewakili apa pun yang orang katakan atau lakukan yang orang lain anggap lucu dan cenderung membuat mereka tertawa, serta proses mental yang masuk ke dalam menciptakan dan mempersepsikan stimulus lucu, dan juga respon emosional dari kegembiraan yang terlibat dalam kenikmatan itu. Humor yang dihadirkan secara visual memiliki efek yang lebih kuat namun bukan berarti humor dalam bentuk lainnya tidak memiliki pengaruh (Ross, 1999 dalam Aprianti).

Dalam hubungan dengan proses kognitif, emosi berkaitan dengan memori. Proses masuknya informasi sendiri di pengaruhi oleh beberapa hal, yaitu tidak relevan atau tidak penting, interferensi atau gangguan, tidak fokus, keadaan mental, fisik yang lelah, pengaruh zat kimia tertentu (Gunawan, 2003). Dalam penelitian ini, faktor keadaan mental akan lebih difokuskan dalam kaitannya terhadap memori, sedangkan faktor lainnya akan dijadikan kontrol dan dijadikan data penunjang. Keadaan mental yang dimaksud adalah emosi. Keadaan emosi akan memengaruhi proses kognitif, seperti proses belajar dan memori. Sternberg, 2006 (dalam Aprianti, 2009) menyatakan bahwa hal-hal yang membangkitkan emosi akan merangsang sistem endokrin untuk mengeluarkan hormon. Hormon tersebut akan menyebabkan peningkatan kadar glukosa pada otak yang berfungsi untuk meningkatkan memori. Pada proses belajar, yang menjadi fokus utamanya adalah emosi positif. Individu yang sedang merasakan emosi positif akan lebih mudah untuk dapat menghafalkan informasi karena emosi positif dapat memfasilitasi *recall* dari informasi positif, sedangkan emosi negatif memfasilitasi *recall* dari informasi negatif. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa individu dengan emosi negatif akan *me-recall* lebih sedikit materi humor dibandingkan dengan individu dengan emosi netral karena materi humor tidak selaras dengan emosi mereka.

Mahasiswa yang menonton video *stand-up comedy* dapat meningkatkan memori karena humor dapat menimbulkan *arousal* yang berdampak terhadap peningkatan memori (Smith,

2007). Informasi akan masuk kedalam kognitif melalui penginderaan, kemudian masuk ke *short-term memory*. *Short-term memory* akan menjadi fokus peneliti, mahasiswa akan diberikan beberapa kata dalam waktu singkat dan diminta untuk mengingatnya kembali. Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” pada umumnya berada pada tahap perkembangan dewasa awal. Rentang usia pada tahap perkembangan ini berkisar 18-25 tahun, yang mana usia tersebut individu mulai menunjukkan sikap tanggung jawab dan pada usia tersebut dapat dikatakan puncak efektivitas pada *short-term memory*.

Video *stand-up comedy* yang merupakan stimulus ditangkap oleh alat indera dan memicu terjadinya penilaian kognitif. Penilaian kognitif adalah interpretasi dan makna yang individu berikan pada rangsang sensorik, sehingga membuat penghayatan setiap individu berbeda. Individu dapat menghayati bahwa video yang ditampilkan lucu, biasa saja, atau bahkan tidak jelas. Selanjutnya, tubuh akan memberikan respon secara fisiologis terhadap penilaian yang sudah diberikan, seperti merasa senang atau gembira dan individu bisa mengalami penurunan gairah, seperti merasa bosan atau mengantuk. Emosi yang sudah tergugah memiliki kecenderungan perilaku ekspresif yang ditampilkan secara berbeda, tergantung pada penilaian kognitif masing-masing individu, baik tersenyum, tertawa atau menguap (Passer & Smith, 2007).

Menurut Passer dan Smith (2007), video *stand-up comedy* yang merupakan input sensori akan masuk ke dalam talamus yang berfungsi untuk mengirimkan input sensori menuju serebral korteks. Pada saat ini, emosi sebenarnya telah aktif namun belum ada proses kognitif sehingga individu tidak menyadarinya. Impuls sensori masuk ke dalam serebral korteks yang berfungsi untuk menerima dan memroses input sensori dan proses kognitif lainnya. Impuls sensori akan masuk ke dalam *amygdala* yang berfungsi untuk membentuk pengalaman emosional. Pada saat ini emosi yang telah disadari karena telah melalui proses kognitif. Video *stand-up comedy* akan membangkitkan respon emosional positif. *Arousal* yang diakibatkan

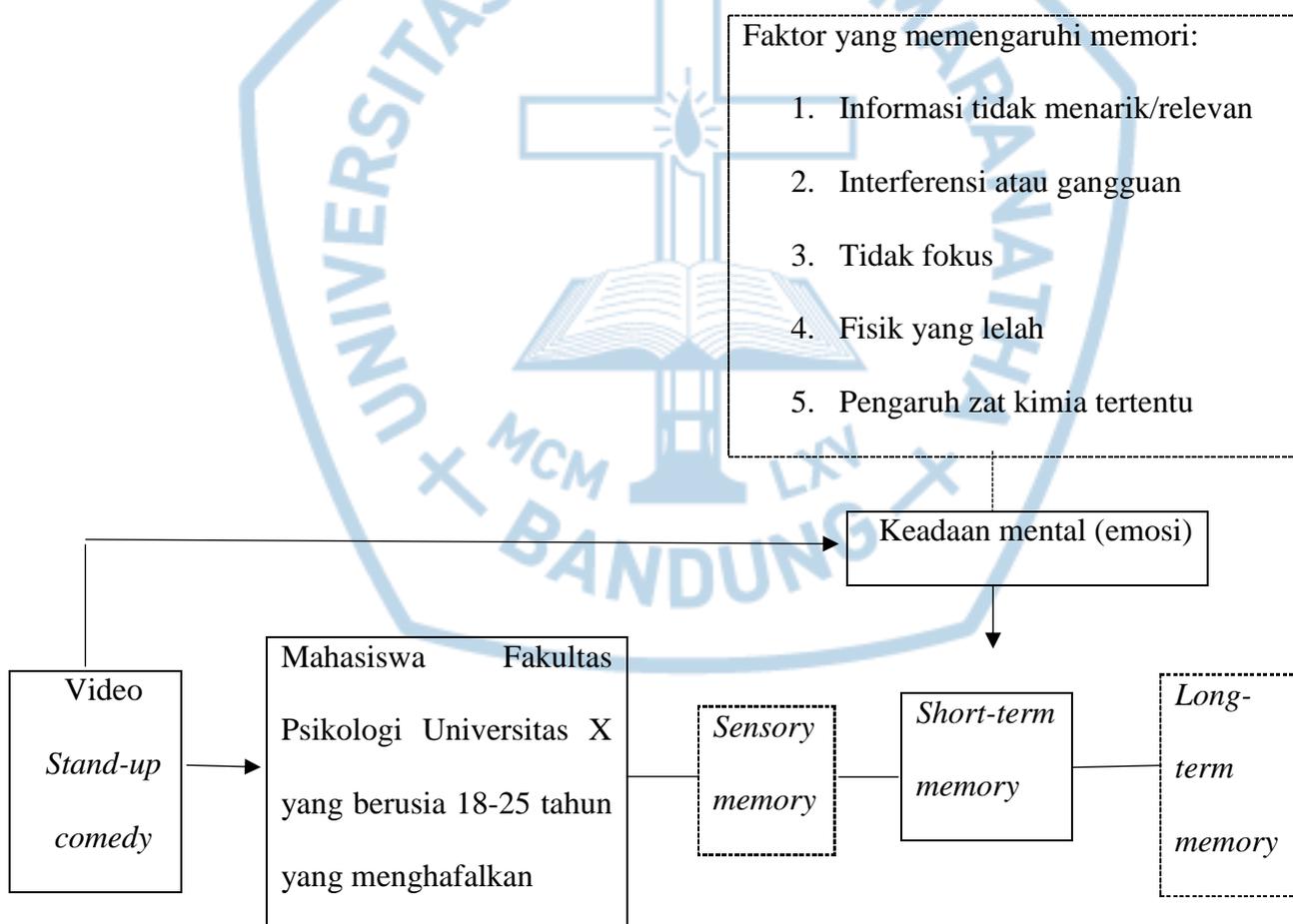
oleh emosi positif akan menstimulasi hipotalamus untuk mengontrol sistem endokrin yang bertugas untuk mengeluarkan hormon yang akan meningkatkan kadar glukosa pada otak dan berguna dalam peningkatan memori

Faktor lainnya adalah informasi tidak relevan dan tidak penting. Informasi yang tidak relevan dan tidak penting tidak akan menarik minat individu sehingga tidak akan mendapat perhatian khusus. Interferensi atau gangguan dapat menjadi faktor yang memengaruhi karena jika ada gangguan pada saat individu ingin memasukkan informasi ke dalam memori, maka informasi yang dimasukkan akan kacau. Contohnya adalah kebisingan. Mahasiswa yang mengingat di ruangan yang tenang akan lebih dapat mengingat dibandingkan di ruangan yang bising karena tidak ada sesuatu yang mendistraksi masuknya informasi saat berada di ruangan yang tenang. Selanjutnya ada tidak fokus, jika banyak informasi yang muncul pada saat individu ingin memasukkan suatu informasi ke dalam memori maka hal ini akan mengakibatkan perhatian terpecah. Saat individu ingin memasukan sebuah informasi, sistem penginderaan harus menaruh perhatian terlebih dahulu pada informasi yang ingin diketahuinya, karena terlalu banyak informasi yang dapat ditangkap oleh alat indera individu.

Kemudian kondisi fisik yang lelah akan berpengaruh terhadap daya serap informasi dan akan berpengaruh terhadap memori. Pikiran dan tubuh saling memengaruhi, saat kondisi tubuh sedang lelah, pikiran akan terpengaruh. Kondisi fisik yang lelah dapat disebabkan oleh waktu istirahat yang kurang atau terlalu banyak aktivitas dalam jangka waktu yang panjang. Saat individu sedang dalam kondisi fisik yang kurang baik, daya ingat yang dimiliki akan kurang optimal. Dan faktor yang terakhir adalah pengaruh zat kimia tertentu. Ada kebiasaan hidup yang kurang mendukung kerja otak, misalnya kebiasaan mengonsumsi alkohol dalam jumlah yang banyak dan obat-obatan tertentu, biasanya obat-obatan yang dapat menimbulkan efek ketagihan atau candu. Penelitian membuktikan bahwa minum alkohol akan memengaruhi

memori jika dikonsumsi dalam jumlah yang banyak dan secara konsisten karena dapat merusak sel-sel di dalam otak.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti ingin mengetahui pengaruh humor terhadap *short-term memory* dengan memberikan perlakuan berupa menyaksikan video *stand-up comedy*. Video *stand-up comedy* akan ditampilkan terlebih dahulu yang akan memunculkan emosi positif pada subjek yang akan berpengaruh terhadap proses mengingat dan hanya akan disajikan satu kali saja. Video *stand-up comedy* merupakan suatu stimulus yang dapat diterima oleh individu yang dapat membangkitkan emosi dan menghayatinya. Setelah menyaksikan video *stand-up comedy* mahasiswa diharapkan lebih mudah menerima informasi dan mengingatnya.



Bagan 1.1

Kerangka Pikir

1.6. Asumsi Penelitian

- Video *stand-up comedy* dapat membangkitkan emosi positif individu.
- Emosi positif yang muncul menstimulasi sistem syaraf pusat untuk mengeluarkan hormon dopamin dan serotonin.
- Hormon dopamin dan serotonin akan meningkatkan kemampuan memori.

1.7. Hipotesis Penelitian

Humor memiliki pengaruh terhadap *short-term memory* pada mahasiswa Universitas X kota Bandung.

