

Pengaruh Humor Terhadap *Short-Term Memory* Pada Mahasiswa

Muhammad Aris Dharmawan¹, Callista Alodya J², Aliyah Tri Hastari³, Devi Putri Larasati⁴

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang¹⁻⁴

Corresponding email: arisdhar22@gmail.com

ARTICLE INFO

Keywords

Humor

Tayangan

Short-term memory

Mahasiswa

ABSTRACT

Dalam era digital saat ini, informasi terus mengalir dan sebagian besar terbuang tanpa disadari, namun ada informasi yang tersimpan dalam ingatan untuk waktu yang lama. Memori memainkan peran penting dalam kehidupan sehari-hari, menyimpan pengalaman masa lalu untuk digunakan saat ini. Fenomena lupa, yang umum terjadi pada individu termasuk mahasiswa, dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti adanya informasi baru dan faktor waktu. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk merencanakan proses belajar yang tepat, salah satunya dengan menggunakan metode peningkatan memori, seperti penggunaan humor dalam proses belajar dan mengajar. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh humor melalui tayangan video humor terhadap *short term memory* pada mahasiswa. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan *randomized two group design – posttest only*. Penelitian dilakukan pada 20 mahasiswa semester 4 program studi Psikologi Islam UIN Raden Fatah Palembang yang terdiri dari 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dengan masing-masing 10 partisipan. Hasil uji *independent sample T-test* dengan software SPSS 25 menyatakan nilai signifikansinya adalah 0,001. Nilai ini lebih kecil dari 0,05 yang berarti terdapat pengaruh tayangan humor terhadap *short term memory*.

Pendahuluan

Di era digital saat ini, individu terus-menerus dibanjiri dengan informasi. Banyak dari informasi tersebut masuk ke pikiran melalui berbagai indera, tetapi sebagian besar di antaranya langsung terbuang tanpa disadari. Ada juga informasi-informasi yang sementara disimpan dalam ingatan kita, tapi akhirnya dilupakan. Namun, ada juga informasi yang tersimpan dalam ingatan kita untuk jangka waktu yang lama, bahkan mungkin selamanya (Dwiwandono, 2002).

Memori memegang peran yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari kita. Setiap kata yang diucapkan, setiap peristiwa yang kita alami, dan setiap aktivitas yang kita lakukan merupakan hasil dari fungsi memori. Tanpa adanya kemampuan untuk menyimpan dan mengingat, kehidupan manusia tidak akan berjalan. Menurut Tulving dan

Craik (dalam Sternberg, 2006), memori dapat didefinisikan sebagai tempat di mana kita menyimpan pengalaman masa lalu dan menggunakannya untuk kebutuhan saat ini.

Memori memiliki hubungan yang erat dengan fenomena lupa, yaitu ketidakmampuan untuk mengingat kembali informasi yang telah dipelajari. Lupa adalah hal yang umum terjadi pada setiap individu, termasuk mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Graff (dalam Hunt & Ellis, 2004) menunjukkan bahwa pada tugas-tugas yang memerlukan memori eksplisit, partisipan yang berusia belasan hingga dua puluhan memiliki kemampuan memori yang lebih baik. Namun, penelitian yang dilakukan oleh Hopkins (dalam Maryam, 2008) menunjukkan bahwa banyak responden yang sering mengalami lupa, seperti lupa nama seseorang, tempat meletakkan sesuatu, kata-kata, perkataan yang telah diucapkan, dan wajah seseorang. Ada banyak faktor yang dapat menyebabkan seseorang menjadi lupa. Salah satunya adalah adanya informasi baru yang mengganggu informasi yang telah ada di dalam memori. Selain itu, faktor waktu juga dapat berperan dalam menyebabkan lupa (Lahey, 2003; Peterson & Peterson dalam Reed, 2004).

Mahasiswa merupakan aset penting dalam pengembangan negara, dan mereka dituntut untuk menjadi lebih mandiri dalam proses belajar daripada siswa-siswa menengah atas. Di era teknologi dan informasi seperti sekarang, mahasiswa harus menguasai informasi sebanyak mungkin agar dapat berguna dalam pembangunan negara. Penguasaan informasi ini berkaitan erat dengan kemampuan memori. Oleh karena itu, mahasiswa perlu merencanakan proses belajar yang tepat, salah satunya dengan menggunakan metode peningkatan memori (Suyanto & Hisyam, 2000).

Peningkatan memori merupakan hal yang sangat penting dalam dunia pendidikan. Kemampuan individu untuk menyimpan informasi yang berguna dan mengingatnya saat diperlukan sangatlah vital (Djiwandono, 2002). Salah satu metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan memori adalah dengan menggunakan humor dalam proses belajar dan mengajar.

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa penggunaan humor dapat meningkatkan kemampuan memori. Cossairt dan Jacobs (1998) menekankan pentingnya penggunaan humor di dalam ruang kelas sebagai faktor penting dalam pendidikan. Humor dapat memberikan efek positif dalam program pendidikan dengan merangsang memori, kreativitas, motivasi, mengurangi stres, meningkatkan komunikasi, membuka pikiran yang tertutup, meningkatkan pemahaman, meningkatkan harga diri, membantu mengingat materi yang telah dipelajari, dan memberikan energi bagi pengajar dan siswa.

Penelitian lain yang mendukung hubungan antara emosi dan memori adalah penelitian yang menyatakan bahwa emosi berperan penting dalam proses penyerapan informasi dan penyimpanan informasi (Gold dalam Wade dan Tavis, 2007). Penggunaan humor dalam proses belajar dapat meningkatkan mood mahasiswa, sejalan dengan penelitian dari Universitas Marquette Wisconsin yang menyatakan bahwa menonton tayangan humor dapat meningkatkan memori karena humor dapat menimbulkan arousal

yang berdampak pada peningkatan memori (dalam Smith, 2004). Selain itu, penelitian oleh Sabato dan Gruner (dalam Sabato, 1985) juga menunjukkan bahwa penggunaan humor dapat meningkatkan perhatian dan ketertarikan, yang pada akhirnya akan meningkatkan kemampuan mengingat informasi.

Berdasarkan uraian tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh tayangan humor dalam meningkatkan memori jangka pendek pada mahasiswa.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimental dengan *randomized two group design – posttest only*. Desain ini melakukan pengukuran hanya setelah (*posttest*) dikenakannya perlakuan pada kelompok eksperimen (Seniati, Yulianto, dan Setiadi, 2011). Kelompok kontrol hanya diberikan IST subtes ME, sedangkan kelompok eksperimen diberikan tayangan humor yang berjudul Cerita Sebelku: Nasihat Pernikahan. Kemudian, kelompok eksperimen diberikan IST subtes ME.

Adapun penelitian ini mengambil populasi mahasiswa semester 4 dari Program Studi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang. Partisipan pada kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen ditentukan dengan menggunakan alat bantu *software randomizer*. Jumlah total partisipan yaitu 20 mahasiswa, dengan kelompok kontrol berjumlah 10 mahasiswa dan kelompok eksperimen berjumlah 10 mahasiswa.

Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah *Intelligenz Struktural Test* (IST) subtes *Merk Aufgaben* (ME) untuk mengukur *short term memory*. Selanjutnya adalah berupa tayangan humor dalam *channel youtube Raditya Dika* yang berjudul Cerita Sebelku: Nasihat Pernikahan. *Informed consent* dan *manipulation check* juga diberikan sebagai persetujuan partisipan dalam penelitian dan melihat apakah tayangan humor yang diberikan benar-benar bekerja sesuai dengan harapan.

Hasil dan Diskusi

Pada pengujian IST subtes ME, telah ditetapkan norma dalam pengkategorisasian terhadap kemampuan memori jangka pendek. Adapun norma tersebut adalah sebagai berikut.

Tabel 1. Norma dalam Pengkategorisasian

<i>Raw Score</i> IST subtes ME	Kategori
20-17	Sangat Tinggi
16-13	Tinggi
12-8	Sedang/Cukup
7-4	Rendah
3-0	Sangat Rendah

Dalam hasil pengujian IST subtes ME yang diberikan pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, terdapat berbagai *raw score* yang didapatkan. Pada kelompok kontrol, terdapat dua partisipan bernilai 10, satu partisipan bernilai 12, dua partisipan bernilai 13, dua partisipan bernilai 14, dua partisipan bernilai 15, dan satu partisipan bernilai 16. Sedangkan pada kelompok eksperimen terdapat satu partisipan bernilai 13, dua partisipan bernilai 15, satu partisipan bernilai 16, dua partisipan bernilai 17, tiga partisipan bernilai 18, dan satu partisipan bernilai 19. Berdasarkan norma dalam tabel 1., maka dapat disimpulkan bahwa terdapat tiga partisipan dikategorikan sedang/cukup dan tujuh partisipan dikategorikan tinggi dalam kelompok kontrol. Sedangkan, terdapat empat partisipan dikategorikan tinggi dan enam partisipan dikategorikan sangat tinggi dalam kelompok eksperimen.

Tabel 2. *Gambaran Partisipan*

Kategorisasi	Kelompok Kontrol		Kelompok Eksperimen		Total	%
	Jumlah	%	Jumlah	%		
Sangat Tinggi	-	-	6	60	6	30
Tinggi	7	70	4	40	11	55
Sedang	3	30	-	-	3	15
Rendah	-	-	-	-	-	-
Sangat Rendah	-	-	-	-	-	-
Jumlah	10	100	10	100	20	100

Berdasarkan tabel 2. kelompok kontrol memiliki 70% partisipan yang memiliki tingkat memori jangka pendek yang tinggi, dan 30% partisipan yang memiliki tingkat memori jangka pendek sedang/cukup. Sedangkan kelompok eksperimen memiliki 60% partisipan yang memiliki tingkat memori jangka pendek yang sangat tinggi, dan 40% partisipan yang memiliki tingkat memori jangka pendek tinggi.

Selanjutnya, partisipan pada kelompok eksperimen diberikan *manipulation check* melalui *google form* yang berisi pertanyaan mengenai tingkat kelucuan tayangan humor yang telah diberikan. *Manipulation check* ini bertujuan untuk mengukur apakah tayangan humor benar-benar sesuai dengan apa yang ingin dicapai, yakni munculnya humor dalam partisipan. Terdapat skala 1-9 dalam penilaian *manipulation check* ini. Hasil dari rata-rata *manipulation check* adalah sebesar 6,78. Artinya, tayangan humor yang diberikan pada kelompok eksperimen di atas nilai tengah, yaitu 5. Kemudian dapat disimpulkan bahwa tayangan humor yang diberikan pada kelompok eksperimen berhasil menunjukkan kelucuan.

Kemudian, uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS 25 dengan teknik *Independent Sample T-Test* yang membandingkan antara nilai mean dari hasil IST subtes ME pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 3. Uji Hipotesis

Kelompok	Sig (2-tailed)	Mean	SD
Eksperimen	0,001	16,6	1,83
Kontrol		13,2	2,04

Berdasarkan tabel 3. nilai signifikansi (*2-tailed*) menunjukkan nilai 0,001. Karena 0,001 bernilai lebih kecil daripada 0,05 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif diterima, yaitu adanya pengaruh yang signifikan dari tayangan humor terhadap *short term memory* pada mahasiswa program studi Psikologi Islam UIN Raden Fatah Palembang dan hipotesis nol ditolak. Adapun nilai rata-rata (*mean*) yang diperoleh dari kelompok eksperimen lebih besar ($M=16,6$ dan $SD 1,83$) daripada nilai rata-rata (*mean*) yang diperoleh dari kelompok kontrol ($M=13,2$ dan $SD=2,04$).

Memori melibatkan tiga langkah penting: *encoding*, *storage*, dan *retrieval* (Wade & Tavis, 2007). *Encoding* terjadi saat partisipan mengingat kata-kata dan kategori dari subtes ME (Merk Aufgaben). Ini dilakukan secara sengaja, dengan tujuan untuk mengingat informasi (Riyanti, Prabowo, & Puspitawati, 2007). *Storage* adalah proses menyimpan informasi karena akan dibutuhkan untuk tes ME. *Retrieval*, atau pemanggilan kembali, terjadi saat individu dalam kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol menggunakan kembali informasi yang telah disimpan, seperti saat mengerjakan soal-soal subtes ME.

Tes memori jangka pendek membutuhkan usaha untuk menahan informasi secara sementara dan terbatas agar tetap tersedia dalam ingatan lebih lama. Lupa bisa terjadi jika tidak ada usaha untuk menahan informasi tersebut, yang dapat menyebabkan partisipan tidak dapat menjawab soal atau menjawab dengan salah. Faktor-faktor yang dapat menyebabkan lupa antara lain adalah *replacement* dan interferensi. *Replacement* terjadi ketika informasi baru menggantikan informasi lama dalam ingatan. Sedangkan interferensi terjadi ketika sulit untuk membedakan informasi yang diperlukan dengan informasi lain karena kemiripan dalam proses mengingat dan mengingat kembali informasi (Wade & Tavis, 2007).

Perbedaan tingkat kemampuan *short term memory* pada kelompok yang menonton tayangan humor dengan kelompok yang hanya diberikan tes, kemungkinan disebabkan oleh keberadaan emosi positif yang ditimbulkan dari reaksi tertawa. Ahli dari Universitas Marquette Wisconsin menyatakan bahwa menonton tayangan humor dapat meningkatkan memori karena humor dapat menimbulkan *arousal* yang berdampak terhadap peningkatan memori (Smith dalam Sitanggang, 2009). Powles dan Nielson (dalam Sitanggang, 2009) juga menyatakan hal serupa dimana stimulus positif seperti humor dapat memicu memori dan meningkatkan kemampuan untuk memanggil kembali informasi.

Penelitian eksperimental dalam bidang biologi oleh G.S. Bains (2014) menyimpulkan bahwa menonton tayangan humor dapat berpengaruh pada memori seseorang. Humor yang menghasilkan tawa dapat mengurangi tingkat stres dan hormon

kortisol, serta mengubah suasana hati dan emosi individu. Wade dan Tavris (2007) menyatakan bahwa tawa dapat melepaskan hormon epinefrin dan meningkatkan produksi endorfin dalam tubuh.

Hormon kortisol dan epinefrin adalah hormon stres yang dapat mengganggu fungsi neuron di hippocampus, area otak yang berperan dalam proses memori. Gangguan ini dapat menghambat kemampuan otak untuk membentuk dan menyimpan ingatan. Dalam sebuah eksperimen, partisipan yang merespons tayangan humor dengan tersenyum, tertawa, dan merasa bahagia mengalami peningkatan hormon endorfin dan dopamin dalam otak, menyebabkan perasaan senang dan nyaman.

Endorfin juga diketahui dapat meningkatkan kadar glukosa dalam darah. Glukosa ini kemudian digunakan oleh otak, terutama oleh hippocampus, untuk memperpanjang daya ingat (Wade dan Tavris, 2007). Humor, secara neurologis, dapat mengaktifkan berbagai bagian otak seperti *ventral tegmentum*, *ventral striatum*, dan area lain yang terkait dengan emosi. Mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam menyesuaikan diri dengan proses belajar cenderung memiliki emosi negatif yang dapat meningkatkan produksi hormon kortisol. Hormon ini kemudian dapat menghambat fungsi hippocampus dan mengganggu proses penyimpanan dan pengingatan informasi.

Aktivasi area *ventral tegmentum* oleh humor dapat merangsang produksi dopamin, yang dapat meningkatkan perasaan nyaman dan bahagia pada individu (Matthews, 2011). Emosi positif ini kemudian dapat merangsang otak untuk mengindikasikan bahwa informasi yang diterima adalah penting, dan informasi tersebut kemudian akan disandikan dan dapat diingat ketika diperlukan.

Penggunaan tayangan humor dalam penelitian ini dianggap efektif dalam meningkatkan memori karena beberapa faktor. Pertama, tayangan humor menghasilkan pengalaman emosional positif melalui mata dan telinga, yang memicu pelepasan endorfin. Endorfin ini merangsang aktivitas gelombang alpha dan gelombang lobus frontal dalam otak, menciptakan perasaan tenang, nyaman, dan bahagia, serta meningkatkan motivasi. Selain itu, gelombang alpha juga dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh, menjaga denyut jantung tetap stabil, dan meningkatkan kemampuan sensorik. Aktivasi gelombang alpha juga membuat pikiran menjadi lebih rileks dan mudah belajar karena meningkatnya konsentrasi, yang pada gilirannya dapat meningkatkan memori jangka pendek (Djajasmita, Astutie, Kusuma, & Hidayatullah, 2021).

Selain itu, tayangan humor yang menggunakan bahasa Indonesia dalam penelitian ini memudahkan individu kelompok eksperimen dalam pemahaman dan lebih relevan dengan budaya masyarakat Indonesia, sehingga informasi yang disampaikan lebih mudah diingat karena konteks yang lebih dikenali. Durasi tayangan humor yang tidak terlalu lama juga membantu agar tidak memberatkan daya ingat partisipan, sehingga informasi yang disajikan dapat lebih mudah diingat. Dengan kombinasi faktor-faktor ini, penggunaan tayangan humor terbukti efektif dalam peningkatan memori dalam penelitian ini.

Simpulan

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat pengaruh yang signifikan dari tayangan humor terhadap *short term memory* pada mahasiswa semester 4 Program Studi Psikologi Islam UIN Raden Fatah Palembang. Kelompok eksperimen memiliki rata-rata tingkat kemampuan *short term memory* yang lebih besar dibandingkan rata-rata tingkat kemampuan *short term memory* pada kelompok kontrol yang tidak diberi tayangan humor.

Referensi

- Bains, G. S., Berk, L. S., Daher, N., Lohman, E., Schwab, E., Petrofsky, J., & Deshpande, P. (2014). The Effect Of Humor On Short-Term Memory In Older Adults: A New Component For Whole-Person Wellness. *Nat Rev Neuroscience*.
- Cossairt, A., & Jacobs, J. (1998). A Practitioners forum brainstorming humor's potential research applications in education. *Special Education Humor, Research, Teachers*.
- Djajasmita, D., Astutie, D. S., Kusuma, A. A., & Hidayatullah, F. N. (2021). The Impact of Humorous Video in Short Term Memory (Student of Faculty of Medicine, Jenderal Achmad Yani University). *Advances in Health Sciences Research*.
- Djiwandono, S. (2002). *Psikologi pendidikan*. Jakarta: Grasindo.
- Hunt, R., & Ellis, H. (2000). *Fundamental of cognitive psychology (7th ed.)*. London: McGraw-Hill.
- Maryam, M. (2008). *Manna*. Jakarta: YPI Kawanan Kecil.
- Matthews, M. L. (2011). *A funny thing happened on the way to the hippocampus: the effect of humor on student achievement and memory retention*. (Disertasi) Arizona State University.
- Reed, S. (2004). *Cognition : Theory and applications (6th ed.)*. USA: Thompson Learning.
- Riyanti B.P Dwi, H. P. (2009). *Psikologi Umum*. Diakses dari http://elearning.gunadarma.ac.id/docmodul/psikologi_umum_1/.
- Sabato, S. D., & Peter. (1985). The effect of pictures and humor on memory for verbal materials in two extreme scholastic aptitude population. *American Educational Research Education*.
- Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B. N. (2011). *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: PT Indeks Kelompok Gramedia.
- Sitanggang, P. A. (2009). *Pengaruh Tayangan Humor Terhadap Peningkatan Memori pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara*. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Smith, S. (2004). TV makes you smart. *Psychology Today*.
- Stenberg, R. (2006). *Cognitive psychology (4th ed.)*. Belmont: Thompson Wadsworth.
- Suyanto, A., & Hisyam, D. (2000). *Pendidikan di Indonesia memasuki millennium III*. Yogyakarta: Adicita Karya Nusa.
- Wade, C., & Tavriss, C. (2007). *Psikologi Edisi Kesembilan Jilid 2*. Jakarta : Erlangga.