

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Memori adalah kemampuan untuk menyimpan informasi dan mengingatnya kembali di kemudian hari. Memori akan membentuk identitas kita karena akan mengarahkan cara berpikir dan pengambilan keputusan, dan emosi seseorang.¹ Berdasarkan durasinya, memori diklasifikasikan menjadi 2, yaitu memori jangka pendek dan memori jangka panjang. Fungsi memori jangka pendek adalah informasi yang diproses dalam jangka waktu yang pendek dan dieksekusi oleh *working memory*.² Berdasarkan *Miller's Law*, memori jangka pendek dapat menyimpan tujuh plus minus dua informasi yang dikenal dengan sebutan "*the magical number seven*".³ Memori tersebut disimpan selama 30 detik dan akan mengalami konsolidasi menjadi memori jangka panjang melalui sistem pengulangan di hipokampus yang pada akhirnya disimpan di area korteks.^{4,5}

Memori jangka pendek berperan penting dalam pelaksanaan *higher-order cognitive operation* seperti penyelesaian masalah dan perencanaan, terutama bagi mahasiswa Fakultas Kedokteran yang sedang melaksanakan aktivitas yang membutuhkan konsentrasi tinggi atau masa persiapan ujian. Namun memori jangka pendek dapat mengalami penurunan karena berbagai aspek, misalnya durasi tidur yang tidak optimal dan stres yang berlebih, dimana kedua hal tersebut cenderung dialami oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran.^{6,7} Berdasarkan berbagai penelitian yang pernah dilaksanakan, banyak mahasiswa Fakultas Kedokteran yang memiliki fungsi memori jangka pendek yang tidak optimal, seperti yang pernah dilakukan oleh **Neelima et al.** pada tahun 2018 dimana prevalensi mahasiswa yang memiliki fungsi memori jangka pendek yang tidak optimal mencapai 69,23% untuk laki-laki dan 59,57% untuk perempuan.

Seiring berkembangnya zaman, salah satu gagasan baru yang muncul di era digital ini adalah *Autonomous Sensory Meridian Response* (ASMR) yang merupakan sensasi hangat, geli, dan rileks yang akan menyebar mulai dari kepala hingga seluruh tubuh dan terjadi secara tidak disadari. ASMR dapat dipicu dengan stimuli eksternal yang bervariasi seperti suara bisikan, cakaran pelan, bahkan gerakan tangan.⁸ Penelitian yang dilaksanakan oleh **Fredborg et al.** pada tahun 2021 menunjukkan bahwa ASMR dapat meningkatkan aktivitas otak regio frontal dan parietal, dimana regio tersebut berperan penting terhadap fungsi memori seseorang.⁹ Apabila dikaitkan dengan dengan peningkatan fungsi memori jangka pendek, terdapat penelitian yang telah dilakukan oleh **Chandra et al.** di Universitas Diponegoro yang membuktikan bahwa ASMR dapat meningkatkan fungsi memori jangka pendek.¹⁰ Akan tetapi, tidak sedikit juga penelitian yang menyatakan bahwa ASMR tidak meningkatkan fungsi memori jangka pendek seperti yang disebutkan **Wang et al.** dalam penelitiannya di Cina.¹¹ Maka dari itu, peneliti saat ini hendak meneliti apakah penggunaan audio ASMR mampu memperbaiki fungsi memori jangka pendek dan menjadi media terapi yang potensial bagi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.2 Rumusan Masalah

Sudah terdapat beberapa penelitian yang meneliti pengaruh penggunaan audio ASMR terhadap fungsi memori jangka pendek pada mahasiswa Fakultas Kedokteran yang membuktikan bahwa penggunaan audio ASMR dapat meningkatkan fungsi memori jangka pendek. Namun, masih ada penelitian yang menyatakan bahwa tidak ada korelasi antara penggunaan audio ASMR dengan peningkatan fungsi memori jangka pendek. Oleh karena itu, peneliti hendak melakukan penelitian mengenai pengaruh penggunaan audio ASMR terhadap fungsi memori jangka pendek mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.3 Pertanyaan Penelitian

- a) Apakah ada pengaruh penggunaan audio ASMR terhadap fungsi memori jangka pendek mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan?
- b) Bagaimana gambaran fungsi memori jangka pendek mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan?
- c) Bagaimana perbandingan fungsi memori jangka pendek mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan sebelum dan setelah intervensi penggunaan audio ASMR?

1.4 Hipotesis Penelitian

1.4.1 Hipotesis Null

Penggunaan audio ASMR tidak meningkatkan fungsi memori jangka pendek mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.4.2 Hipotesis Kerja

Penggunaan audio ASMR meningkatkan fungsi memori jangka pendek mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.5 Tujuan Penelitian

1.5.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui apakah ada pengaruh penggunaan audio ASMR terhadap fungsi memori jangka pendek mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.5.2 Tujuan Khusus

- a) Mengetahui fungsi memori jangka pendek mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.
- b) Membandingkan fungsi memori jangka pendek mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan sebelum dan setelah intervensi penggunaan audio ASMR.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Akademis

- a) Meningkatkan pengetahuan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan mengenai gagasan baru di era digital berupa ASMR yang dapat menjadi media terapi yang potensial.
- b) Menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya.

1.6.2 Manfaat Praktis

Dapat meningkatkan pengetahuan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan mengenai pengaruh penggunaan audio ASMR terhadap fungsi memori jangka pendek.