

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Memori sangat penting bagi kehidupan manusia. Kemampuan memori dibutuhkan untuk mengingat identitas diri, masa lalu, interaksi sosial, dan untuk mengerjakan tugas-tugas yang kompleks (Julianto & Etsem, 2015). Misalnya ketika individu mengemudi, individu dapat mengoperasikan kendaraan dan memantau lalu lintas sambil mengingat kemana individu tersebut ingin pergi, dan menjaga batas kecepatan mobil yang dikendarai (Endress & Potter, 2014). Hal tersebut melibatkan kognisi yang digunakan untuk menyelesaikan masalah dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, kognisi juga melibatkan kemampuan kognitif spesifik, misalnya pengetahuan, penalaran, memori dan lain-lain (Allaire & Marsiske, 1999).

Atkinson & Shiffrin mengatakan bahwa dalam memori manusia, informasi diproses dan disimpan dalam tiga tahap, yaitu memori penginderaan (*sensory memory*), memori jangka pendek (*short term memory*), dan memori jangka panjang (*long term memory*) (Panjaitan, 2013). *Sensory memory* berfungsi untuk merekam dan menerima informasi dari masing-masing alat sensori. Dari *sensory memory*, informasi diteruskan ke dalam *short term memory* atau *working memory*. *Working memory* sering dipandang sebagai memori aktif atau sadar karena merupakan bagian dari memori yang memproses informasi secara aktif. Ketika sedang menerima informasi, terkadang informasi tersebut kita lupakan atau kita simpan pada memori berikutnya, yaitu *long term memory* (Huitt, 2003; Elita, 2004).

Kapasitas *working memory* dalam jumlah yang besar sangat penting untuk berbagai kegiatan dalam proses belajar individu (De Smedt dkk., 2009). Selain itu, kapasitas *working memory* juga memiliki peranan penting pada optimalisasi proses belajar dan dapat digunakan untuk memprediksi keberhasilan prestasi belajar individu dalam bidang akademis (Andrews dkk., 2011; Cockcroft, 2015). *Working memory* juga sangat penting untuk melakukan berbagai aktifitas di sekolah, contohnya seperti pemahaman membaca, soal aritmatika, dan permasalahan kata hingga tugas yang

sederhana seperti menyalin tulisan yang ada di papan tulis. Apabila individu memiliki *working memory* yang buruk, maka individu tersebut akan lupa dengan apa yang akan ia lakukan (Alloway & Copello, 2013). Oleh karena itu, kondisi *working memory* yang baik sangat dibutuhkan, karena *working memory* berperan penting dalam proses kognitif seseorang di kehidupan sehari-hari, terutama dalam proses belajar.

Elita (2004) mengatakan bahwa dalam perspektif kognitif, adanya kemampuan untuk mengingat merupakan suatu indikasi bahwa individu mampu untuk menyimpan dan menimbulkan kembali suatu kejadian yang pernah dialami. Namun, bukan berarti bahwa semua kejadian yang pernah kita alami seluruhnya akan tetap tinggal dalam ingatan kita. Ada berbagai faktor yang mempengaruhi daya kerja ingatan, salah satunya adalah emosi. Seseorang akan mengingat suatu kejadian apabila kejadian tersebut menyentuh emosinya, sedangkan kejadian yang tidak menyentuh emosi cenderung diabaikan. Russel (dalam Adinugroho, 2016) menyebutkan dua aspek penting yang menjadi penanda dari emosi manusia, yaitu valensi dan *arousal*. Emosi jika dikategorikan berdasarkan valensinya, terbagi menjadi dua yaitu emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif adalah emosi yang diharapkan oleh semua orang seperti senang, bahagia, suka, dan sebagainya. Sedangkan emosi negatif adalah emosi yang tidak diharapkan terjadi pada diri seseorang seperti, sedih, takut, marah, dan sebagainya (Nadhiroh, 2015).

Emosi dapat memiliki konsekuensi dalam kehidupan sehari-hari yang saling bertentangan. Emosi positif dapat menyebabkan konsekuensi negatif. Sebaliknya, emosi negatif dapat mengarah pada konsekuensi positif. Penelitian yang dilakukan oleh All & Terms (2012) menunjukkan bahwa subjek dalam kondisi emosional positif memiliki kemungkinan lebih kecil untuk beralih dari pilihan produk saat berbelanja, daripada mereka yang berada dalam kondisi emosional negatif. Untuk emosi negatif, hasil penelitian Xie & Zhang (2016) menunjukkan bahwa emosi negatif secara signifikan meningkatkan kualitas *visual working memory*. Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Houston, Clifford, Phillips, & Memon (2013) menunjukkan bahwa emosi negatif yang dialami oleh saksi mata kejahatan meningkatkan memori hanya pada aspek deskripsi pelaku. Penelitian sejauh ini belum dapat menyimpulkan

dengan pasti bagaimana efek emosi terhadap memori manusia. Hal ini dibuktikan dari hasil penelitian yang telah dijelaskan bahwa pada suatu saat emosi negatif dapat meningkatkan kualitas memori manusia, tetapi di waktu yang lain juga dapat mengganggu kualitas memori manusia.

Ellis & Hunt (dalam Martono & Hastjarjo, 2008) menyatakan pengaruh emosi terhadap memori dapat disebabkan oleh ketergantungan dengan kondisi suasana hati seseorang ketika mengingat informasi tertentu. Misalnya materi yang dipelajari dalam suasana hati yang sedih akan diingat kembali dengan lebih baik ketika orang tersebut di tes dalam keadaan yang sama dengan suasana hati ketika menerima materi. Selain itu, seseorang yang sedang senang cenderung lebih mudah mengingat materi yang menyenangkan, begitu juga sebaliknya seseorang yang sedang sedih cenderung lebih mudah mengingat materi yang sedih dibandingkan dengan materi yang menyenangkan.

Emosi negatif seperti marah dan takut juga dapat mempengaruhi kognisi manusia. Penelitian yang dilakukan oleh Surya & Bagaskara (2017) menunjukkan bahwa emosi takut dapat membuat pengendara motor mempersepsi bahaya lebih cepat daripada pengendara motor yang tidak merasakan emosi takut. Selain itu, penelitian dari Ferrinadewi (2007) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara ketakutan konsumen dengan keputusan pembelian, khususnya pada salah satu merk susu kesehatan. Konsumen lebih terdorong untuk membeli produk yang sehat ketika merasa takut dengan ancaman atas penyakit tertentu.

Penelitian yang dilakukan sejauh ini belum dapat menyimpulkan secara pasti apakah emosi negatif, khususnya emosi sedih meningkatkan atau menurunkan kinerja *working memory* manusia. Raghunathan & Pham (1999) melakukan penelitian mengenai pengaruh motivasi kecemasan dan kesedihan pada pengambilan keputusan. Penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruh afektif negatif tidak selalu sama terhadap pengambilan keputusan. Mereka menemukan bahwa adanya kecemasan meningkatkan preferensi dalam pemilihan tingkat risiko yang lebih rendah, sedangkan kesedihan meningkatkan preferensi dalam pemilihan risiko yang lebih besar. Bias ini muncul karena dua mekanisme. Pertama, kecemasan membuat individu terlalu memikirkan risiko dan ketidakpastian. Kedua, kesedihan membuat individu terlalu memikirkan

reward. Meskipun keduanya merupakan afeksi negatif, kecemasan dan kesedihan memicu dorongan perilaku yang berbeda.

Emosi sedih juga memiliki pengaruh terhadap perilaku mengemudi dan penilaian sosial. Individu dalam keadaan emosi sedih memiliki jumlah kesalahan yang tinggi dalam mengemudi (Jeon & Zhang, 2013). Penelitian yang dilakukan oleh Bodenhausen, Sheppard, & Kramer (1994) mengatakan bahwa individu yang sedang bersedih menggunakan cara yang berbeda dalam penilaian sosial. Individu dengan emosi sedih tidak mengabaikan persuasi dari individu lain dan tidak setuju dengan sumber yang terpercaya. Selain itu, individu dengan suasana hati yang sedih cenderung memiliki gaya pemrosesan sistematis, yaitu memberikan perhatian yang lebih besar pada detail, sehingga beban kognitif yang diterima menjadi lebih besar (Schwarz & Clore, 2003). Teori beban kognitif dari Sweller (dalam Jaeger dkk., 2017) mengatakan bahwa kapasitas *working memory* membatasi jumlah informasi yang dapat diproses seseorang dalam tugas kognitif tertentu. Teori ini berpendapat bahwa jika beban kognitif suatu tugas belajar melebihi kapasitas memori kerja seseorang, maka apa yang ia pelajari akan berkurang. Penelitian yang dilakukan oleh Muthukrishnan dan Sharma (2015) menunjukkan bahwa perbedaan antara individu yang memiliki kinerja yang baik dengan individu yang memiliki kinerja buruk dipengaruhi oleh beban memori dari *visuo-spatial working memory* yang lebih tinggi. Dalam agama Islam, Allah SWT melarang umatnya agar tidak berlarut-larut dalam kesedihan sehingga dapat melemahkan hati, meredupkan tekad, rasa optimisnya menghilang dan dapat menghancurkan harapan. Kemudian Allah juga melarang umatnya agar tidak larut dalam kesedihan karena kesedihan dapat membuat seseorang lemah untuk meraih ridho Allah, bahkan membawanya kepada keputusasaan dan membenci takdir Allah (Anshori, 2015). Allah SWT berfirman:

لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا

Artinya: “Jangan engkau bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita.” (Q.S. At-Taubah (9): 40)

Peneliti memilih untuk meneliti emosi negatif yaitu emosi sedih, karena penelitian terdahulu lebih banyak berfokus pada perbedaan emosi secara umum yaitu emosi positif dan emosi negatif. Padahal apabila diteliti lebih lanjut, meskipun emosinya sama-sama negatif, tetapi dapat memberikan efek yang berbeda terhadap *working memory*. Kemudian peneliti memilih untuk meneliti *working memory* karena *working memory* berperan penting dalam proses kognitif manusia di kehidupan sehari-hari, terutama dalam proses belajar. Sejauh pengetahuan peneliti, penelitian mengenai efek emosi sedih terhadap proses kognitif lebih banyak berbicara mengenai penilaian sosial, pengambilan keputusan, dan lain-lain. Peneliti belum menemukan penelitian mengenai efek emosi sedih terhadap *working memory* manusia. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melihat pengaruh emosi sedih terhadap *working memory*. Skripsi ini merupakan bagian dari payung penelitian eksperimen dalam studi emosi.

1.2 Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat pengaruh emosi sedih terhadap *working memory*?
2. Bagaimana pengaruh emosi sedih terhadap *working memory* menurut tinjauan agama Islam?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui pengaruh emosi sedih terhadap *working memory*.
2. Untuk mengetahui pengaruh emosi sedih terhadap *working memory* menurut tinjauan agama Islam.

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

1. Memberikan kontribusi pengetahuan terutama dalam ilmu Psikologi Kognitif terkait pengaruh emosi sedih terhadap *working memory*.
2. Memberikan kontribusi pengetahuan mengenai pengaruh emosi sedih terhadap *working memory* dalam tinjauan agama Islam.

1.4.2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian diharapkan mampu membuat pengembangan intervensi atau strategi dalam proses belajar bagi masyarakat di kehidupan sehari-hari yang membutuhkan kemampuan mengingat yang baik agar mendapatkan hasil

yang maksimal. Misalnya seperti kita mengingat nomor telepon, mengingat jalan kita pulang ke rumah, dan lain-lain.

1.5 Kerangka Berpikir

