

EFEK HIPNOSIS TERHADAP AKTIVITAS GELOMBANG OTAK RENDAH DAN RETRIEVAL MEMORI KERJA¹

Erydani Anggawijayanto, Thomas Dicky Hastjarjo

Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada Yogyakarta

Email : erydani.anggawijayanto@gmail.com, tdhastjarjo@gmail.com

Abstrak

Abstrak. Penelitian ini mencoba menjawab pertanyaan, apakah gelombang otak rendah menjadi mediator dalam pengaruh hipnosis terhadap retrieval memori. Proses tersimpannya sebuah informasi di mulai dari encoding, penyimpanan hingga retrieval. Setelah proses memori, informasi akan di simpan dalam memori kerja, kemudian di simpan dalam memori jangka panjang. Salah satu faktor yang menyebabkan tersimpannya informasi dalam memori kerja adalah perhatian dan fokus. Perhatian dan fokus akan terjadi secara optimal ketika aktivitas gelombang otak rendah muncul. Gelombang otak rendah juga meningkatkan kemampuan kognitif ketika menyimpan informasi dalam memori jangka panjang. Partisipan ($n = 20$) adalah mahasiswa S1 dan S2, berusia antara 19 hingga 25 tahun. Gelombang otak diukur menggunakan electroencephalogram (EEG) sedangkan tes *recall* memori menggunakan 12 kata benda kongkret. Dari hasil analisis statistik dihasilkan bahwa hipnosis berpengaruh terhadap tes memori kerja dengan skor $p < 0,05$ ($p = 0,0175$), sedangkan pengaruh aktivitas gelombang otak alfa pada lobus temporal terhadap tes memori kerja signifikan dengan $p < 0,01$ ($p = 0,0017$).

Kata Kunci : Gelombang Otak Rendah, Hipnosis, Memori Kerja, Memori Jangka Panjang

Abstract. This study attempt to answer main question, whether slow wave brain activity mediating hypnosis effect towards memory retrieval. Information storage process is begins from encode the information, then store it in the storage system and retrieve when it be required. Later, information will be held in working memory system before transferred to long term memory. One of factor which causes information could be saved in working memory is attention and focus. Focus and attention would be optimal when the slow wave brain is activated. Slow wave activity increased cognitive ability in memory process. Slow wave activity could be activated with hypnosis procedure, which this procedure capable to maintain the slow wave in longer period than other procedure. This experiment study held with electroencephalogram (EEG) to measure the brain wave activity and twelve concrete noun for memory recall test. 20 students with the age 19 to 25 years old with various background participate in this research. Statistical analysis

¹ Penelitian ini di dukung oleh Program Rekognisi Tugas Akhir No. 2129/UN1/DITLIT/DIT-LIT/LT/2019

result that hypnosis affecting working memory test with $p < 0,05$ ($p = 0,0175$), although alpha wave activity in temporal lobe effect toward working memory test is significant with $p < 0,01$ ($p = 0,0017$).

Keywords : Hypnosis, Long term Memory, Slow Wave Brain Activity, Working Memory