

Pengaruh Tingkat Beban Memori Kerja dan Jenis Peningkat terhadap Kemampuan Memori Prospektif Berbasis Peristiwa

Elisabeth Dwi Anggraeni¹, Sri Kusrohmaniah²

elisabethda1994@mail.ugm.ac.id¹

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada

Abstrak. Sebanyak 50-70% masalah memori dalam kehidupan berasal dari memori prospektif. Hal ini terjadi karena adanya pemrosesan tugas ganda seperti mengerjakan tugas secara bersamaan. Penelitian-penelitian sebelumnya menyatakan bahwa adanya beban memori kerja mengambil peran dalam menurunkan kemampuan memori prospektif, dan penggunaan peningkat mampu meningkatkan kemampuan memori prospektif. Studi ini bertujuan untuk melihat pengaruh adanya tingkat beban memori kerja yang rendah dan tinggi terhadap kemampuan memori prospektif berbasis peristiwa dan mencari tahu peran peningkat pada keadaan tersebut ($N=69$; $M_{usia}=22.3$; mahasiswa). Penelitian eksperimen *mixed design* dilakukan untuk menguji pengaruh tingkat beban memori kerja (*within subject*: rendah, tinggi) dan jenis peningkat (*between subject*: retrospektif, eksekutif, tanpa peningkat) pada kemampuan memori prospektif berbasis peristiwa. Hasil uji ANOVA menemukan bahwa tingkat beban memori kerja tidak berinteraksi dengan jenis peningkat dalam mempengaruhi kemampuan memori (Akurasi: $F(2,66)=1.362$, $p=0.263$, $\eta^2=0.040$; Waktu Reaksi: $F(2,66)=3.159$, $p=0.049$, $\eta^2=0.087$). Tingkat beban memori kerja diketahui berpengaruh signifikan pada kemampuan memori, baik dalam menurunkan akurasi maupun memperlambat waktu reaksi (Akurasi: $F(1,66)=6.300$, $p=0.015$, $\eta^2=0.087$; Waktu Reaksi: $F(1,66)=18.596$, $p=0.000$, $\eta^2=0.220$). Sedangkan jenis peningkat hanya berpengaruh signifikan pada waktu reaksi, tetapi tidak berpengaruh signifikan pada akurasi memori tersebut (Akurasi: $F(2,66)=1.362$, $p=0.263$, $\eta^2=0.040$; Waktu Reaksi: $F(2,66)=3.159$, $p=0.049$, $\eta^2=0.087$). Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk memberikan saran dalam keberhasilan memori prospektif, yaitu perlunya mengevaluasi besarnya beban pemrosesan kognitif yang berlangsung untuk menghindari kelelahan dan juga mempertimbangkan jenis peningkat yang tepat agar tidak menimbulkan beban yang besar pada proses pemantauan strategis. Kata kunci: memori prospektif, memori kerja, beban kognitif, peningkat retrospektif, peningkat eksekutif.

Abstract. Up to 50–70% of memory issues in daily living are caused by prospective memory. This happens because of the dual-tasks processing such as working on tasks simultaneously. According to earlier research, the use of reminders can enhance prospective memory while working memory load itself plays a role in diminishing it. This study ($N=69$; $M_{age}=22.3$; students) intends to investigate the effects of low and high levels of working memory load on event-based prospective memory capacities and also to determine the function of reminders in these situations. The experiment was carried out utilizing a mixed design experiment examining the effects of working memory load levels (*within subject*: low, high) and types of reminders (*between subject*: retrospective, executive, without reminder) on event-based prospective memory performance. The ANOVA test findings revealed that the level of working memory load did not interact with the type of reminder in terms of influencing memory performance (Accuracy: $F(2.66)=1.362$, $p=0.263$, $\eta^2=0.040$; Reaction Time: $F(2.66)=3.159$, $p=0.049$, $\eta^2=0.087$). Working memory load is known to have a considerable impact on memory ability, both in terms of decreasing accuracy and shortening response time (Accuracy: $F(1.66)=6.300$, $p=0.015$, $\eta^2=0.087$; Reaction Time: $F(1.66)=18.596$, $p=0.000$, $\eta^2=0.220$). While the type of reminder only significantly affects response time, it has no significant impact on memory accuracy (Accuracy: $F(2.66)=1.362$, $p=0.263$, $\eta^2=0.040$; Reaction Time: $F(2.66)=3.159$, $p=0.049$, $\eta^2=0.087$). The findings of this study can be utilized to provide recommendations for prospective memory success, such as evaluating the level of the ongoing cognitive processing load to avoid tiredness and also considering the appropriate type of reminder to avoid overburdening the strategic monitoring process.

Keywords: prospective memory, working memory, cognitive load, retrospective reminder, executive reminder.