

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Memori jangka pendek, atau *short-term memory*, merupakan salah satu fungsi kognitif yang berperan penting dalam kehidupan sehari-hari. Fungsi ini memungkinkan seseorang menyimpan serta memproses informasi dalam waktu singkat sebelum dipindahkan ke memori jangka panjang, atau hilang jika tidak diulang (Damayanti et al., 2020, h.248). Namun, fungsi memori jangka pendek dapat menurun akibat berbagai faktor, salah satunya stres. Stres berkepanjangan meningkatkan kadar kortisol tubuh yang berdampak pada penurunan fungsi neurokognitif otak, khususnya hipokampus (Anliana et al., 2025, h.49). Padahal, hipokampus berperan penting dalam pembentukan memori (NeuroLaunch, 2024).

Stres dapat terjadi baik di ranah akademik maupun non-akademik. Jika dibiarkan, stres dapat menurunkan kualitas tidur dan pada akhirnya berdampak pada fungsi memori jangka pendek (Hasibuan, 2024, h.35). Kondisi ini menjadikan dewasa awal, khususnya mahasiswa, sebagai kelompok yang rentan mengalami penurunan fungsi memori jangka pendek akibat stres, seperti beban tugas serta ujian, ekspektasi tinggi, lingkungan kompetitif (Sampson, 2025), dan penyusunan tugas akhir (Tasalim & Cahyani, 2021, h.12-13). Selain kedua faktor tersebut, perkembangan teknologi digital di era saat ini turut berpengaruh, salah satunya melalui fenomena *doomscrolling*, yakni kebiasaan mengulir konten negatif secara berulang yang dapat meningkatkan kecemasan dan stres (Shunmugam & Vengasdasalam, 2025). Hasil pra-riaset penulis melalui metode pra-kuesioner terhadap 11 mahasiswa juga menunjukkan bahwa 63,7% responden mengalami kesulitan mengingat informasi baru, sementara 91% mengalami kelelahan mental. Fenomena ini dicirikan melalui kebingungan terhadap aktivitas yang sedang dilakukan serta kesulitan memahami informasi yang baru diterima (Huizen, 2021). Hal serupa juga diungkapkan Hasibuan (2024) dalam penelitiannya terhadap

mahasiswa, di mana mereka kerap mengajukan pertanyaan yang sama berulang kali dan melupakan letak suatu barang atau kejadian yang baru terjadi (h.2).

Meski demikian, banyak dewasa awal menganggap penurunan fungsi memori sebagai hal yang wajar terjadi pada lansia akibat penuaan (Prahasasgita & Lestari, 2023, h.249). Mereka juga cenderung percaya bahwa memori bersifat tetap (Thana-Udom et al., 2021, h.132), padahal fungsi memori bisa dioptimalkan dengan teknik tertentu meski tidak sempurna (Sari et al., 2023, h.2806). Persepsi ini dapat dipengaruhi oleh dominasi media informasi mengenai memori jangka pendek yang tekstual sehingga kurang menarik perhatian. Lebih lanjut, walau telah tersedia konten video terkait peningkatan memori jangka pendek, namun sebagian besar hanya bersifat informatif tanpa memberi praktik relevan secara interaktif. Padahal, Utami (2021) menyebutkan bahwa teknologi telah mengubah cara anak muda mengakses informasi (h.12), sehingga mereka menjadi lebih terbiasa dengan konten interaktif (h.15). Jika kondisi ini terus berlanjut, penurunan fungsi memori jangka pendek dapat memengaruhi performa memori jangka panjang dalam mengingat informasi (Čepukaitytė et al., 2023) dan berpotensi menurunkan kinerja akademik mahasiswa (Fakhri et al., 2024, h.5374).

Berdasarkan permasalahan di atas, dibutuhkan media informasi interaktif agar pesan mengenai optimalisasi fungsi memori jangka pendek tersampaikan secara efektif. *Digital storytelling* dapat dijadikan model pembelajaran karena menyenangkan dan bersifat konstruktivis (Gocen Kabaran, 2021, h.683). Hal ini didukung oleh penelitian Ginting et al. (2024) yang menunjukkan bahwa penyajian materi melalui *storytelling* yang dilengkapi elemen visual, interaktivitas, alur naratif, serta keterlibatan emosional mampu membantu mahasiswa memahami, menyimpan, dan mengingat informasi dengan lebih baik serta bertahan lebih lama dibandingkan penyampaian materi secara tekstual atau konvensional. Lebih lanjut, Susanti (2021) mengungkapkan bahwa *website* dapat digunakan sebagai media pembelajaran interaktif karena praktis dan efisien (h.78). Dengan demikian, perancangan *interactive storytelling* berbasis *website* dapat menjadi solusi media informasi tentang optimalisasi fungsi memori jangka pendek pada dewasa awal.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, penulis mengidentifikasi beberapa permasalahan yang muncul, yaitu:

1. Dewasa awal masih memiliki miskonsepsi bahwa penurunan fungsi memori jangka pendek lebih sering dialami oleh lansia, sehingga kurang menyadari bahwa kondisi ini juga dapat terjadi pada individu dewasa awal.
2. Dewasa awal masih meyakini bahwa memori bersifat tetap, padahal sebenarnya fungsi memori dapat dioptimalkan.
3. Belum ada media informasi yang menyajikan materi mengoptimalkan fungsi memori jangka pendek melalui praktik yang relevan di kehidupan nyata, khususnya bagi dewasa awal, secara interaktif.

Berdasarkan rangkuman di atas, maka penulis memutuskan rumusan masalah pada proses perancangan sebagai berikut: Bagaimana perancangan *interactive storytelling* tentang optimalisasi fungsi memori jangka pendek?

1.3 Batasan Masalah

Perancangan ini ditujukan kepada dewasa awal usia 18-25 tahun di Jabodetabek, SES A-B, yang mengalami penurunan fungsi memori jangka pendek. Ruang lingkup perancangan akan dibatasi pada desain media melalui metode *interactive storytelling* yang memberikan informasi mengenai pengenalan, faktor yang dapat menurunkan daya ingat akibat stres, serta teknik dan upaya untuk mengoptimalkan fungsi memori jangka pendek.

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, tujuan penulis adalah untuk membuat perancangan *interactive storytelling* tentang optimalisasi fungsi memori jangka pendek.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Manfaat dari penelitian terbagi menjadi dua bagian, yaitu manfaat teoretis dan manfaat praktis, yang diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi penulis, peneliti, serta universitas.

1.5.1 Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi khazanah ilmu pengetahuan Desain Komunikasi Visual khususnya membahas materi perancangan media informasi berbasis *interactive storytelling* tentang optimalisasi fungsi memori jangka pendek pada dewasa awal.

1.5.2 Manfaat Praktis

Bagi penulis, penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman terkait proses perancangan media informasi berbasis *interactive storytelling* tentang optimalisasi fungsi memori jangka pendek pada dewasa awal. Bagi orang lain, penelitian ini diharapkan dapat menyediakan media informasi yang lebih menarik dan mudah dipahami terkait pemahaman, teknik, dan upaya untuk mengoptimalkan fungsi memori jangka pendek pada dewasa awal. Bagi universitas, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi mahasiswa lain yang ingin dan tertarik untuk membuat perancangan atau penelitian di bidang serupa.