

MEMORI WANITA DALAM *MULTITASKING*
KAJIAN NEUROPSIKOLINGUISTIK

M. Irwan Syahputra

Dikbind PPs Universitas Negeri Medan

putrairwan645@gmail.com

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana keefektifan memori pada wanita dalam multitasking. Multitasking atau tugas berganda menyiratkan adanya lebih dari satu tugas di dalamnya. Kondisi tugas berganda adalah adanya beberapa tugas yang independen dan tidak berhubungan yang dilakukan dalam waktu yang bersamaan. Penelitian dilakukan dengan pendekatan kualitatif melalui metode observasi dan wawancara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Wanita dapat melakukan kemampuan multitasking dengan baik. Memori wanita dalam multitasking seringkali mengalami hambatan disebabkan efektivitas otak yang bekerja kurang maksimal yaitu pada memori jangka pendek. Namun secara garis besar, multitasking pada wanita lebih baik dibandingkan pada pria.

Kata Kunci: multitasking, memori, wanita

Abstract. This study aims to determine the extent of effectiveness of memory in women in multitasking. Multitasking or multiple tasks implies more than one task in it. Multiple task conditions are the presence of several independent and unrelated tasks that are carried out at the same time. The research was conducted with a qualitative approach through observation and interview methods. Research results show that women can perform multitasking abilities well. Memory of women in multitasking often experiences obstacles due to the effectiveness of the brain that works less optimally in short-term memory. But broadly speaking, multitasking in women is better than in men.

Keyword: multitasking, memory, woman

PENDAHULUAN

Setiap manusia memiliki memori untuk menyimpan informasi yang penting bagi dirinya dan membantu dalam berkomunikasi antarsesama. Salah satu pembeda utama manusia normal dan tidak normal yaitu memori, karena memori merupakan bagian integral dari eksistensi manusia. Segala sesuatu yang kita ketahui tentang dunia kita peroleh dari pengalaman yang kita simpan dalam memori. Dalam istilah yang lebih fisiologis atau neurologis, memori merupakan satu set pengkodean koneksi saraf dalam otak, yaitu penciptaan kembali atau rekonstruksi pengalaman masa lalu oleh pelepasan sinkron neuron yang terlibat dalam pengalaman asli.

Otak wanita dikonstruksi untuk bisa melakukan banyak hal dalam waktu bersamaan. Ini membuat wanita bisa mengetik sambil nonton film sambil mengawasi anak dan saat bersamaan juga masak. Sementara lelaki tidak, otak mereka hanya diprogram untuk mengerjakan satu hal pada satu waktu. Itulah sebabnya lelaki bisa marah saat diajak bicara pas nonton film, sementara

wanita, kadang merasa mengerjakan satu hal saja pada satu waktu adalah kemubaziran. Mereka bisa menghemat waktu dengan menyelesaikan beberapa pekerjaan secara bersamaan dan hasil semua pekerjaan itu sama baiknya. Ini karena mereka memiliki kemampuan multitasking atau tugas ganda, mengerjakan 4 sampai 6 aktivitas sekaligus dalam waktu bersamaan.

Multitasking atau tugas berganda menyiratkan adanya lebih dari satu tugas di dalamnya. Salvucci dan Taatgen (2011) menambahkan bahwa kondisi tugas berganda adalah adanya beberapa tugas yang independen dan tidak berhubungan yang dilakukan dalam waktu yang bersamaan. Hal inilah yang membedakannya dengan tugas kompleks. Selanjutnya Appelbaum dan Marchionni (2008) memandang tugas berganda menjadi dua jenis yaitu tugas ganda (*dual task*) atau dua tugas yang dilakukan bersamaan dan *switching task* atau lebih dari satu tugas yang dilakukan dengan beralih diantara tugas-tugas tersebut.

Sementara Salvucci dan Taatgen (2011) menyebutnya sebagai tugas

berganda bersamaan (*concurrent multitasking*) yaitu setiap tugas berlangsung bersamaan/simultan atau hanya dengan interupsi singkat. Bentuk lainnya adalah tugas berganda sekuensial (*sequential multitasking*) yaitu individu memberikan perhatian yang lebih lama pada satu tugas sebelum berpindah pada tugas lain, meskipun tetap terjadi tumpang tindih perhatian.

Menurut penelitian yang diterbitkan oleh Royal Society Open Science, hormon seks wanita yang bekerja pada otak dapat menentukan kemampuan wanita untuk melakukan berbagai tugas dalam satu waktu, atau yang biasa disebut dengan multitasking. Studi ini juga menemukan bahwa hormon-hormon itu menurun seiring dengan penambahan usia, maka kemampuan multitasking itupun bisa jadi ikut menurun di kemudian hari.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif menggunakan beberapa metode dalam pengumpulan data yaitu sebagai berikut.

a. Metode Observasi (*pengamatan*)

Metode observasi atau pengamatan adalah kegiatan keseharian manusia dengan menggunakan pancaindera mata dan dibantu dengan pancaindera lainnya. Adapun observasi yang dilakukan penulis termasuk dalam jenis observasi partisipatif. Yaitu penulis terlibat langsung dengan kegiatan sehari-hari orang yang sedang diamati atau yang digunakan sebagai sumber data penelitian.

Dalam metode observasi ini penulis tidak hanya mengamati obyek studi, tetapi juga mencatat hal-hal yang terdapat pada obyek tersebut. Selain itu, metode ini penulis gunakan untuk mendapatkan data tentang situasi dan kondisi secara universal dari obyek penelitian, yaitu memori wanita dalam *multitasking*.

b. Metode Wawancara (*interview*)

Metode wawancara/interview adalah proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab sambil bertatap muka antara pewawancara dengan responden/orang yang diwawancarai dengan atau tanpa menggunakan pedoman (*guide*) wawancara.

Dalam menggunakan metode ini peneliti mengadakan tanya jawab secara langsung kepada responden dengan membawa instrumen penelitian sebagai pedoman pertanyaan tentang hal-hal yang akan ditanyakan dengan cara menanyakan beberapa pertanyaan untuk mencari data tentang memori wanita dalam *multitasking*. Adapun pedoman wawancara yakni sebagai berikut.

PANDUAN WAWANCARA

- b) Pekerjaan apa saja yang bisa Anda lakukan secara bersamaan dalam satu waktu?
- c) Apakah ada kendala dalam mengerjakan beberapa pekerjaan dalam satu waktu?
- d) Apa yang melatarbelakangi Anda dalam mengerjakan beberapa pekerjaan dalam satu waktu?
- e) Bagaimana respon orang-orang sekitar Anda terhadap hasil pekerjaan Anda?
- f) Pekerjaan apa saja yang menurut Anda sulit dilakukan dalam satu waktu ?
- g) Apa tujuan Anda mengerjakan beberapa pekerjaan dalam satu waktu?

HASIL PENELITIAN

Hasil Wawancara

1. Pekerjaan apa saja yang bisa Anda lakukan secara bersamaan dalam satu waktu?

Jawaban: Mencuci baju, memasak, mengasuh anak, dan melihat HP.

2. Apakah ada kendala dalam mengerjakan beberapa pekerjaan dalam satu waktu?

Jawaban: Tidak ada karena saya mengerjakannya dengan hati dan tanggung jawab.

3. Apa yang melatarbelakangi Anda dalam mengerjakan beberapa pekerjaan dalam satu waktu?

Jawaban: Yang melatarbelakangi saya adalah tanggung jawab sebagai istri sekaligus ibu.

4. Bagaimana respon orang-orang sekitar Anda terhadap hasil pekerjaan Anda?

Jawaban: Sampai saat ini selalu positif dan tidak ada kekurangan.

5. Pekerjaan apa saja yang menurut Anda sulit dilakukan dalam satu waktu ?

Jawaban: Sampai saat ini ketika anak menangis, saat itu yang membuat saya agak kesusahan, tapi itu tidak begitu masalah.

a) Apa tujuan Anda mengerjakan beberapa pekerjaan dalam satu waktu?

Jawaban: Supaya suami dan anak-anak menjadi tenang ketika di rumah.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka diperoleh data dari informan bahwa wanita dapat melakukan beberapa pekerjaan dalam waktu bersamaan. Informan menyatakan bahwa Wanita dapat melakukan kemampuan *multitasking* dengan baik. Memori wanita dalam *multitasking* seringkali mengalami hambatan disebabkan efektivitas otak yang bekerja kurang maksimal yaitu pada memori jangka pendek. Namun secara garis besar, *multitasking* pada wanita lebih baik dibandingkan pada pria.

Berdasarkan wawancara pada responden maka diperoleh hasil sebagai berikut.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, diketahui bahwa wanita dapat melakukan beberapa pekerjaan dalam waktu bersamaan. Kemampuan ini tidak dipengaruhi oleh faktor latar belakang profesi karena responden yang diamati semua menunjukkan dapat melakukan tugas berganda (*multitasking*). Hal ini sejalan dengan pernyataan bahwa kemampuan *multitasking* tidak dipengaruhi oleh latar belakang profesi, melainkan dipengaruhi oleh faktor kecerdasan, kepribadian, dan cara kerja (Wulanyani, 2014).

Hasil penelitian lain yang diperoleh dari hasil wawancara dan observasi diketahui bahwa responden sering mengalami lupa terhadap beberapa pekerjaan. Seringkali beberapa pekerjaan yang akan dikerjakan akan terlupa tidak berapa lama kemudian. Fenomena ini berasal dari kemampuan memori jangka pendek responden yang kurang bekerja maksimal. Dalam Burgess (2000) dinyatakan bahwa memang aktivitas *multitasking* merupakan aktivitas yang kurang sehat dan dapat menurunkan efektivitas kerja otak, namun faktanya kemampuan *multitasking* banyak dibutuhkan dalam kegiatan sehari-hari.

Secara spesifik, faktor kecerdasan juga berkaitan dengan aspek memori sebagai salah satu faktor kontrol kognitif (Wulanyani, 2015). Mekanisme memori atau ingatan merupakan suatu mekanisme yang kompleks. Untuk memproses suatu pengalaman atau informasi ke dalam ingatan maka sistem saraf harus menciptakan kembali pola perangsangan yang sama di dalam susunan saraf pusat di masa yang akan datang. Untuk mengingat

suatu informasi yang diterima seseorang harus melalui tiga tahap sebagai berikut:

- a) Belajar / *learning* berupa *encoding*, penyandian atau mencatat informasi.
- b) Retensi / *retention* berupa penyimpanan informasi yang telah diperoleh (*storage*).

Memori jangka pendek atau *short term memory* pada memori kerja (*working memory*) merupakan ingatan tentang fakta, kata, bilangan, huruf, atau lebh pada suatu waktu. Memori jangka pendek merupakan suatu sistem memori yang digunakan untuk menyimpan dan memproses informasi yang sedang dipikirkan seseorang.

Memori jangka pendek yang tidak diberikan suatu perlakuan seperti pengulangan terus menerus akan terhapus dalam jangka waktu tertentu. Memori jangka pendek selain berfungsi untuk menyimpan informasi yang dibutuhkan untuk waktu yang pendek dan berperang sebagai ruang kerja untuk perhitungan mental juga berfungsi sebagai pemberhentian sebelum menjadi memori jangka panjang.

SIMPULAN

Wanita dapat melakukan kemampuan *multitasking* dengan baik. Memori wanita dalam *multitasking* seringkali mengalami hambatan disebabkan efektivitas otak yang bekerja kurang maksimal yaitu pada memori jangka pendek. Namun secara garis besar, *multitasking* pada wanita lebih baik dibandingkan pada pria.

SARAN

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut terhadap upaya-upaya apa saja yang dapat dilakukan untuk memaksimalkan kerja otak pada kemampuan *multitasking*.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson JR. *Perspectives on Learning and Memory*. 1999. In Anderson JR.eds. *Learning and mMemory: an integrated approach*, 2nd ed. USA: John Wiley and Sons, Inc.
- Appelbaum, S. H., & Marchionni, A. 2008. *The Multi-tasking paradox: perceptions, problems and strategies*. *Management Decision*, 46(9), 1313-1325.
- Arifuddin. 2013. *Neuropsikolinguistik*. Jakarta : PT RajaGrafindo Persada.

Burgess, P. W. 2000. *Strategy application disorder: the role of the frontal lobe in human multitasking research*. *Psychological Research*, 63, 279–288.

Jessy Lee. *Tips untuk orang pelupa*. (cited 2008 May 2016). Available from <http://www.kisfmjakarta.com/lifestyle.php?kategori+&id=6018&start=0&PHPSESSID=08454538b687ac015105de26aa5d53bf>.

Ni Made Swasti Wulanyani. 2015. *Momori dalam Multitasking*. *Psikologi*, 23, 112 – 116.

Salvucci, D. D., & Taatgen, N. A. 2011. *The Multitasking Mind*. New York: Oxford University Press.

Tortora GJ & Grabowski SR. 1999. *Principles of anatomy and physiology*, 9th ed, Canada John Wiley & Sons.

Woodworth RS & Schlosberg H. 1954. *Experimental psychology*, 2 nd ed. New York. Rinehart H & Winston.

Wulanyani, N.M.S. 2015. *Memori dalam Multitasking*. *buletin Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada* Volume 23, No. 2, Desember 2015: 112-116 ISSN: 0854-7108.

Wulanyani, N.M.S. 2014. *Faktor Kecerdasan, Kepribadian, dan Cara Kerja yang Memengaruhi Performance Tugas Berganda*. Yogyakarta. DISERTASI. Fakultas Psikologi UGM.