

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Memori kerja yang juga dikenal sebagai *working memory*, merupakan kemampuan kognitif untuk menyimpan dan memproses informasi secara bersamaan dalam waktu singkat (Camos, 2018). Kadet Mahasiswa yang berada dalam lingkungan militer memerlukan respon yang cepat, ketekunan serta pemikiran yang cepat untuk mengambil keputusan dan melaksanakan perintah sesuai dengan tujuan awal komandan (Rektor Unhan RI Buka Pendidikan Dasar Militer(Diksarmil) Chandradimuka Kadet Mahasiswa S-1 Unhan RI Di Akmil Magelang, n.d.). Banyaknya perintah diberikan dapat dijalankan dengan baik jika kapasitas memori kerja seorang kadet mampu menampung perintah tersebut. Kapasitas memori akan menjadi lebih besar dan kuat jika dilatih secara teratur untuk memproses informasi dalam bentuk eksekutif, inilah yang disebut dengan memori kerja.

Kadet Mahasiswa yang diproyeksikan menjadi insan cendekia bela negara membutuhkan memori kerja yang baik untuk mengikuti instruksi yang rumit dan bervariasi dalam situasi yang penuh tekanan dan berbahaya. Memori kerja yang kuat membantu mereka menyaring gangguan, fokus pada informasi yang relevan dan memproses informasi baru dengan cepat (Smits et al., 2023).

Kadet mahasiswa dengan kapasitas memori kerja tinggi mampu mengelola beban kerja dengan lebih baik. Mereka dapat memprioritaskan tugas, mengatur waktu dengan efektif, dan menyelesaikan tugas tepat waktu. Hal ini membantu mereka untuk menghindari stres dan kecemasan yang dapat menghambat belajar (Du et al., 2022). Kapasitas memori kerja juga berperan penting dalam kemampuan fokus dan mempertahankan perhatian. Kadet mahasiswa dengan kapasitas memori kerja tinggi mampu mengabaikan distraksi dan tetap fokus pada tugas yang sedang dikerjakan. Hal ini sangat penting dalam situasi belajar yang penuh dengan gangguan, seperti di kelas atau perpustakaan (Hadi, 2020). Hal ini dapat memberikan dampak yang positif bagi perkembangan Kadet Mahasiswa Universitas Pertahanan Republik Indonesia guna menjaga fokus dan mempertahankan perhatian. Jika kadet mahasiswa dapat terus meningkatkan kapasitas memori kerja mereka.

Sejumlah informasi yang dapat dipertahankan untuk sementara waktu dan sekaligus dapat diakses, memori kerja ini berperan untuk menjalankan tugas kognitif (Adams et al., 2018). Memori kerja dapat ditingkatkan antara lain dengan aktivitas fisik, mendengarkan musik, dan berbagai latihan (Anggraini, 2023). Akan tetapi Kapasitas Memori kerja akan terganggu dalam beberapa keadaan salah satunya stres yang ditimbulkan karena ketidakseimbangan antara aktivitas fisik harian dengan beban akademik kadet, tentu ini menjadi masalah karena stres yang didapat dari pendidikan yang ada di Universitas Pertahanan yang akan menimbulkan kejadian yang tidak diinginkan salah satunya gangguan psikologi bahkan kegilaan (Lukasik et al., 2019).

Kehidupan Kadet Mahasiswa yang disiplin dan diatur sedemikian rupa dari bangun tidur hingga tidur lagi ditambah dengan beban akademik tentunya aktivitas fisik harian akan menimbulkan beban stres yang mempengaruhi kapasitas memori kerja sehingga jika memori kerja menurun akan mempengaruhi hasil dari setiap aktivitas yang dilakukan. Kemudian peneliti melihat Kadet Mahasiswa khususnya cohort V yang baru datang

dari kegiatan Diksarmil di Akademi Militer akan mendapat aktivitas fisik harian yang baru di Universitas Pertahanan yang tentunya berbeda dengan Diksarmil, sehingga akan mempengaruhi memori kerja mereka, karena semua kadet cohort V FKIK berada pada awalan yang sama. (Herwanto & Umboh, 2018).

Dengan memahami kapasitas memori kerja , kita dapat mengidentifikasi seberapa penting peranannya pada kadet mahasiswa cohort V FKIK UNHAN RI. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara aktivitas fisik harian dengan kapasitas memori kerja Kadet Mahasiswa cohort V Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) di Universitas Pertahanan Republik Indonesia (Zhou et al., 2022). Informasi yang didapat bermanfaat untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dan membantu Kadet Mahasiswa mencapai potensi mereka secara maksimal

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dari penelitian ini, perumusan masalah dalam penelitian ini mencakup pertanyaan sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran aktivitas fisik harian pada Kadet Mahasiswa cohort V, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Pertahanan Republik Indonesia?
2. Bagaimana gambaran kapasitas memori kerja pada Kadet Mahasiswa cohort V Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Pertahanan Republik Indonesia?
3. Bagaimana hubungan antara aktivitas fisik harian dengan kapasitas memori kerja pada Kadet Mahasiswa cohort V Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Pertahanan Republik Indonesia?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian mencakup beberapa hal sebagai berikut:

1. Mengetahui gambaran aktivitas fisik harian pada Kadet Mahasiswa cohort V Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Pertahanan Republik Indonesia.
2. Mengetahui gambaran kapasitas memori kerja pada Kadet Mahasiswa cohort V Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Pertahanan Republik Indonesia.
3. Mengetahui hubungan antara aktivitas harian dengan kapasitas memori kerja pada Kadet Mahasiswa cohort V Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Pertahanan Republik Indonesia.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui profil kapasitas memori kerja pada Kadet Mahasiswa cohort V Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Pertahanan Republik Indonesia.
2. Mengetahui gambaran memori kerja pada kelompok populasi tertentu yaitu kadet mahasiswa cohort V Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Pertahanan Republik Indonesia.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menjadi wadah untuk menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Pertahanan Republik Indonesia.

2. Bagi Institusi

Penelitian ini dapat berfungsi sebagai sumber informasi dan panduan bagi institusi dalam bagian rujukan serta memberikan kontribusi pada peningkatan kualitas memori kerja bagi lulusan dari Universitas Pertahanan Republik Indonesia.

3. Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat mengembangkan wawasan dan menyediakan pengetahuan kepada masyarakat mengenai memori kerja dan aktivitas fisik harian. Kemudian peneliti berharap kepada masyarakat agar dapat membagikan informasi yang diperoleh kepada orang sekitar, bahwa perlunya menjaga kesehatan fisik, agar dapat mencegah penyakit dan meningkatkan kecerdasan serta daya tangkap otak kita.

4. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini dapat berperan sebagai rujukan dan panduan bagi peneliti lain yang berminat untuk mengeksplorasi lebih lanjut pada topik yang serupa.



