



SILENT READING VS LISTENING: PERBANDINGAN METODE BELAJAR TERHADAP MEMORI JANGKA PENDEK REMAJA

Bunga Rahmah Nanda Irwanda¹, Eka Alvina Argyianti², Maya Sari Amanda³, Sajidah Rahma A.M⁴, Sandhi Wira Buana⁵, Qurana Ajaba⁶, Dery Kurniawan⁷

¹⁻⁷ Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bina Bangsa

*Penulis Korespondensi: dery.kurniawan@binabangsa.ac.id

Abstract. *Short-term memory capacity plays a crucial role in helping individuals comprehend information and materials quickly, thereby supporting an optimal learning process in adolescents. This experimental study aims to determine the difference in effectiveness between silent reading and listening methods in improving short-term memory among individuals aged 18–21 years. The research design employed was a Randomized Two-Group Design, Posttest Only with a between-subject approach. The subjects consisted of 47 individuals selected through purposive sampling, who were then randomly assigned into a reading group (n = 26) and a listening group (n = 21). The reading group was given materials in the form of text to be read independently, while the listening group received the same materials delivered orally through verbal instructions. Short-term memory was measured post-treatment using a recall test based on the amount of information correctly remembered. Descriptive analysis showed that the verbal instruction listening group obtained a mean score of 8.62, whereas the silent reading group obtained a mean score of 8.35. The Mann-Whitney test results revealed a U value of 346.000 with a significance value (Sig. 2-tailed) of 0.106 ($p > 0.05$). This indicates that there is no significant difference between the reading method and the listening method on short-term memory; hence, the research hypothesis is rejected. Both methods demonstrate relatively equal effectiveness because adolescents at the formal operational stage are capable of processing information optimally through both visual and auditory modalities.*

Keywords: *short term memory, reading method, listening method*

Abstrak. *Kemampuan memori jangka pendek memiliki peran krusial dalam membantu seseorang memahami informasi maupun materi dengan cepat sehingga menunjang proses pembelajaran yang optimal pada remaja. Penelitian eksperimen ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan efektivitas antara metode membaca dalam hati dan metode mendengar dalam meningkatkan daya ingat jangka pendek pada individu usia 18–21 tahun. Desain penelitian yang digunakan adalah Randomized Two-Group Design, Posttest Only dengan pendekatan between-subject. Subjek penelitian berjumlah 47 orang yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yang kemudian dibagi secara acak (random assignment) ke dalam kelompok membaca (n = 26) dan kelompok mendengar (n = 21). Kelompok membaca diberikan materi berupa teks yang harus dibaca secara mandiri, sedangkan kelompok mendengar menerima materi yang sama secara lisan melalui pembacaan instruksi. Pengukuran daya ingat jangka pendek dilakukan setelah perlakuan menggunakan tes recall berdasarkan jumlah informasi yang berhasil diingat dengan benar. Hasil analisis deskriptif menunjukkan kelompok mendengar instruksi memperoleh rata-rata skor sebesar 8,62, sedangkan kelompok membaca dalam hati memperoleh rata-rata skor sebesar 8,35. Hasil uji Mann-Whitney menghasilkan nilai $U = 346,000$ dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,106 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara metode membaca dan metode mendengar terhadap daya ingat jangka pendek, sehingga hipotesis penelitian ditolak. Kedua metode memiliki efektivitas yang relatif setara karena remaja pada tahap formal operational telah mampu mengolah informasi secara optimal baik melalui modalitas visual maupun auditori.*

Kata kunci: *Daya Ingat Jangka Pendek, metode membaca, metode mendengar*

1. LATAR BELAKANG

Remaja merupakan kelompok usia yang sedang mengalami perkembangan kognitif yang pesat. Pada tahap ini, kemampuan berpikir, pemrosesan informasi, dan memori berkembang lebih kompleks dibandingkan tahap perkembangan sebelumnya sehingga menjadi aspek penting untuk diteliti. Masa remaja sendiri merupakan masa produktif yang baik, menurut Santrock, remaja berada pada rentang usia sekitar 10–22 tahun dan mengalami perkembangan kognitif yang semakin kompleks dibandingkan tahap perkembangan sebelumnya hal ini menandakan remaja memasuki tahap operasional formal sehingga bisa berfikir secara kritis (Irola & Kalifia, 2024; Gignac, G. E., & Zajenkowski, M. 2025). Pada masa ini remaja mampu berpikir secara kritis dan mampu mengelola informasi dengan cepat dan efektif hal ini sejalan dengan teori perkembangan kognitif Jean Piaget, remaja telah memasuki tahap *formal operational*, yaitu tahap ketika individu mampu berpikir abstrak, menyusun hipotesis, serta memproses berbagai informasi secara sistematis. (Gignac, G. E., & Zajenkowski, M. 2025). Perkembangan tersebut menyebabkan kemampuan memori dan pengolahan informasi menjadi semakin penting karena berkaitan erat dengan tuntutan akademik yang semakin tinggi. Sehingga ada yang dinamakan *working memory* dimana mendukung kemampuan berpikir kritis, pemrosesan informasi, dan penyelesaian tugas-tugas akademik (Li, Wang, & Sun, 2024).

Memori jangka pendek memiliki peran penting dalam membantu seseorang dalam memahami informasi maupun materi yang diterima dengan cepat sehingga membantu proses pembelajaran dengan baik. Memori jangka pendek sendiri berguna untuk menyimpan informasi sementara yang nantinya akan diteruskan ke memori jangka panjang, ia juga menjelaskan bahwa informasi di memori jangka pendek biasanya bertahan beberapa detik hingga 1 menit (Rahmawati, 2020; Parahita dkk., 2024). Informasi yang biasa didapat pun seperti angka, huruf, maupun fakta-fakta. Kemampuan memori jangka pendek berperan penting dalam proses pembelajaran karena memungkinkan individu mempertahankan informasi sementara sebelum informasi tersebut diproses lebih lanjut menjadi pengetahuan yang lebih permanen. Selain itu penelitian lainnya yang membahas memori ada dari Barinda et al. (2024) dan Kusumawati et al. (2026) mereka berpendapat bahwa kemampuan memori memungkinkan individu menghubungkan berbagai informasi yang diterima sehingga dapat digunakan Kembali

jika dibutuhkan dalam aktivitas belajar maupun untuk pemecahan masalah. Namun walaupun demikian sebagian remaja mengalami kesulitan dalam system memorinya, sehingga aspek mengingat ini perlu diperhatikan dengan baik dalam proses pendidikan mereka sehingga dapat menunjang proses pendidikan dengan maksimal.

Memori jangka pendek sendiri dapat dipengaruhi oleh faktor luar maupun dalam. Faktor internal sendiri dapat berupa kondisi dari individu itu sendiri, baik kondisi fisik, pemenuhan gizi yang didapat serta kesiapan individu dalam menerima informasi itu sendiri, hal ini sejalan dengan penelitian Sholichah dan Apriliya (2024) menunjukkan bahwa status hidrasi dan status gizi memiliki hubungan dengan daya ingat jangka pendek pada santriwati tahfidz Al-Qur'an. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kondisi fisiologis yang baik berperan penting dalam mendukung fungsi kognitif, termasuk kemampuan memori. Sejalan dengan hal tersebut, Parahita dkk. (2024) menemukan bahwa kebiasaan sarapan dan status gizi berhubungan secara signifikan dengan kemampuan memori jangka pendek pada remaja. Sedangkan untuk faktor eksternal berupa karakteristik stimulus yang diterima individu contohnya dengan membaca, hal ini sejalan dengan penelitian Fakhri dkk. (2024) dan Revinasakila dkk. (2026) menjelaskan bahwa warna sebagai stimulus visual gambar ataupun bacaan mampu meningkatkan perhatian, memperkuat proses pengkodean informasi, serta membantu proses penyimpanan dan pengambilan kembali informasi dalam memori jangka pendek. Pengaruh stimulus terhadap daya ingat tidak hanya ditemukan pada modalitas visual, tetapi juga pada modalitas auditori atau disebut dengan mendengar, hal ini juga sejalan dengan penelitian Harahap dkk. (2024) menemukan bahwa penggunaan metode audio murottal mampu meningkatkan daya ingat anak secara signifikan pada setiap siklus pembelajaran. Hal ini juga yang menunjukkan cara seseorang menerima informasi merupakan hal penting yang memiliki kontribusi terhadap kemampuan memori individu. Oleh karena itu, perbedaan cara penerimaan informasi melalui modalitas visual maupun auditori perlu dikaji lebih lanjut untuk mengetahui kontribusinya terhadap kemampuan daya ingat jangka pendek.

Kegiatan membaca dan mendengar sendiri merupakan kegiatan belajar sehari-hari yang dilakukan oleh seseorang hal ini juga yang menjadi saluran bagi seseorang

menerima informasi. Membaca sendiri merupakan aktivitas memperoleh, memahami, dan mengelola informasi yang disajikan dalam bentuk simbol-simbol tertulis. Melalui membaca seseorang melakukan proses identifikasi, interpretasi untuk memahami makna dari informasi yang dibacanya, hal ini yang menggariskan bahwasannya membaca memiliki fungsi untuk memperoleh pengetahuan dan merupakan suatu proses kognitif yang melibatkan perhatian, pemahaman, dan memori tentunya (Hernanda, 2022; Aulia et al., 2024). Selain itu mendengar atau menyimak informasi merupakan proses seseorang menerima informasi melalui rangsangan suara dengan melibatkan kegiatan mendengar, memahami, dan menafsirkan pesan yang disampaikan. Mendengar disini termasuk proses kognitif seseorang yang dimana membutuhkan kemampuan perhatian dan konsentrasi agar informasi yang diterima dapat dipahami dan disimpan didalam memori serta kemampuan menyimak memerlukan perhatian dan memori kerja *working memory* untuk memahami makna pesan yang diterima dalam waktu yang relatif singkat (Kurnia et al., 2024; Nasution et al., 2025; Ramadhany et al., 2025).

Membaca (*Silent Reading*) dan mendengar (*Listening*) merupakan dua metode yang sama-sama digunakan individu dalam memperoleh informasi, dimana membaca melibatkan pemrosesan informasi melalui jalur visual, sedangkan mendengar melibatkan pemrosesan informasi melalui jalur auditori. Perbedaan jalur menerima informasi memungkinkan terjadinya perbedaan dalam proses pengkodean (*encoding*), penyimpanan (*storage*), dan pemanggilan kembali (*retrieval*) informasi pada memori jangka pendek (Atkinson & Shiffrin, 1968; Paivio, 1986). Berdasarkan teori Dual Coding yang dikemukakan Paivio (1986), informasi yang diterima melalui modalitas yang berbeda dapat menghasilkan proses representasi mental yang berbeda pula. Oleh karena itu, kemungkinan adanya perbedaan efektivitas antara metode membaca dan mendengar dalam mempertahankan informasi masih perlu dibuktikan secara empiris. Sehingga perbedaan proses menerima informasi tersebut menjadi hal yang harus diteliti lebih lanjut keefektifannya dalam menerima informasi dalam membantu remaja dalam mempertahankan informasi pada jangka pendek, yang mana hal ini dapat mendukung proses belajar yang lebih optimal dan maksimal.

Meskipun keduanya memiliki tujuan yang sama, yaitu memperoleh dan memahami informasi, membaca dan mendengar melibatkan jalur pemrosesan informasi yang

berbeda. Membaca mengandalkan pengolahan informasi visual melalui simbol-simbol tertulis, sedangkan mendengar mengandalkan pemrosesan informasi auditori melalui rangsangan suara. Perbedaan tersebut memungkinkan terjadinya variasi dalam proses pengkodean dan penyimpanan informasi dalam memori.

Berdasarkan peneliti terdahulu, sebagian besar penelitian di Indonesia lebih banyak membahas faktor-faktor yang memengaruhi daya ingat jangka pendek dan *working memory*, seperti status gizi, status hidrasi, warna sebagai stimulus visual, maupun penggunaan media audio dalam pembelajaran. Penelitian Hernanda (2022) dan Nasution dkk. (2025) juga menunjukkan bahwa membaca dan menyimak merupakan aktivitas penting dalam proses penerimaan informasi. Namun, penelitian-penelitian tersebut belum secara langsung membandingkan efektivitas metode membaca dan metode mendengar terhadap daya ingat jangka pendek pada remaja. Selain itu, hasil penelitian mengenai pengaruh stimulus visual dan auditori terhadap proses mengingat masih menunjukkan temuan yang beragam. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang secara khusus menguji perbedaan efektivitas metode membaca dan metode mendengar dalam meningkatkan daya ingat jangka pendek pada remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Sholichah dan Aprilia (2024) menunjukkan bahwa status hidrasi dan status gizi memiliki hubungan dengan daya ingat jangka pendek pada santriwati tahfidz Al-Qur'an. Selain itu, penelitian Revinasakila dkk. (2026) menunjukkan bahwa warna sebagai stimulus visual dapat mempengaruhi kemampuan memori jangka pendek individu. Sementara itu, penelitian Resdiantisari dan Aman (2026) menemukan bahwa metode evaluasi mencongak efektif dalam meningkatkan *working memory* dan *self-confidence* siswa dalam proses pembelajaran. Penelitian Parahita dkk. (2024) juga menunjukkan bahwa penggunaan metode audio murottal dapat meningkatkan daya ingat anak.

Penelitian Parahita dkk. (2024) juga menunjukkan bahwa penggunaan metode audio murottal dapat meningkatkan daya ingat anak. Jika dilihat dari kasus-kasus tersebut belum ada penelitian yang membahas secara khusus membandingkan efektivitas metode membaca dan metode mendengar dalam meningkatkan daya ingat jangka pendek pada remaja masih sangat terbatas. Membaca dan mendengar merupakan metode utama yang

sering digunakan remaja dalam memperoleh, memahami, dan mengelola informasi, baik dalam kegiatan pembelajaran di sekolah maupun dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan efektivitas metode membaca dan metode mendengar dalam meningkatkan daya ingat jangka pendek pada remaja usia 18–21 tahun. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai metode penerimaan informasi yang efektif dalam mendukung proses mengingat pada remaja serta menjadi referensi dalam pengembangan strategi pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik perkembangan kognitif remaja.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen untuk mengetahui perbedaan efektivitas metode membaca dan metode mendengar dalam meningkatkan daya ingat jangka pendek pada individu usia 18–21 tahun. Desain penelitian yang digunakan adalah *Randomized Two-Group Design, Posttest Only*. Dalam penjelasan Anwar (2017), desain *randomized two-group* melibatkan dua kelompok yang memperoleh perlakuan berbeda, sedangkan pembagian subjek ke dalam kelompok dilakukan secara acak untuk mengontrol variabel sekunder yang dapat memengaruhi hasil penelitian. Desain ini termasuk ke dalam desain *between-subject*, yaitu desain yang membandingkan hasil pengukuran dari kelompok yang menerima perlakuan berbeda setelah perlakuan diberikan. Subjek penelitian berjumlah 47 orang dengan rentang usia 18–21 tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria partisipan berusia 18–21 tahun, mampu membaca dan mendengar dengan baik, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Setelah seluruh partisipan terkumpul, dilakukan *random assignment* untuk membagi subjek ke dalam kelompok membaca dan kelompok mendengar. Anwar (2017) menjelaskan bahwa randomisasi digunakan sebagai teknik kontrol untuk meminimalkan pengaruh karakteristik individu yang dapat memengaruhi hasil penelitian. Oleh karena itu, setiap partisipan memiliki peluang yang sama untuk masuk ke salah satu kelompok perlakuan.

Pada penelitian ini, Kelompok membaca diberikan materi berupa teks yang harus dibaca secara mandiri dalam waktu yang telah ditentukan. Sementara itu, kelompok mendengar menerima materi yang sama yang disampaikan secara lisan oleh peneliti melalui pembacaan instruksi. Materi yang digunakan pada kedua kelompok memiliki isi

yang sama sehingga perbedaan hasil yang diperoleh dapat dikaitkan dengan metode penyampaian informasi. Mafilahijra et al. (2025) menjelaskan bahwa aktivitas membaca dan menyimak berkaitan dengan kemampuan *working memory* serta proses kognitif yang berperan dalam penyimpanan dan pengolahan informasi. Kemampuan tersebut memungkinkan individu memahami, mempertahankan, dan mengingat kembali informasi yang diterima melalui berbagai bentuk penyajian materi. Oleh karena itu, metode membaca dan mendengar dipilih sebagai perlakuan dalam penelitian ini untuk melihat perbedaan efektivitasnya terhadap daya ingat jangka pendek. Setelah perlakuan diberikan, seluruh partisipan mengikuti pengukuran daya ingat jangka pendek menggunakan tes *recall*. Pada tahap ini, peserta diminta mengingat kembali informasi yang telah diterima dan menuliskannya pada lembar jawaban yang telah disediakan. Skor diperoleh berdasarkan jumlah informasi yang berhasil diingat dan dituliskan kembali dengan benar oleh partisipan. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk memberikan gambaran umum mengenai hasil penelitian. Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, data terlebih dahulu diuji menggunakan uji normalitas dan uji homogenitas sebagai uji prasyarat analisis. Pada pembahasan mengenai analisis data eksperimen, Anwar (2017) menjelaskan bahwa perbandingan rata-rata dua kelompok yang memperoleh perlakuan berbeda dapat dianalisis menggunakan *Independent Sample t-test* apabila data memenuhi asumsi parametrik. Oleh karena itu, uji tersebut digunakan untuk mengetahui perbedaan daya ingat jangka pendek antara kelompok membaca dan kelompok mendengar.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Jumlah subjek pada penelitian ini adalah 47 orang yang dibagi ke dalam dua kelompok yaitu kelompok membaca sebanyak 21 orang dan kelompok mendengar sebanyak 26 orang. Uji Statistik deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran mengenai skor daya ingat jangka pendek pada kelompok mendengar instruksi dan kelompok membaca dalam hati. Hasil perhitungan rata-rata skor daya ingat jangka pendek pada masing-masing kelompok disajikan pada Tabel 1.

Analisis data dalam penelitian ini diawali dengan uji statistik deskriptif untuk mengetahui gambaran awal skor daya ingat jangka pendek pada kedua kelompok perlakuan. Nilai rata-rata (*mean*) dari masing-masing kelompok disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Skor Daya Ingat Jangka Pendek

| Kelompok Perlakuan | N | Mean |
|---------------------------|----------|-------------|
| Mendengar Instruksi | 21 | 8,62 |
| Membaca Dalam Hati | 26 | 8,35 |

Berdasarkan Tabel 1, kelompok yang menerima informasi melalui metode mendengar instruksi memperoleh rata-rata skor daya ingat jangka pendek sebesar 8,62, sementara itu, kelompok membaca dalam hati memperoleh rata-rata skor sebesar 8,35. Secara deskriptif, kelompok mendengar instruksi menunjukkan perolehan skor yang sedikit lebih tinggi dibandingkan kelompok membaca dalam hati, dengan selisih atau jarak antar *mean* sebesar 0,27. Perbedaan rata-rata tersebut menunjukkan kecenderungan bahwa informasi yang disampaikan secara lisan sedikit lebih mudah dipertahankan oleh partisipan. Kemungkinan hal ini terjadi karena penyampaian informasi secara auditori disertai unsur intonasi, tekanan suara, dan ritme yang dapat membantu proses perhatian serta pengkodean informasi. Namun demikian, karena selisih rata-rata yang diperoleh relatif kecil dan tidak signifikan secara statistik, keunggulan tersebut belum dapat dijadikan dasar untuk menyatakan bahwa metode mendengar lebih efektif dibandingkan metode membaca.

Sebelum dilakukan uji hipotesis komparatif untuk menentukan signifikansi perbedaan tersebut, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi prasyarat yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas varians. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data skor daya ingat berdistribusi normal atau tidak. Hasil uji normalitas disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Daya Ingat Jangka Pendek

| Tests of Normality | | | | | | | |
|---------------------------|----------|---------------------------------|----|------|--------------|----|------|
| | KELOMPOK | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
| | | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| SKOR | 1 | .339 | 21 | .000 | .702 | 21 | .000 |
| | 2 | .246 | 26 | .000 | .795 | 26 | .000 |

a. Lilliefors Significance Correction

Kriteria pengujian data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (Sig.) > 0,05. Berdasarkan data pada Tabel 2, baik uji *Kolmogorov-Smirnov* maupun *Shapiro-Wilk* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) untuk kedua kelompok perlakuan. Hal ini mengindikasikan bahwa data skor daya ingat jangka pendek pada kelompok mendengar instruksi maupun kelompok membaca dalam hati tidak berdistribusi normal.

Selanjutnya, dilakukan pengujian homogenitas untuk melihat apakah varians data antar kelompok bersifat homogen atau tidak. Hasil uji homogenitas varians tertera pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas Varians (*Test of Homogeneity of Variances*)

| Test of Homogeneity of Variances | | | |
|-----------------------------------------|-----|-----|------|
| SKOR | | | |
| Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
| 1.226 | 1 | 45 | .274 |

Hasil uji *Levene's Test* pada Tabel 3 menunjukkan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,274. Karena nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa varians data skor daya ingat jangka pendek antara kedua kelompok adalah homogen.

Secara metodologis, asumsi dasar penggunaan statistik parametrik (seperti *Independent Samples t-Test*) mewajibkan data berdistribusi normal. Mengingat hasil uji asumsi prasyarat menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal, maka analisis data untuk menguji hipotesis beralih menggunakan statistik non parametrik, yaitu Uji Mann Whitney (*Mann Whitney U Test*). Hasil uji non-parametrik tersebut dirangkum dalam Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Mann-Whitney Daya Ingat Jangka Pendek

| Variabel | U | Sig. (2-tailed) |
|--------------------------|---------|-----------------|
| Daya Ingat Jangka Pendek | 346,000 | 0,106 |

Hasil uji Mann-Whitney pada Tabel 4 menunjukkan nilai U sebesar 346,000 dengan nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) sebesar 0,106. Nilai signifikansi tersebut lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 ($p > 0,05$). Hal ini membuktikan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok mendengar instruksi dan kelompok membaca dalam hati terhadap daya ingat jangka pendek. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya perbedaan efektivitas metode membaca dan metode mendengar dalam meningkatkan daya ingat jangka pendek secara statistik ditolak.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan efektivitas metode membaca dan metode mendengar dalam meningkatkan daya ingat jangka pendek pada remaja usia 18–21 tahun. Hasil analisis menggunakan uji Mann-Whitney menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,106 ($p > 0,05$), yang berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok membaca dalam hati dan kelompok mendengar instruksi. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya perbedaan efektivitas antara metode membaca dan metode mendengar dalam meningkatkan daya ingat jangka pendek ditolak.

Ditolaknya hipotesis penelitian menunjukkan bahwa perbedaan modalitas penerimaan informasi, baik melalui jalur visual maupun auditori, tidak selalu menghasilkan perbedaan kemampuan mengingat pada remaja. Hasil ini mengindikasikan bahwa kedua metode memiliki efektivitas yang relatif setara dalam membantu individu menerima, mengolah, dan mempertahankan informasi pada memori jangka pendek. Meskipun membaca dan mendengar menggunakan jalur penerimaan informasi yang berbeda, keduanya tetap melibatkan proses perhatian (*attention*), pengkodean (*encoding*), penyimpanan (*storage*), dan pemanggilan kembali (*retrieval*) informasi yang diperlukan dalam pembentukan memori.

Temuan penelitian ini sejalan dengan model memori Atkinson dan Shiffrin (1968), yang menjelaskan bahwa informasi yang diterima akan melalui proses perhatian (*attention*), pengkodean (*encoding*), penyimpanan (*storage*), dan pemanggilan kembali (*retrieval*) sebelum dapat diingat kembali. Dalam penelitian ini, kedua kelompok

menerima materi yang sama sehingga meskipun jalur penerimaan informasi berbeda, proses kognitif yang terjadi tetap memiliki tujuan yang sama yaitu menyimpan informasi dalam memori jangka pendek.

Selain itu, hasil penelitian juga dapat dijelaskan melalui konsep working memory. Menurut Mafilahijra dkk. (2025), aktivitas membaca dan menyimak sama-sama melibatkan working memory yang berfungsi untuk menyimpan dan mengolah informasi sementara. Pada metode membaca, informasi diproses melalui modalitas visual, sedangkan pada metode mendengar informasi diproses melalui modalitas auditori. Namun, kedua modalitas tersebut tetap memanfaatkan sumber daya kognitif yang sama dalam mempertahankan informasi sehingga menghasilkan kemampuan mengingat yang relatif setara.

Tidak ditemukan perbedaan yang signifikan juga dapat dipengaruhi oleh karakteristik partisipan penelitian yang berada pada rentang usia 18-21 tahun. Menurut teori perkembangan kognitif Piaget yang menyatakan bahwa remaja berada pada tahap *formal operational*. Pada tahap ini individu telah memiliki kemampuan berpikir abstrak, logis, dan sistematis sehingga mampu mengolah informasi secara efektif melalui berbagai modalitas penerimaan informasi, baik visual maupun auditori. Oleh karena itu, informasi yang diterima melalui membaca maupun mendengar dapat diproses secara optimal dan menghasilkan kemampuan mengingat yang relatif sama. Sebagaimana peran sensasi dan atensi terhadap memori akan sama kuat pada indera yang digunakannya (Kurniawan, 2025).

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa metode membaca dan metode mendengar sama-sama dapat digunakan sebagai alternatif dalam penyampaian informasi kepada remaja. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa perbedaan modalitas penerimaan informasi tidak selalu menghasilkan perbedaan kemampuan mengingat, khususnya pada remaja yang telah memiliki kemampuan kognitif yang berkembang dengan baik. Oleh karena itu, pemilihan metode penyampaian informasi dalam kegiatan pembelajaran dapat disesuaikan dengan karakteristik materi, tujuan pembelajaran, maupun kebutuhan peserta didik. Meskipun demikian, penelitian ini masih memiliki keterbatasan, terutama pada jumlah partisipan dan belum dikontrolnya beberapa faktor yang dapat memengaruhi daya

ingat jangka pendek. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar serta mengontrol faktor-faktor lain seperti tingkat konsentrasi, motivasi belajar, dan karakteristik individu.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian eksperimen yang dilakukan untuk mengetahui perbedaan efektivitas metode membaca dan metode mendengar dalam meningkatkan daya ingat jangka pendek pada remaja usia 18–21 tahun, diperoleh hasil bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok yang menerima informasi melalui metode membaca dan kelompok yang menerima informasi melalui metode mendengar. Hasil uji Mann-Whitney menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,106 ($p > 0,05$), sehingga hipotesis yang menyatakan adanya perbedaan efektivitas antara kedua metode tersebut ditolak.

Pada penelitian ini juga diketahui bahwa kelompok yang menerima informasi melalui metode mendengar memperoleh rata-rata skor daya ingat jangka pendek sebesar 8,62, sedangkan kelompok yang menerima informasi melalui metode membaca memperoleh rata-rata skor sebesar 8,35. Meskipun secara deskriptif kelompok mendengar menunjukkan skor yang sedikit lebih tinggi, perbedaan tersebut tidak cukup besar untuk menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode membaca dan metode mendengar memiliki efektivitas yang relatif setara dalam mendukung daya ingat jangka pendek pada remaja. Temuan ini mengindikasikan bahwa kedua metode dapat digunakan sebagai alternatif strategi penyampaian informasi dalam kegiatan pembelajaran sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik peserta didik.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti mengajukan beberapa saran. Bagi remaja dan peserta didik, metode membaca maupun metode mendengar dapat digunakan sebagai alternatif dalam memperoleh dan memahami informasi karena keduanya menunjukkan efektivitas yang relatif sama. Bagi pendidik, hasil penelitian ini dapat menjadi pertimbangan dalam memilih variasi metode penyampaian materi pembelajaran sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik peserta didik. Selanjutnya, bagi peneliti berikutnya disarankan untuk menggunakan jumlah sampel yang lebih besar,

mengontrol faktor-faktor yang dapat memengaruhi daya ingat seperti tingkat konsentrasi, motivasi belajar, kondisi fisik, dan gaya belajar, serta mempertimbangkan penggunaan instrumen pengukuran yang lebih beragam agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas metode membaca dan mendengar terhadap daya ingat jangka pendek.

DAFTAR REFERENSI

- Anwar, Z. (2021). Belajar psikologi eksperimen. *Psychology Forum*.
- Atkinson, R. C., & Shiffrin, R. M. (1968). Human memory: A proposed system and its control processes. In K. W. Spence & J. T. Spence (Eds.), *The psychology of learning and motivation: Advances in research and theory* (Vol. 2, pp. 89–195). Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0079-7421\(08\)60422-3](https://doi.org/10.1016/S0079-7421(08)60422-3)
- Aulia, S. S., Hisan, N. K., Salsabila, N., Farel, T. A., Samosir, R. T., & Trirahardjo, S. (2024). Pengaruh pemberian highlight pada teks terhadap kemampuan working memory pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran angkatan 2023. *Jurnal Diversita*, 10(2), 156–161. <https://doi.org/10.31289/diversita.v10i2.11166>
- Barinda, M. F., Nurmalasari, Y., Mandala, Z., & Putri, D. F. (2024). Hubungan status gizi dan memori jangka pendek terhadap prestasi belajar pada remaja kelas VIII di SMPN 27 Bandar Lampung. *Jurnal Medika Malahayati*, 8(3), 678–689. <https://doi.org/10.33024/jmm.v8i3.14941>
- Fakhri, N., Agussalim, A. A., Buchori, S., Syaifullah, F. A., Ridduan, N. B., & Rahmah, S. (2024). Pengaruh persepsi warna terhadap memori jangka pendek. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 5374–5382.
- Gignac, G. E., & Zajenkowski, M. (2025). Humans peak in midlife: A combined cognitive and personality trait perspective. *Intelligence*, 113, Article 101961. <https://doi.org/10.1016/j.intell.2025.101961>
- Hernanda, F. (2022). Analisis hubungan keterampilan membaca dan menyimak terhadap proses pembelajaran Bahasa Indonesia di kelas III SDN Balongsari 1/500. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(4), 2402–2405. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i4.5772>
- Kurniawan, D. (2025). Proses Kognitif: Persepsi, Atensi, Dan Memori. Dalam A. Perdana Kusuma (Ed., *Pengantar Ilmu Psikologi* (hal 95-108). Yayasan Cendekia Mulia Mandiri
- Nasution, R. A., Rijali, S., & Pane, A. (2025). Keterampilan menyimak sebagai bagian integral keterampilan berbahasa. *Indonesian Journal of Elementary Education (IJETE)*, 1(2), 313–321. <https://doi.org/10.62567/ijete.v1i2.1901>
- Parahita, M. A., Nurmalasari, Y., Pebriyani, U., & Kurniati, M. (2024). Hubungan kebiasaan sarapan dan status gizi terhadap memori jangka pendek pada remaja

kelas VIII di SMPN 27 Bandar Lampung. *Jurnal Medika Malahayati*, 8(3), 667–677. <https://doi.org/10.33024/jmm.v8i3.14935>

- Resdiantari, O., & Aman. (2026). Studi quasi eksperimen: Efektivitas metode evaluasi mencongak terhadap working memory dan self-confidence siswa dalam pembelajaran sejarah. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi Indonesia*, 6(1), 74–83. <https://doi.org/10.52436/1.jpti.1016>
- Revinasakila, T., Nugraha, M. R., Faizah, S., Rizqania, D. S., Ramadhany, S. A., & Sari, N. (2026). Pengaruh warna terhadap memori jangka pendek pada siswa kelas V sekolah dasar. *Journal of Psychology Students*, 5(1). <https://doi.org/10.15575/jops.v5i1.54348>
- Sholichah, F., & Apriliya, H. E. (2024). Status hidrasi dan status gizi terhadap daya ingat jangka pendek pada santriwati tahfidz Qur'an. *NUTRIZIONE: Nutrition Research and Development Journal*, 4(2), 72–80. <https://doi.org/10.15294/nutrizione.v4i2.18451>
- Mafilahijra, S., Aaaa, B. B., & Cccc, D. D. (2025). Perbandingan membaca dan menimak terhadap kemampuan working memory pada gangguan demensia di Surakarta. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 11(1), 45–53. <https://doi.org/10.25311/keskom.Vol11.Iss1.2161>
- Irola, D., & Kalifia, A. D. (2024). Aspek perkembangan kognitif pada masa remaja. *Dewantara: Jurnal Pendidikan Sosial Humaniora*, 3(1), 128–132. <https://doi.org/10.30640/dewantara.v3i1.2111>
- Li, S., Wang, Z., & Sun, Y. (2024). Relationship between thinking dispositions, working memory, and critical thinking ability in adolescents: A longitudinal cross-lagged analysis. *Journal of Intelligence*, 12(6), 52.
- Ramadhany, C. A., Anjani, R., Daulay, E. F., & Lubis, Y. (2025). The role of attention and memory in EFL listening comprehension: A psycholinguistic analysis. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 5(1). <https://journal.admi.or.id/index.php/JUKIM/article/view/2514>
- Rahmawati. (2020). Model's of memory. *Jurnal Al-Fikrah*, 9(2), 193–201. <https://doi.org/10.54621/jiaf.v9i2.31>
- Kusumawati, E., Saputra, A., Hidayat, R., dan penulis lainnya. (2026). The creative brain: Exploring the connection between neuroscience and the creative process. *International Journal of Social Science and Human Research*, 9(7), 2535–2544.