

**PENGARUH KAFEIN TERHADAP KEMAMPUAN MEMORI JANGKA
PENDEK (*SHORT TERM MEMORY*) PADA MAHASISWA PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2025**

**PENGARUH KAFEIN TERHADAP KEMAMPUAN MEMORI JANGKA
PENDEK (*SHORT TERM MEMORY*) PADA MAHASISWA PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



Oleh:

Azzah Khoridah Maulidiya

1801621123

PSIKOLOGI

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2025

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA
SIDANG SKRIPSI**

“Pengaruh Kafein terhadap Kemampuan Memori Jangka Pendek (*Short Term Memory*)
pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Jakarta”

Nama Mahasiswa : Azzah Khoridah Maulidiya

NIM : 1801621123

Program Studi : Psikologi

Tanggal Ujian: Kamis, 19 Juni 2025

Pembimbing I

Pembimbing II

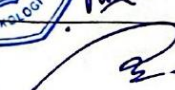
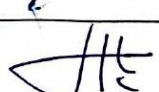
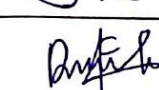


Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si
NIP. 197704242006041001



Erik, S.Psi., M.Si
NIP. 199105012024061002

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si (Dekan/Penanggungjawab)*		30 Juni 2025
Mira Ariyani, PhD (Wakil Dekan/Wakil Penanggungjawab)**		21 Juli 2025
Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd (Ketua Sidang)		30 Juni 2025
Herdian Maulana, Ph.D (Dosen Penguji I)***		30/6/25
Dewi Fransiska Simajuntak, M.Si (Dosen Penguji II)		4/7/25



LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Azzah Khoridah Maulidiya

NIM : 1801621123

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh Kafein terhadap Kemampuan Memori Jangka Pendek (*Short Term Memory*) pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Jakarta” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Januari sampai dengan bulan Juni 2025.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 13 Agustus 2025

Yang Membuat Pernyataan



Azzah Khoridah Maulidiya

LEMBAR MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTO

قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ

Katakanlah “Apakah sama orang-orang yang mengetahui dengan orang-orang yang tidak mengetahui?” (Q.S. Az-Zumar Ayat 9)

PERSEMBAHAN

Segala puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah subhanahu wa ta'ala atas limpahan rahmat, hidayah, dan pertolongan-Nya sehingga penulisan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi ini dipersembahkan kepada diri saya sendiri sebagai bentuk capaian akademik, kepada kedua orang tua dan keluarga yang senantiasa memberikan dukungan, teman-teman, serta kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam proses penelitian ini. Selain itu, karya ini saya persembahkan untuk pengembangan penelitian eksperimen di masa mendatang, bagi Universitas Negeri Jakarta sebagai bagian dari kontribusi ilmiah, serta bagi masyarakat yang diharapkan dapat memperoleh manfaat dari temuan penelitian ini.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Azzah Khoridah Maulidiya
NIM : 1801621123
Fakultas/Prodi : Psikologi
Alamat email : azzahkmaulidiya@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh kafein terhadap Kemampuan Memori Jangka Pendek
(Short Term Memory) pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri
Jakarta

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 13 Agustus 2025



(Azzah Khoridah Maulidiya)
nama dan tanda tangan

AZZAH KHORIDAH MAULIDIYA

**PENGARUH KAFEIN TERHADAP KEMAMPUAN
MEMORI JANGKA PENDEK (*SHORT TERM MEMORY*) PADA
MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi
Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta
2025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kafein terhadap kemampuan *short term memory* pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Jakarta. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen kuasi *posttest-only design with non-equivalent groups*. Sampel penelitian berjumlah 90 mahasiswa yang dibagi ke dalam tiga kelompok, yaitu kelompok eksperimen 1 yang diberikan perlakuan konsumsi kopi 85,8 mg, kelompok eksperimen 2 yang diberikan perlakuan konsumsi air putih, dan kelompok kontrol yang tidak diberikan minum sama sekali. Kemampuan *short term memory* diukur menggunakan *Digit Span Forward Test* melalui *website*. Setelah pemberian perlakuan dan masa tunggu 30 menit, peserta mengikuti tes memori. Data dianalisis menggunakan uji Kruskal-Wallis. Hasil analisis menunjukkan bahwa kelompok eksperimen 1 yang diberikan perlakuan minum kopi menghasilkan skor *short term memory* yang lebih tinggi dibandingkan kelompok eksperimen 2 yang diberikan air putih dan kelompok kontrol yang tidak minum, namun perbedaan skor tersebut tidak signifikan secara statistik ($p > 0,05$). Selain meneliti kafein sebagai variabel bebas, penelitian ini juga mengkaji pengaruh variabel sekunder seperti jenis kelamin, domisili, durasi tidur, tingkat stres, tekanan darah, dan frekuensi konsumsi kopi per minggu. Hasilnya menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan dari variabel-variabel sekunder tersebut terhadap kemampuan *short term memory*. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun konsumsi kafein pada dosis 85,8 mg cenderung memengaruhi kemampuan *short term memory*, namun pengaruhnya tidak bermakna secara statistik.

Kata kunci: kafein, memori jangka pendek, *short term memory*, mahasiswa, eksperimen

AZZAH KHORIDAH MAULIDIYA

**THE EFFECT OF CAFFEINE ON SHORT TERM MEMORY ABILITY IN
PSYCHOLOGY STUDENTS AT UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

Thesis

Jakarta: Mayor of Psychology
Faculty of Psychology, State University of Jakarta
2025

ABSTRACT

This study aims to examine the effect of caffeine on short term memory in psychology students at Universitas Negeri Jakarta. The study used a quantitative approach with a quasi-experimental posttest-only design with non-equivalent groups. The sample consisted of 90 students divided into three groups: Experimental Group 1 received 85,8 mg of caffeine through coffee, Experimental Group 2 received plain water, and the Control Group received no drink at all.. Short term memory was measured using the Digit Span Forward Test via a website. After treatment and a 30-minute waiting period, participants completed the memory test. The data were analyzed using the Kruskal-Wallis test. The results showed that Experimental Group 1, which consumed coffee, obtained higher short-term memory scores compared to Experimental Group 2 and the Control Group. However, the differences were not statistically significant ($p > 0.05$). In addition to caffeine as the independent variable, this study also examined secondary variables such as gender, domicile, sleep duration, stress level, blood pressure, and weekly coffee consumption frequency. The results showed that none of these secondary variables had a significant effect on short term memory ability. These findings suggest that although consuming 85,8 mg of caffeine tends to enhance short term memory, the effect is not statistically significant.

Keywords: caffeine, short term memory, college students, experiment

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah subhanahu wa ta'ala atas karunia dan rahmat-Nya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Kafein terhadap Kemampuan Memori Jangka Pendek (*Short Term Memory*) pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Jakarta” sebagai tugas akhir untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta. Skripsi ini merupakan salah satu bentuk pengimplementasian pengetahuan yang peneliti dapatkan selama proses belajar di perkuliahan.

Pada kesempatan kali ini dengan penuh ketulusan hati dan rasa syukur, peneliti mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang sudah memberikan dukungan, bimbingan, dan bantuan selama proses penyusunan skripsi baik secara langsung ataupun tidak langsung. Tanpa mengurangi rasa hormat, peneliti menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Gungum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta, Dosen Pembimbing Skripsi I, dan Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan serta arahan perihal akademik selama masa perkuliahan dan telah meluangkan waktu, tenaga, serta pemikiran untuk membimbing, memberikan arahan, pendapat, dan solusi kepada peneliti selama proses penyusunan skripsi ini. Segala bimbingan yang diberikan sudah memberikan kontribusi yang sangat berarti dalam penyelesaian penelitian ini.
2. Bapak Erik, S.Psi., M.Si selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga, serta pemikiran untuk membimbing, memberikan arahan, pendapat, dan solusi kepada peneliti selama proses penyusunan skripsi ini. Segala bimbingan yang diberikan sudah memberikan kontribusi yang sangat berarti dalam penyelesaian penelitian ini.
3. Ibu Mira Ariyani, Ph.D selaku Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni, Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd selaku Wakil Dekan Bidang Sumber Daya dan Keuangan, Bapak Herdiyan

Maulana, PhD selaku Wakil Dekan Bidang Riset, Sistem Informasi, Inovasi & Kerja sama, Ibu Irma Rosalinda Lubis, M.Si., Psikolog selaku Koordinator Program Studi Sarjana Psikologi.

4. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi yang telah memberikan banyak ilmu pengetahuan dan wawasan yang bermanfaat selama peneliti menjalani proses perkuliahan di Fakultas Pendidikan Psikologi.
5. Seluruh jajaran Staf Administrasi dan Karyawan yang bekerja di Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi yang telah membantu peneliti selama menjalani proses studi sebagai mahasiswa.
6. Kedua orang tua, Mama dan Papa yang selalu sabar, memberikan dukungan, bantuan, dan mendoakan peneliti selama proses pendidikan hingga penyusunan skripsi ini. Selain itu adik peneliti, Azrul yang juga memberikan bantuan, dukungan, dan doa.
7. Teman-teman perjuangan Lisna Alfina, Nisrina Fauzan, Sabrina Farah, Vanya Amalia, dan Dwi Alya yang senantiasa menjadi tempat berbagi cerita, keluh kesah, candaan, dan saling memberikan dukungan, semangat, serta bantuan yang berarti bagi peneliti selama masa perkuliahan dan juga proses penyusunan skripsi ini.
8. Seluruh responden penelitian yang sudah bersedia meluangkan waktu, hadir, dan berpartisipasi dalam penelitian ini sebagai bentuk kontribusi yang penting untuk kelancaran proses penelitian skripsi ini.
9. Asum, Apem, Fiiki, Annisa, Dodo, dan Ola yang sudah membagikan pengalaman menulis skripsinya, memberikan dukungan, bantuan, dan menghibur peneliti.
10. Seluruh teman-teman atau pihak-pihak yang tidak bisa disebutkan satu per satu, namun tidak mengurangi rasa terima kasih peneliti karena sudah membantu peneliti berproses menyelesaikan skripsi ini.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
LEMBAR MOTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Batasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah	7
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Manfaat Penelitian	7
1.6.1 Manfaat Teoritis.....	7
1.6.2 Manfaat Praktis.....	7
BAB II	8
TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 <i>Short Term Memory</i>	8
2.1.1 Pengertian <i>Short Term Memory</i>	8
2.1.2 Bagian Otak yang Berperan dalam <i>Short Term Memory</i>	9
2.1.2 Faktor-Faktor yang Memengaruhi <i>Short Term Memory</i>	9
2.1.3 Aspek-Aspek <i>Short Term Memory</i>	11
2.1.4 Tes <i>Digit Span</i> Sebagai Alat Ukur <i>Short Term Memory</i>	13
2.2 Kafein	14

2.2.1 Definisi Kafein.....	14
2.2.2 Jenis-Jenis Kafein	17
2.3 Dinamika Hubungan antara Kafein dengan <i>Short Term Memory</i>.....	19
2.4 Kerangka Konseptual	20
2.5 Hipotesis	22
2.6 Hasil Penelitian yang Relevan	22
BAB III.....	25
METODE PENELITIAN	25
3.1 Tipe dan Desain Penelitian	25
3.1.1 Tipe Penelitian.....	25
3.1.2 Desain Penelitian	26
3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	28
3.2.1 Definisi Konseptual.....	28
3.2.2 Definisi Operasional	28
3.3 Responden Penelitian.....	29
3.3.1 Populasi	29
3.3.2 Sampel.....	29
3.4 Peralatan dan Teknik Pengumpulan Data.....	30
3.4.1 Peralatan	30
3.4.3 Teknik Pengumpulan Data.....	36
3.5 Prosedur Pelaksanaan Penelitian.....	36
3.5.1 Prosedur Pelaksanaan Eksperimen	36
3.5.2 Hasil Uji Coba Prosedur Eksperimen.....	39
3.5.3 Prosedur Pengecekan Manipulasi.....	43
3.6 Teknik Analisis	44
3.6.1 Uji Normalitas	45
3.6.2 Uji Homogenitas	45
3.6.3 Uji Hipotesis.....	46
BAB IV	47
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	47
4.1 Gambaran Responden	47
4.2 Pelaksanaan Penelitian	49
4.2.1. Persiapan Penelitian.....	49
4.3.2. Pelaksanaan Penelitian	51
4.3 Hasil Pengecekan Manipulasi.....	52

4.3 Hasil Analisis Data Penelitian	55
4.3.1 Hasil Data Deskriptif Skor Tes <i>Digit Span Forward</i>	55
4.4 Uji Asumsi	58
4.4.1 Uji Normalitas	58
4.4.2 Uji Homogenitas	59
4.5 Hasil Uji Hipotesis	60
4.6 Hasil Analisis Variabel Tambahan	61
4.7 Pembahasan	69
4.8 Keterbatasan Penelitian	73
BAB V	74
KESIMPULAN, IMPLIKASI, SARAN	74
5.1 Kesimpulan	74
5.2 Implikasi	74
5.3 Saran	75
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN	83



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Jenis-Jenis Kopi.....	18
Tabel 3. 1 Desain Penelitian.....	26
Tabel 3. 2 Kuesioner GHQ-28 Bahasa Indonesia	31
Tabel 4. 1 Distribusi Karakteristik Demografis dan Frekuensi Konsumsi Kopi..	48
Tabel 4. 2 Rincian Jadwal Pelaksanaan Penelitian.....	51
Tabel 4. 3 Hasil Pengecekan Manipulasi	53
Tabel 4. 4 Data Deskriptif Skor Hasil Tes <i>Digit Span Forward</i>	55
Tabel 4. 5 Data Deskriptif Skor Tes <i>Digit Span</i> Berdasarkan Perlakuan.....	56
Tabel 4. 6 Hasil Uji Normalitas.....	58
Tabel 4. 7 Hasil Uji Homogenitas	59
Tabel 4. 8 Hasil Uji Hipotesis	60
Tabel 4. 9 Data Deskriptif Variabel Sekunder Numerik Kontinyu	62
Tabel 4. 10 Hasil Analisis Uji <i>Mann-Whitney</i> Pengaruh Variabel-Variabel Sekunder terhadap Kemampuan <i>Short Term Memory</i>	64
Tabel 4. 11 Hasil Analisis Uji Beda Proporsi <i>Chi-Square</i> Seluruh Variabel.....	66



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual Pengaruh Kafein terhadap <i>Short Term Memory</i>	21
Gambar 3. 1 Bagan Alur Pelaksanaan Pengambilan Data Penelitian Eksperimen	38
Gambar 3. 2 Bagan Alur Pelaksanaan Pengambilan Data Penelitian Eksperimen Setelah Uji Coba	43



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan Kelayakan Etik.....	83
Lampiran 2. Lembar Informasi Penelitian	84
Lampiran 3. <i>Informed Consent</i>	87
Lampiran 4. Kuesioner GHQ-28.....	88
Lampiran 5. Pemaparan Prosedur Pengambilan Data dan <i>Link Tes Digit Span</i> ..	92
Lampiran 6. Hasil Data Deskriptif.....	96
Lampiran 7. Hasil Data Frekuensi	97
Lampiran 8. Hasil Data Frekuensi Kategori	99
Lampiran 9. Hasil Analisis Data Uji Normalitas	100
Lampiran 10. Hasil Analisis Data Uji Homogenitas.....	103
Lampiran 11. Hasil Analisis Data Uji Beda <i>Mann-Whitney</i>	103
Lampiran 12. Hasil Analisis Data Uji Homogenitas.....	103
Lampiran 13. Hasil Analisis Data Uji Kategori <i>Chi-Square</i>	106
Lampiran 14. Informasi Kadar Kafein.....	110
Lampiran 15. Dokumentasi.....	111

