

**PENGARUH *BRAIN GYM* TERHADAP DAYA INGAT PADA MAHASISWA  
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS BOSOWA MAKASSAR**

Oleh

**Andi Budhy Rakhmat**

E-mail: [budhyapuak@gmail.com](mailto:budhyapuak@gmail.com)

Dosen Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar

**ABSTRAK**

Daya ingat memainkan peranan yang penting dalam proses belajar. Sebagian besar aktifitas belajar melibatkan fungsi kognitif terutama daya ingat yang pada prosesnya menyerap, mengolah dan menyimpan berbagai informasi yang telah dipelajari. Kegagalan dalam mempertahankan informasi yang diterima menyebabkan individu tidak mampu menggunakan informasi yang telah diterimanya untuk kemudian dimanfaatkan pada waktu datang apabila dibutuhkan. Begitupun halnya dalam proses belajar dalam sebuah institusi pendidikan, rendahnya daya ingat berpengaruh pada efektifitas belajar dan tidak tercapainya tujuan pembelajaran.

*Brain gym* merupakan kumpulan gerakan sederhana yang dirancang untuk memudahkan kegiatan belajar. Melalui *Brain Gym* fungsi lateralisasi, pemfokusan dan pemusatan yang terlibat dalam proses belajar pada otak akan distimulasi. Tujuannya agar otak dapat berfungsi optimal dalam menjalankan fungsi-fungsinya. Gerakan-gerakan ringan pada *brain gym* melalui olah tangan dan kaki akan memberikan rangsangan pada otak sehingga dapat meningkatkan kemampuan kognitif seperti daya ingat, konsentrasi, kemampuan pemecahan masalah dan sebagainya.

Tujuan penelitian ini dimaksudkan untuk melihat bagaimana pengaruh *brain gym* terhadap daya ingat mahasiswa fakultas psikologi di universitas Bosowa Makassar. Kajian terdahulu dalam sampel yang berbeda mengenai pengaruh *brain gym* terhadap daya ingat telah banyak dilakukan. Hasilnya terdapat peningkatan yang bermakna terhadap daya ingat setelah diberikannya *brain gym*.

Dalam pelaksanaan penelitian, tidak semua gerakan *brain gym* digunakan. Gerakan-gerakan *brain gym* akan disesuaikan dengan kepentingan penelitian. Daya ingat akan diukur menggunakan Digit Span yang merupakan bagian dari tes WAIS. Rancangan penelitian ini berupa Quasi Eksperimen dengan desain *pretest-posttest Design*. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa fakultas psikologi Universitas Bososwa Makassar. Teknik analisa data yang digunakan adalah dengan *paired sample t-test*.

**Kata Kunci** : *Brain Gym*, Daya Ingat

**A. PENDAHULUAN**

Belajar merupakan serangkaian aktifitas mental yang melibatkan berbagai fungsi kognitif maupun psikologis. Ketidakseimbangan fungsi-fungsi tersebut menyebabkan terhambatnya proses belajar. Berbagai dampak yang ditimbulkan diantaranya, tidak tercapainya tujuan belajar dan rendahnya indeks prestasi belajar.

Universitas Bosowa merupakan salah satu penyelenggara pendidikan yang berada di Makassar yang juga mempunyai masalah tentang terhambatnya proses belajar tersebut. Berdasarkan hasil survei dan interview dari

mahasiswa terutama di Fakultas Psikologi di dapatkan gambaran kondisi yang menyebabkan terhambatnya proses belajar. Permasalahan yang umumnya terjadi yaitu kerap kali mahasiswa merasa kesulitan untuk menghafal dan mempertahankan informasi yang telah mereka dalam proses pembelajarannya. Materi pembelajaran yang diberikan atau yang telah mereka hafalkan dapat diserap namun kemampuan mempertahankan materi tersebut hanya berlangsung sebentar. Mereka mengakui, dari seluruh materi yang dipelajari paling banyak mereka hanya bisa menyimpan setengahnya. Jikapun mereka mampu mengingat materi

tersebut, hanya berlangsung dalam waktu yang singkat. Kondisi ini membuat mereka kewalahan saat menghadapi ujian karena harus menghafal materi yang cukup banyak dan kesulitan untuk mengingat kembali materi yang pernah mereka pelajari.

Daya ingat merupakan komponen penting dalam proses belajar yang memungkinkan individu untuk menyimpan informasi dalam rentang waktu yang panjang dan dapat digunakan pada saat diperlukan. Menurut Tulving daya ingat adalah cara-cara yang dengannya individu dapat mempertahankan dan menarik pengalaman dari masa lalu untuk digunakan saat ini (Sternberg, 2006). Santrock (2007) menjelaskan bahwa memori atau daya ingat adalah penyimpanan informasi sepanjang waktu. Penyandian, penyimpanan dan pengingatan kembali adalah proses-proses dasar yang dibutuhkan oleh memori.

### 1. Rumusan Masalah

Berdasarkan ulasan diatas maka penelitian ini dilakukan untuk melihat bagaimana pengaruh *Brain Gym* terhadap Daya Ingat Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makasar.

### 2. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat bagi mahasiswa terutama dalam meningkatkan kemampuan daya ingat dalam proses belajar melalui *Brain Gym*, bagi universitas, *Brain Gym* dapat dijadikan sebagai metode dalam upaya meningkatkan daya ingat mahasiswa dalam rangka mencapai proses belajar yang optimal, dan bagi peneliti dapat digunakan sebagai bahan kajian dan bahan pertimbangan untuk penyempurnaan pada tema yang sama dalam penelitian selanjutnya.

## B. LANDASAN TEORI

### 1. Daya Ingat

Memori (daya ingat) adalah kemampuan individu untuk menyimpan informasi yang kemudian dapat dipanggil kembali untuk dapat dipergunakan di waktu yang berbeda. Memori merupakan bagian dari perkembangan kognitif, hal tersebut terjadi karena setiap manusia belajar, selalu menggunakan ataupun memakai kemampuan ingatannya.

Menurut Santrock (2007) Memori adalah penyimpanan informasi sepanjang waktu. Tanpa memori anda tidak mampu menghubungkan apa yang terjadi kemarin dengan apa yang terjadi pada hari ini. memori manusia sungguh luar biasa.

### 2. Faktor Yang Mempengaruhi Daya Ingat

Stimulasi merupakan faktor yang sangat penting pada proses kognitif. Seumur hidup seseorang memerlukan stimulasi untuk memperkuat kemampuan kognitifnya. Otak dapat menumbuhkan koneksi yang baru dengan stimulasi lingkungan, bila seseorang memperkaya lingkungannya, maka otak akan memperkaya korteks yang lebih tebal percabangan dendrit dan pertumbuhan spinal yang lebih banyak, serta tumbuh sel yang lebih besar, Putranto (2009).

Harbuger (2007), pada penelitian tikus menunjukkan stimulasi yang diberikan pada umur berapa pun dapat secara bermakna memperbaiki fungsi memori. Latihan dan tantangan mental pada umur pertengahan, saat diketahui terdapat perubahan memori ringan, mungkin memberikan keuntungan yang paling kuat dan menyeluruh pada fungsi memori. Data penelitian tersebut menunjukkan saat orang menua atau kurang dapat berlatih, stimulasi kognitif dapat membantu orang untuk dapat mengkompensasi penurunan memori.

### 3. Proses dan Tipe Memori

Penyelidikan atas proses penyimpanan membuat para psikolog mengklasifikasikan memori berdasarkan permanensi mereka (Winker & Cowan, dalam Santrock 2007). Memori jangka pendek adalah sistem memori dengan kapasitas terbatas dimana informasi lazimnya disimpan selama 15 sd 30 detik, kecuali orang menggunakan strategi untuk mempertahankannya. Memori jangka panjang adalah tipe memori yang relatif permanen dan tidak terbatas. Orang lazimnya mengacu pada memori jangka panjang ketika mereka berbicara tentang “memori”

### 4. Brain Gym

E. Dennison Phd (2013) menyebutkan bahwa senam otak adalah serangkaian latihan gerak sederhana yang digunakan untuk memudahkan kegiatan belajar dan penyesuaian dengan tuntutan sehari-hari. Gerakan ini dibuat untuk merangsang otak kiri dan otak kanan (dimensi lateralisasi)

meringankan atau merelaksasi belakang otak dan bagian depan otak (dimensi pemfokusan), merangsang sistem yang terkait dengan perasaan atau emosi, yaitu otak tengah atau limbik serta otak tengah atau (dimensi pemusatan).

Senam otak akan memfasilitasi agar otak bagian kanan dan kiri dapat bekerja secara seimbang. Dimensi lateralisasi, yang mendapat rangsangan adalah otak kiri dan kanan, sedangkan dalam dimensi pemfokusan, gerakan senam otak berupaya meringankan atau merilekskan otak belakang dan otak bagian depan. Gerakan senam otak pada cerebellum dapat menstimulasi fungsi cerebellum. Aplikasi gerakan senam otak pada cerebellum terdiri dari gerakan keseimbangan, koordinasi gerakan otot, keterampilan motorik halus, (Saichuddin dkk, dalam Dewi.F.N 2009).

### 5. Gerakan Senam Otak (*Brain Gym*)

Berikut ini adalah Beberapa contoh gerakan Dimensi lateralitas, dimensi pemfokusan dan dimensi pemusatan pada senam otak. <https://mycandle.files.wordpress.com>

#### a. Dimensi Lateralis

##### 1) Gerakan Silang (*Cross Crawl*)

Cara melakukan gerakan :  
Menggerakkan tangan kanan bersamaan dengan kaki kiri dan kaki kiri dengan tangan kanan. Bergerak ke depan, ke samping, ke belakang, atau jalan di tempat. Untuk menyeberang garis tengah sebaiknya tangan menyentuh lutut yang berlawanan.

##### 2) Tidur (*Lazy 8*)

Cara melakukan gerakan :  
Gerakan dengan membuat angka delapan tidur di udara, tangan mengempal dan jari jempol ke atas, dimulai dengan menggerakkan kepala ke sebelah kiri atas dan membentuk angka delapan tidur. Diikuti dengan gerakan mata melihat ke ujung jari jempol. Buatlah angka 8 tidur 3 kali setiap tangan dan dilanjutkan 3 kali dengan kedua tangan.

##### 3) Coretan Ganda (*Double doodle*)

Cara melakukan gerakan :  
Menggambar dengan kedua tangan pada saat yang sama, ke dalam, ke

luar, ke atas dan ke bawah. Coretan ganda dalam bentuk nyata seperti : lingkaran, segitiga, bintang, hati, dsb. Lakukan dengan kedua tangan.

#### b. Dimensi Pemfokusan

##### 1) Burung Hantu (*The Owl*)

Cara melakukan gerakan :  
Urutlah otot bahu kiri dan kanan. Tarik napas saat kepala berada di posisi tengah, kemudian hembuskan napas ke samping atau ke otot yang tegang sambil relaks. Ulangi gerakan dengan tangan kiri.

##### 2) Mengaktifkan Tangan (*The Active Arm*)

Cara melakukan gerakan :  
Luruskan satu tangan ke atas, tangan yang lain ke samping kuping memegang tangan yang ke atas. Buang napas pelan, sementara otot-otot diaktifkan dengan mendorong tangan keempat jurusan (depan, belakang, dalam dan luar), sementara tangan yang satu menahan dorongan t

##### 3) Lambaian Kaki (*The Footflex*)

Cara melakukan gerakan :  
Cengkeram tempat-tempat yang terasa sakit di pergelangan kaki, betis dan belakang lutut, satu persatu, sambil pelan-pelan kaki dilambatkan atau digerakkan ke atas dan ke bawah.

##### 4) Luncuran Gravitasi (*The Gravitational glider*)

Cara melakukan gerakan :  
Duduk di kursi dan silangkan kaki. Tundukkan badan dengan tangan ke depan bawah, buang napas waktu turun dan ambil napas waktu naik. Ulangi 3 x, kemudian ganti kaki.

##### 5) Pasang kuda-Kuda (*Grounder*)

Cara melakukan gerakan :  
Mulai dengan kaki terbuka. Arahkan kaki kanan ke kanan, dan kaki kiri tetap lurus ke depan. Tekuk lutut kanan sambil buang napas, lalu ambil napas waktu lutut kanan diluruskan kembali. Pinggul ditarik ke atas. Gerakan ini untuk menguatkan otot pinggul (bisa dirasakan di kaki yang lurus) dan membantu kestabilan punggung. Ulangi 3x, kemudian ganti dengan kaki kiri.

#### c. Dimensi Pemusatan

### 1) Air (*Water*)

Air merupakan pembawa energi listrik yang sangat baik. Dua per tiga tubuh manusia terdiri dari air. Air dapat mengaktifkan otak untuk hubungan elektro kimiawi yang efisien antara otak dan sistem saraf, menyimpan dan menggunakan kembali informasi secara efisien. Minum air yang cukup sangat bermanfaat sebelum menghadapi test atau kegiatan lain yang menimbulkan stress. Kebutuhan air adalah kira-kira 2 % dari berat badan per hari.

### 2) Sakelar Otak (*Brain Buttons*)

Cara melakukan gerakan :  
Sakelar otak (jaringan lunak di bawah tulang selangka di kiri dan kanan tulang dada), dipijat dengan satu tangan, sementara tangan yang lain memegang pusar.

### 3) Tombol Bumi (*Earth Buttons*)

Cara melakukan gerakan :  
Letakkan dua jari dibawah bibir dan tangan yang lain di pusar dengan jari menunjuk ke ba-wah. Ikutilah dengan mata satu garis dari lantai ke loteng dan kembali sambil bernapas dalam-dalam. Napaskan energi ke atas, ke tengah-tengah badan.

### 4) Tombol Imbang (*Balance Buttons*)

Cara melakukan gerakan :  
Sentuhkan 2 jari ke belakang telinga, di lekukan tulang bawah tengkorak dan letakkan tangan satunya di pusar. Kepala sebaiknya lurus ke depan, sambil nafas dengan baik selama 1 menit. Kemudian sentuh belakang kuping yang lain.

### 5) Tombol Angkasa

Cara melakukan gerakan :  
Letakkan 2 jari di atas bibir dan tangan lain pada tulang ekor selama 1 menit, nafaskan energi ke arah atas tulang punggung.

### 6) Pasang Telinga (*The Tinking Cap*)

Cara melakukan gerakan :  
Pijit daun telinga pelan-pelan, dari atas sampai ke bawah 3x sampai dengan 5x.

### 7) Kait relaks (*Hook-Ups*)

Cara melakukan gerakan :

Pertama, letakkan kaki kiri di atas kaki kanan, dan tangan kiri di atas tangan kanan dengan posisi jempol ke bawa, jari-jari kedua tangan saling menggenggam, kemudian tarik kedua tangan ke arah pusat dan terus ke depan dada. Tutuplah mata dan pada saat menarik napas lidah ditempelkan di langit-langit mulut dan dilepaskan lagi pada saat menghembuskan napas. Tahap kedua, buka silangan kaki, dan ujung-ujung jari kedua tangan saling bersentuhan secara halus, di dada atau dipangkuan, sambil bernapas dalam 1 menit lagi.

### 8) Titik Positif (*Positive Point*)

Cara melakukan gerakan :  
Sentuhlah titik positif dengan kedua ujung jari tangan selama 30 detik sampai dengan 30 menit.

## C. ORISINALITAS PENELITIAN

Penelitian terdahulu pernah membahas tentang pengaruh *Brain Gym* terhadap Daya Ingat. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Putranto (2009) dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang bermakna fungsi memori jangka pendek setelah pelaksanaan senam otak selama 3 kali seminggu selama 2 bulan pada anak dengan status keluarga ekonomi rendah. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Permata (2015) menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang bermakna daya ingat jangka pendek setelah intervensi *brain gym* 3 kali seminggu selama 1 bulan pada anak-anak usia 5-6 tahun. Pada penelitian ini akan melihat bagaimana pengaruh *brain gym* terhadap daya ingat dengan menggunakan sampel mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar.

## D. METODOLOGI PENELITIAN

### 1. Tahapan Penelitian

Secara umum adapun gambaran tahapan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

- a. Tahap Perencanaan yaitu, mengidentifikasi masalah, merumuskan masalah, mengadakan studi pendahuluan, merumuskan hipotesis, menentukan sampel penelitian, dan menyusun rencana penelitian.

- b. Tahap Pelaksanaan yaitu melakukan pengumpulan dan analisis data.  
 c. Tahap Laporan Penelitian yaitu untuk kepentingan publikasi dan pertanggungjawaban kegiatan penelitian.

## 2. Lokasi Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di Universitas Bosowa yang berada di Kota Makassar. Khususnya akan dilakukan pada Mahasiswa fakultas Psikologi.

## 3. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi experiment*, yaitu suatu rancangan penelitian yang digunakan untuk melihat pengaruh dari suatu pemberian perlakuan (*treatment*) terhadap permasalahan. *Quasi experiment* dikatakan sebagai *pseudo experiment* atau desain yang “menyerupai” *true experiment*. Desain penelitian menggunakan *pretest-posttest design* yaitu dilakukan pengukuran sebelum dan dan sesudah pemberian treatment (Seniati dkk, 2011).

Kelompok Eksperimen  $O1 \rightarrow X \rightarrow O2$

## 4. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *brain gym*. Secara operasional diartikan sebagai gerakan sederhana yang diberikan kepada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bosowa meliputi gerakan Tidur (*Lazy 8*), Mengaktifkan Tangan (*The Active Arm*), Lambaian Kaki (*The Footflex*), Pasang Kuda-Kuda (*Grounder*), Air (*Water*), Tombol Bumi (*Earth Buttons*), Tombol Imbang (*Balance Buttons*), Tombol Angkasa, Pasang Telinga (*The Tinking Cap*), Titik Positif (*Positive Poin*) untuk mengoptimalkan fungsi otak mereka.

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Daya Ingat. Secara operasional diartikan sebagai kemampuan individu untuk menyimpan, mempertahankan dan memunculkan kembali informasi dimasa lalu untuk di manfaatkan pada tujuan tertentu di kemudian hari.

### a. Alat Ukur

Brain Gym dalam penelitian ini dilakukan dengan gerakan-gerakan sederhana yang dipilih dan disesuaikan untuk mengukur daya ingat mereka.

| No | Nama Gerakan                                  | Tujuan   |
|----|---|--|
| 1  | Tidur ( <i>Lazy 8</i> )                       | Melepaskan ketegangan mata, tengkuk, dan bahu pada waktu memusatkan perhatian dan meningkatkan kedalaman persepsi.<br>Meningkatkan pemusatan, keseimbangan dan koordinasi.   |
| 2  | Mengaktifkan Tangan ( <i>The Active Arm</i> ) | Peningkatan fokus dan konsentrasi tanpa fokus berlebihan.<br>Pernafasan lebih lancar dan sikap lebih santai<br>Peningkatan energi pada tangan dan jari.  |
| 3  | Lambaian Kaki ( <i>The Footflex</i> )         | Sikap tubuh yang lebih tegak dan relaks<br>Lutut tidak kaku lagi<br>Kemampuan berkomunikasi dan memberi respon meningkat   |
| 4  | Pasang Kuda-Kuda ( <i>Grounder</i> )          | Keseimbangan dan kestabilan lebih besar<br>Konsentrasi dan perhatian meningkat<br>Sikap lebih mantap dan relaks  |
| 5  | Air ( <i>Water</i> )                          | Konsentrasi meningkat (mengurangi kelelahan mental)<br>Melepaskan stres, meningkatkan konsentrasi dan keterampilan sosial.<br>Kemampuan bergerak dan berpartisipasi meningkat.<br>Koordinasi mental dan fisik meningkat (Mengurangi berbagai kesulitan yang berhubungan dengan perubahan neurologis) |
| 6  | Tombol Bumi ( <i>Earth Buttons</i> )          | Kesiagaan mental (Mengurangi kelelahan mental)<br>Kepala tegak (tidak membungkuk)<br>Pasang kuda-kuda dan koordinasi seluruh tubuh   |
| 7  | Tombol Imbang ( <i>Balance Buttons</i> )      | Perasaan enak dan nyaman<br>Mata, telinga dan kepala lebih tegak lurus pada bahu<br>Mengurangi fokus berlebihan pada sikap tubuh   |
| 8  | Tombol Angkasa                                | Kemampuan untuk relaks<br>Kemampuan untuk duduk dengan nyaman<br>Lamanya perhatian meningkat   |
| 9  | Pasang Telinga ( <i>The Tinking Cap</i> )     | Energi dan nafas lebih baik<br>Otot wajah, lidah dan rahang relaks.<br>Fokus perhatian meningkat   |

|    |   |  |
|----|---|--|
| 10 | Titik Positif<br>( <i>Positive Poin</i> ) | Keseimbangan lebih baik<br>Mengaktifkan bagian depan otak guna menyeimbangkan stres yang berhubungan dengan ingatan tertentu, situasi, orang, tempat dan ketrampilan<br>Menghilangkan refleksi<br>Menenangkan pada saat menghadapi tes di sekolah dan dalam penyesuaian sehari-hari. |
|----|---|--|

Untuk mengukur daya ingat, digunakan *Digit Span* berupa *digit forward*, *digit backward* dan *digit symbol* yang merupakan subtes dari tes WAIS. Sebelumnya Digit Span ini telah di uji reliabilitas dan validitasnya.

#### b. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

##### 1. Wawancara

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan itu dilakukan oleh dua pihak yaitu pewawancara (interviewer) yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara (interviewee) yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu (Moleong, 2007:186). Wawancara pada penelitian ini dimaksudkan untuk menggali informasi mengenai keadaan diri subjek baik sebelum, selama ataupun sesudah penelitian berlangsung.

##### 2. Observasi

Observasi merupakan suatu teknik pengumpulan data dengan cara melakukan pengamatan secara langsung terhadap objek yang diteliti. Observasi dalam penelitian ini dilakukan oleh peneliti untuk mengamati gejala atau kejadian apa saja yang muncul pada diri subjek selama penelitian berlangsung.

##### 3. Tes

Tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, intelegensi, kemampuan, atau bakat yang dimiliki

oleh individu atau kelompok (Suharsimi, 2006). Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah *digit symbol* yang digunakan untuk melihat daya ingat.

#### c. Analisa Data

Untuk menganalisa pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat dilakukan analisis statistik menggunakan *independent sample t-test*. Skor yang dijadikan perhitungan adalah selisih antara skor *posttest* dengan *pretest* (Seniati dkk, 2011).

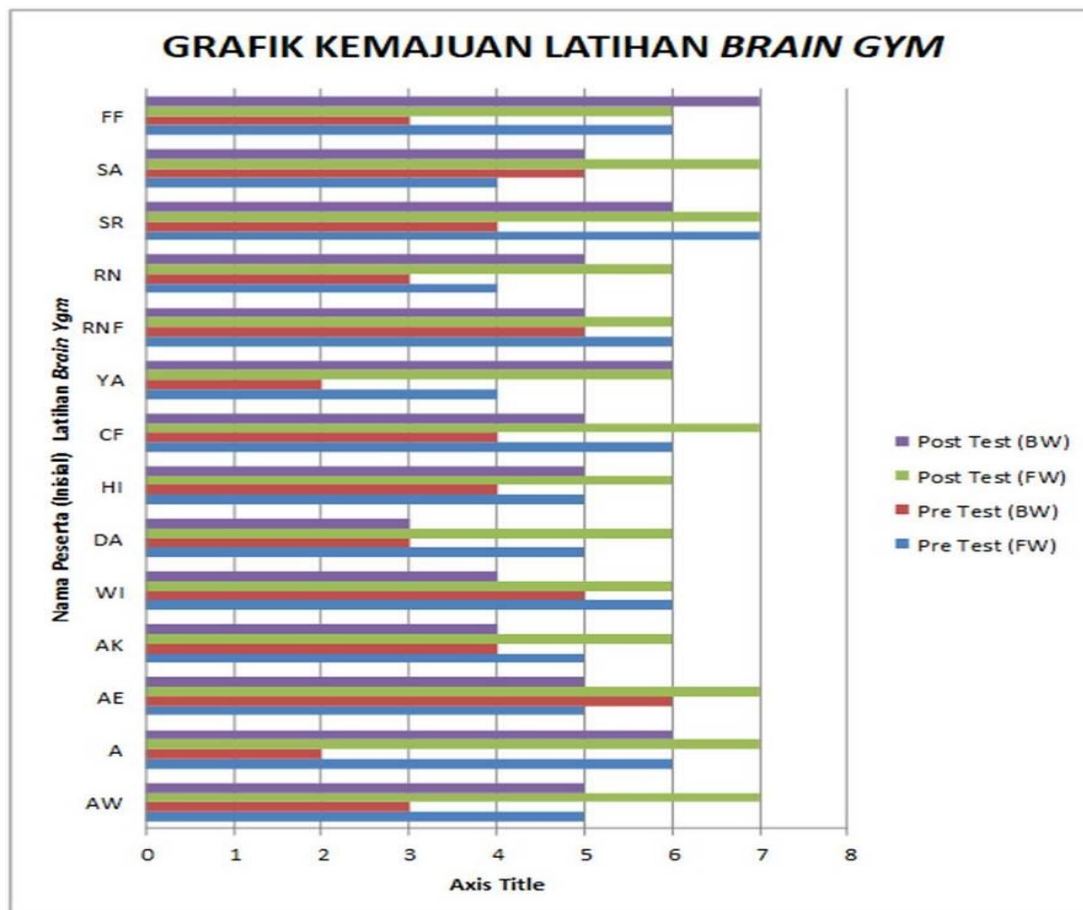
## E. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan dijelaskan mengenai hasil dan pembahasan penelitian yang meliputi hasil dan pembahasan secara umum, hasil dan pembahasan terhadap keseluruhan subjek yang telah mengikuti rangkaian intervensi brain gym sesuai dengan jadwal pelaksanaan.

### 1.

#### asil Pengukuran Kemampuan Daya Ingat

Pengukuran terhadap kemampuan daya ingat dilakukan satu kali sebelum dilakukan intervensi yakni (Pretest O1) dan satu kali pengukuran (Posttest O2) setelah intervensi. Kemampuan daya ingat dalam penelitian ini diperoleh dari tinggi atau rendahnya skor subjek penelitian. Semakin besar skor yang diperoleh maka semakin tinggi kemampuan daya ingat pada subjek penelitian, dan sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh berarti semakin rendah pula kemampuan subjek penelitian untuk mengingat.



Dari grafik yang di tampilkan di atas, dapat dijelaskan bahwa terjadi peningkatan setelah diberikan intervensi *Brain Gym*. Hasil pengukuran yang telah dilakukan, 14 orang subjek yang mengikuti intervensi ini hanya 1 orang yang tidak mengalami peningkatan sama sekali yaitu subjek (WI), malah terjadi penurunan 1 point di *Subtest Backward*. Sedangkan 13 orang lainnya mengalami peningkatan 1 s/d 2 poin baik itu pada sub tes Forward (FW) ataupun Backward (BW).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan ada beberapa hal yang cukup sulit untuk dikontrol oleh peneliti yaitu *Maturation Effect*, dimana ada faktor kejenuhan yang di alami oleh subjek penelitian, sehingga kemungkinan besar hasil yang diperoleh menjadi kurang maksimal. Hal tersebut ditunjukkan dengan beberapa subjek penelitian, lebih memilih kegiatan di luar penelitian dengan berbagai alasan, walaupun pada akhirnya subjek penelitian tersebut menyelesaikan seluruh rangkaian penelitian yang telah terjadwal di dalam kontrak.

Setelah penelitian dilaksanakan maka akan hasil penelitian ini akan dilanjutkan dengan berbagai kegiatan lanjutan yaitu :

## 2. Publikasi hasil penelitian

Hasil penelitian ini akan dipublikasikan dalam jurnal dalam hal ini yaitu jurnal *Ecosystem LPPM Universitas Bosowa Makassar*. Jurnal ini telah memiliki ISSN dan telah menerbitkan cukup banyak jurnal. Dengan publikasi ini diharapkan hasil penelitian ini akan berguna bagi penelitian selanjutnya dan kepada masyarakat umum tentang bagaimana cara untuk meningkatkan kemampuan daya ingat dengan menggunakan intervensi *Brain Gym* di Universitas yang ada di Makassar.

Selain itu hasil penelitian ini akan dipublikasikan juga dalam bentuk modul yang nantinya bisa dipergunakan oleh banyak pihak. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah metode baru terutama bagi praktisi dan orang-orang yang berkecimpung di bidang pendidikan untuk meningkatkan kemampuan daya ingat terutama bagi peserta didik baik itu disekolah maupun di kampus-kampus.

### 3. Rancangan penelitian Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, rencana selanjutnya adalah memberikan masukan mengenai berbagai hal yang berkaitan dengan Peningkatan daya ingat untuk sekolah-sekolah mulai dari sekolah dasar hingga di tingkat universitas

## F. KESIMPULAN DAN SARAN

### 1. Kesimpulan

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dari ke 14 orang subjek dapat di ambil Kesimpulan secara general bahwa penerapan intervensi *Brain Gym*, memiliki pengaruh terhadap peningkatan daya ingat mahasiswa.

### 2. Saran

- a. Bagi mahasiswa diharapkan untuk menerapkan gerakan-gerakan *Brain Gym*, tidak hanya pada saat proses penelitian namun juga dapat dilakukan setiap hari sehingga dapat meningkatkan kemampuan otak dan memaksimalkan potensi dalam belajar.
- b. Bagi pihak Universitas Bosowa Makassar untuk mengembangkan program ini, tidak hanya di fakultas Psikologi namun juga dapat diterapkan pada semua fakultas, ataupun menjadi peraturan di Universitas.
- c. Bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian dengan subjek siswa sekolah di tingkat dasar ataupun menengah, karena pengembangan kemampuan belajar tidak hanya ketika telah menjadi mahasiswa, namun dimulai sejak dini.

## DAFTAR PUSTAKA

Dewi FN, 2009. "Pengaruh Senam Otak (*Brain Gym*) Terhadap Kemampuan Motorik Halus Anak Prasekolah di TK Kartika IV-8 Kecamatan Sumpalsari Kabupaten Jember". Sripsi. Universitas Jember.

Erlita M Funny. 2004. Memahami Memori. Mediator, Jurnal Komunikasi. Unisba

Gerakan Dimensi lateralitas, dimensi pemfokusan dan dimensi pemusatan pada senam otak. <https://mycandle.files.wordpress.com>

Handryastuti & Sularyo. 2002. Senam Otak. Sari Pediatri, Vol 4, No 1, Juni 2002: 36-44

Markam S 2009. Pengaruh Latihan Senam Otak (*Brain Gym*) Terhadap Peningkatan Kemampuan Memori Jangka Pendek Pada Anak Tuna Grahita Ringan di SLB ABC Swadaya Kendal. Universitas Negeri Semarang.

Marnat Groth. 2003. *Handbook of Psychological Assessment, Fourth Edition*. John wiley & Sons. New Jersey.

Nugraheni 2015. Pengaruh Metode Brain Gym Terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Anak TunaLaras Kelas VII SLB E Bhina Putra Surakarta. Universitas Negeri Surakarta.

Permata, 2015. "Metode Brain Gym dapat Meningkatkan Fungsi Daya Ingat Jangka Pendek pada Anak Usia 5-6 tahun di TK Aisyah Bustanul Athfal 3 Denpasar". Skripsi. Universitas Udayana

Putranto. L. 2009. "Pengaruh Senam Otak Terhadap Fungsi Memori Jangka Pendek anak dari keluarga Status Ekonomi Rendah". Tesis Tidak diterbitkan. UNDIP Semarang.

Prihastuti. 2009. Pengaruh Brain Gym terhadap kemampuan berhitung siswa sekolah dasar. Jurnal Cakrawala Pendidikan. Fakultas Psikologi Unair. Th. xxvIII, No 1.

Santrock. 2007. Perkembangan anak, Edisi kesebelas jilid 1. Jakarta. Penerbit Erlangga

Solso. L. 2007. Psikologi Kognitif, Edisi Kedelapan. Jakarta. Penerbit Erlangga

Sugiyono. 2013. Statistika Untuk Penelitian, Edisi kedua puluh Tiga. Bandung. Penerbit Alfabeta

Seniati L.2011. Psikologi Eksperimen, Jakarta. PT. Indeks