

**Yuanita Aditya Dewi, (2008).** “Pengaruh *Brain Gym* Terhadap Peningkatan Daya Ingat” Skripsi Sarjana Strata 1. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya

## ABSTRAK

Jenjang sekolah yang semakin meningkat memberikan tuntutan yang jauh lebih besar dari tingkatan sebelumnya. Remaja yang melanjutkan pendidikan ke tingkat SMA biasanya mengalami masalah penyesuaian diri dengan situasi dan kondisi sekolah yang baru. Mereka harus mampu menyesuaikan diri dengan penyampaian materi yang mungkin berbeda dari sebelumnya, selain itu juga karena tingkat kesulitan yang dihadapi semakin berat dan membutuhkan kemampuan yang lebih kompleks. Masing-masing mata pelajaran memberikan beban yang cukup berat bagi para siswa untuk menerima, memahami, dan menyerap semua materi yang diberikan. Hampir di semua mata pelajaran menuntut para siswa untuk mengingat, karena banyak materi berupa teori yang diberikan. Oleh karena itu para siswa perlu dibekali keterampilan belajar untuk membantu peningkatan daya ingat, salah satunya ialah *brain gym*.

Penelitian ini untuk mengetahui apakah *brain gym* dapat meningkatkan daya ingat. Subjek penelitian adalah 18 pelajar SMA kelas X SMAK Santo Carolus Surabaya yang masing-masing kelompok terdiri dari sembilan orang (kelompok eksperimen dan kelompok kontrol). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan satu kelompok eksperimen dan satu kelompok kontrol. Analisis yang digunakan adalah uji-t sampel berpasangan dan uji-t sampel independen.

Hasil uji statistik parametrik menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah treatment ( $p > 0,05$ ). Hasil uji statistik juga menunjukkan adanya perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sesudah *treatment* ( $p = 0,462$  dan  $t = 4,74$ ). Dari kedua hasil tersebut menunjukkan bahwa *brain gym* dapat meningkatkan daya ingat pada siswa-siswi kelas X SMAK Santo Carolus Surabaya. Selain itu, hasil amatan penelitian yang meliputi *self report*, angket evaluasi masing-masing subjek, dan hasil observasi, dan amatan guru BK menunjukkan perubahan yang positif pada kondisi subjek.

Bedasarkan hasil penelitian, sekolah dapat menjadikan *brain gym* sebagai salah satu metode untuk membantu para siswa dalam proses belajar, terutama mengingat. Dengan demikian mereka dapat lebih mudah menerima materi pelajaran di sekolah.

Kata kunci: *brain gym*, daya ingat, belajar