

***Green Psychology Serta Brain Gym Pada Siswa-Siswi Mi Ma'arif
Nu 05 Daun Iii Dan Sdn 2 Daun Sangkapura Gresik***

Wenti Krisnawati¹, Eka Wahyu NFS²., Farrikh Dzuhriawan³

¹Dosen Program Studi Manajemen, Universitas Muhammadiyah Gresik.

^{2,3}Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gresik

Email: ekawahyunurf98@gmail.com¹, farrikh.dzuhriawan1997@gmail.com²

ABSTRAK

Merubah perilaku seseorang memang tidak mudah, apalagi jika sudah menjadi kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari. Padahal banyak sekali hal-hal positif yang diperoleh dari menjaga kebersihan dan kesehatan yang secara tidak langsung memberikan pengaruh yang baik pada individu dan lingkungan. Akan tetapi, rasa malas dan remeh dalam menjaga kebersihan dan kesehatan dapat memberikan dampak yang buruk terutama pada lingkungan. Oleh karena itu, tujuan diadakannya program ini adalah diharapkan untuk dapat merubah perilaku menjadi lebih baik dan membiasakan sejak dini untuk selalu menjaga kebersihan dan kesehatan serta peduli dengan lingkungan. Selain itu, *brain gym* juga perlu untuk diterapkan sebelum kegiatan pembelajaran dimulai. Sehingga pelajar dapat lebih berkonsentrasi, bersemangat, dan lebih rileks dalam mengikuti kegiatan. Pelaksanaan psikoedukasi dan *brain gym* ini dilakukan 2 kali ditempat yang berbeda-beda. Pelaksanaan yang pertama dilakukan pada hari Rabu, 31 Juli 2019 bertempat di SDN 2 Daun. Sedangkan, untuk pelaksanaan yang kedua dilakukan pada hari Kamis, 01 Agustus 2019 bertempat di MI Ma'arif NU 05 Daun III.

Keyword: Behaviour (Perilaku), Green Psychology, Brain Gym

1. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pulau Bawean adalah salah satu pulau 3T (Terluar, Terbelakang, dan Tertinggal) yang terletak di Laut Jawa sekitar 80 mil atau 128 km di sebelah utara Jawa Timur. Pulau Bawean ini secara administratif masuk kedalam wilayah Kabupaten Gresik yang didalamnya terdapat 2 kecamatan, diantaranya adalah Kecamatan Sangkapura dan Kecamatan Tambak. Di Kecamatan Sangkapura ini terdapat sebuah desa terluas se-Pulau Bawean, yang bernama Desa Daun. Desa Daun ini memiliki 8 dusun yang salah satunya akan kelompok kami jadikan sebagai lokasi pengabdian masyarakat, dusun tersebut bernama Dusun Alas Timur.

Penawaran yang diberikan oleh Pulau Bawean adalah sumber daya alam berupa potensi bahari dan pariwisata yang luar biasa. Akan tetapi, sampah menjadikan itu semua sebagai sumber masalah yang mengakibatkan lingkungan menjadi tidak bersih dan sehat. Di tempat umum banyak sekali ditemukan sampah yang berserakan, bahkan di pantai juga terdapat banyak sekali sampah yang terseret gelombang air laut. Oleh karena itu, diperlukan adanya pembelajaran untuk dapat merubah mindset dan perilaku untuk selalu menjaga kebersihan dan kesehatan terutama sejak usia dini.

Setiap orang pasti senang dan bangga mengetahui lingkungan tempat tinggal dan sekitarnya bersih dan sehat serta terhindar dari berbagai macam penyakit. Akan tetapi, pada kenyataannya banyak sekali orang-orang yang perilakunya tidak mencerminkan hal tersebut. Mereka malas untuk membersihkan lingkungannya dan sering membuang sampah tidak pada tempatnya, karena banyak ditemukan adanya sampah yang berserakan di teras rumah, di tepi jalan, bahkan di pesisir pantai.

Sadar atau tidak, kebersihan jika tidak kita jaga sejak usia dini dapat mengakibatkan berbagai permasalahan lingkungan dan musibah yang dapat memberikan dampak negatif pada semua makhluk hidup, terutama kita sebagai manusia yang seharusnya dapat menjaga dan melestarikan lingkungan yang telah dianugerahi oleh Allah SWT untuk diamanahkan kepada kita semua. Jika semua permasalahan lingkungan dan musibah datang, yang dirugikan adalah kita semua,

penyebabnya berasal dari perilaku kita sendiri yang malas untuk menjaga dan melestarikan lingkungan sekitar.

Mengubah perilaku untuk membiasakan hidup bersih dan sehat pada anak-anak memang diperlukan kesabaran dan ketelatenan yang tinggi. Oleh karena itu, perlu untuk diajarkan sedini mungkin karena yang menyelamatkan lingkungan agar tetap bersih dan lestari untuk generasi selanjutnya kalau bukan mereka siapa lagi? Pembiasaan tersebut diharapkan masih terus berlanjut dan dilakukan hingga anak-anak tumbuh menjadi dewasa yang kemudian dapat diajarkan pada keturunan-keturunan mereka sebagai generasi penerus.

Ada beberapa contoh yang dapat merubah perilaku individu menjadi lebih baik lagi untuk menerapkan kebersihan pada lingkungan, diantaranya adalah membiasakan untuk membuang sampah pada tempat yang sudah disediakan (misalnya di tong sampah, trash bag, dll), membersihkan lingkungan (misalnya aktif mengikuti bersih desa, dll) dan yang terpenting adalah selalu menjaga kebersihan tempat tinggal (misalnya menyapu, mengepel, membersihkan jendela, menguras bak mandi, dll). Oleh karena itu, pembiasaan perilaku menjaga kebersihan pada anak-anak sejak usia dini sangat dianjurkan dan diharapkan tetap tersimpan didalam *memory* otak dibagian LTM (*Long Term Memory*) yang terus dilakukan hingga dewasa dan dapat diajarkan pada keturunannya.

Konsentrasi merupakan keadaan pikiran yang diaktifkan oleh sensasi terhadap tubuh. Untuk mengaktifkan sensasi pada tubuh memerlukan keadaan yang rileks dan suasana yang menyenangkan. Dalam kegiatan belajar perlu untuk membangkitkan konsentrasi terlebih dahulu agar otak dapat digunakan secara maksimal. Akan tetapi, tidak semua orang mudah untuk dapat membangkitkan konsentrasi. Oleh karena itu, *brain gym* dapat dijadikan sebagai salah satu teknik yang dapat digunakan untuk meningkatkan fungsi kognitif dan kinerja otak sehingga dapat berkonsentrasi.

Dalam melakukan gerakan *brain gym* ini terdapat banyak manfaat yang diperoleh tubuh. Diantaranya meningkatkan perhatian, kewaspadaan, serta kemampuan otak untuk melakukan perencanaan, respon, dan membuat keputusan.

Karena ada banyak sekali manfaat dan hal-hal positif yang diperoleh pada *brain gym* terutama saat pelajar mengikuti kegiatan pembelajaran didalam kelas,

maka ada baiknya jika sebelum kegiatan belajar dimulai perlu untuk dilakukan *brain gym* agar pelajar bisa lebih rileks dalam mengikuti kegiatan belajar dan menerima materi yang diajarkan serta dapat berkonsentrasi dengan baik dan tetap fokus.

Sebagaimana pemaparan yang telah kami sampaikan diatas, maka kami dari Program Studi Psikologi mencanangkan sebanyak 2 program, diantaranya adalah ***Green Psychology* serta *Brain Gym* pada Siswa-Siswi MI Ma'arif NU 05 Daun III dan SDN 2 Daun Sangkapura Gresik.**

B. Rumusan Masalah

Psikoedukasi adalah sebuah penanganan yang berfokus untuk merubah perilaku manusia dan berusaha untuk menghasilkan perubahan dalam jangka panjang dengan memberikan pendidikan serta informasi yang berkaitan dengan ilmu psikologi.

Menurut Notoatmodjo (2010), perilaku adalah sebuah totalitas dari pemahaman dan aktivitas seseorang beserta faktor internal (persepsi, motivasi, fantasi, sugesti, perhatian, pengamatan dan sebagainya).

Dalam jurnal Humaniora (2013), pengertian psikologi lingkungan dapat dijabarkan dalam beragam versi, misalnya: (1) Stokols & Altman (1987): The study of human behaviour and well-being in relation to the sociophysical environment. (2) Russell & Snodgrass (1987): The branch of Psychology concerned with providing a systematic account of the relationship between a person and the environment. (3) Bell, Fisher, Baum & Greene (1996): The study of the molar relationships between behaviour experience and the built and natural environments.

Atau dapat diartikan sebagai berikut: (1) Suatu studi tentang perilaku manusia dan kesejahteraan dalam hubungannya dengan lingkungan social dan fisik (Stokols & Altman, 1987). (2) Suatu cabang dari ilmu psikologi yang memberi perhatian khusus dengan pemikiran sistematis atas hubungan antara seseorang dan lingkungannya (Russell & Snodgrass, 1987). (3) Suatu studi tentang hubungan molaritas antara pengalaman perilaku dengan lingkungan alami dan buatan (Bell, Fisher, Baum & Greene, 1996) (*Sumber: American Psychology Association (APA) - Division 34*).

Dalam jurnal *Humaniora* (2013), *Green Psychology* sebagai suatu pengembangan ilmu Psikologi tidak luput untuk membahas interaksi manusia dengan lingkungan fisik, terutama terkait dengan kondisi bumi yang telah mengalami krisis. Disiplin keilmuan Psikologi Lingkungan ataupun *Green Psychology* memang semakin banyak diperhatikan dan mulai dilakukan pengembangan-pengembangan mengingat bahwa sebagian besar kerusakan lingkungan disebabkan oleh tingkah laku manusia.

Dalam Jurnal Ilmiah Kesehatan (2017), Senam otak atau lebih dikenal dengan *Brain Gym* adalah gerakan-gerakan ringan dengan permainan melalui olah tangan dan kaki dapat memberikan rangsangan atau stimulus pada otak. Gerakan yang menghasilkan stimulus itulah yang dapat membantu meningkatkan fungsi kognitif yang dapat menunda penuaan dini, dalam arti menunda pikun atau perasaan kesepian yang biasanya menghantui para manula (Gunadi, 2009).

Olahraga dan latihan pada *Brain Gym* menurut riset yang dilakukan oleh Ayinosa (Nuryana dan Setiyo Purwanto, 2010: 89) *Brain Gym* dapat memberikan pengaruh positif pada peningkatan konsentrasi, atensi, kewaspadaan dan kemampuan fungsi otak untuk melakukan perencanaan, respon dan membuat keputusan. *Brain Gym* bisa juga meningkatkan kemampuan belajar tanpa batasan umur. Gerakan dalam *Brain Gym* digunakan oleh para peserta didik di *Educational Kinesiology Foundation*, California, USA untuk meningkatkan kemampuan belajar mereka dengan menggunakan keseluruhan otak.

Gerakan-gerakan *Brain Gym* banyak sekali manfaatnya seperti yang telah dikemukakan oleh Septiari (Yuliatiningsih, 2013: 6), manfaat senam otak yaitu menyeimbangkan otak kanan dan kiri, sehingga logika maupun kreativitas anak menjadi seimbang. Selain itu dapat membangun kepercayaan diri, serta berpengaruh positif terhadap peningkatan daya ingat, dan mengendalikan emosi anak. Selain manfaat diatas, menurut Hocking (Setiawan, 2014: 34), *Brain Gym* (senam otak) dapat memberikan manfaat yaitu stress emosional berkurang dan pikiran lebih jernih, hubungan antara manusia dan suasana belajar atau kerja lebih rileks. Kemampuan berbahasa dan daya ingat meningkat, orang menjadi lebih bersemangat, lebih kreatif dan efisien, orang merasa lebih sehat karena stress berkurang dan prestasi belajar dan bekerja meningkat.

Rumusan masalah yang akan dipecahkan melalui program ini tidak akan terlepas dari ruang lingkup yang telah kami sampaikan diatas, diantaranya adalah:

1. Bagaimana cara untuk merubah perilaku pada pelajar SD dan MI untuk tidak remeh dalam menjaga kebersihan?
2. Bagaimana cara untuk meningkatkan fungsi kognitif pada pelajar SD dan MI dalam kegiatan pembelajaran?

C. Tujuan

Tujuan yang akan dipecahkan melalui program ini tidak akan terlepas dari ruang lingkup yang telah kami sampaikan diatas, diantaranya adalah:

1. Untuk mengetahui bagaimana cara merubah perilaku pada pelajar SD dan MI untuk tidak remeh dalam menjaga kebersihan.
2. Untuk mengetahui bagaimana cara meningkatkan fungsi kognitif pada pelajar SD dan MI dalam kegiatan pembelajaran.

D. Manfaat

Manfaat yang akan diperoleh melalui program ini tidak akan terlepas dari ruang lingkup yang telah kami sampaikan diatas, diantaranya adalah:

1. Agar pelajar SD dan MI dapat merubah perilaku untuk tidak remeh dalam hal menjaga kebersihan.
2. Agar pelajar SD dan MI dapat meningkatkan fungsi kognitif dalam kegiatan pembelajaran.

2. METODE PELAKSANAAN

A. Waktu dan Tempat

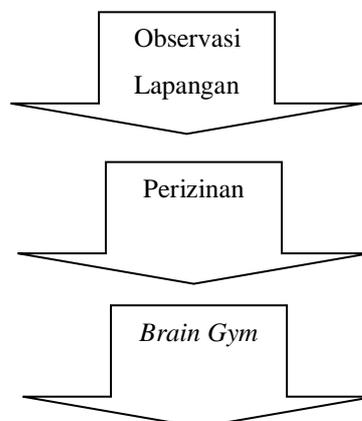
Pelaksanaan psikoedukasi *green psychology* dan *brain gym* ini dilakukan sebanyak 2 kali ditempat yang berbeda-beda. Pelaksanaan yang pertama dilakukan pada hari Rabu, 31 Juli 2019, Pukul 09.30 – 11.00 WIB bertempat di SDN 2 Daun. Untuk pelaksanaan yang kedua dilakukan pada hari Kamis, 01 Agustus 2019, Pukul 09.30 – 11.00 WIB bertempat di MI Ma'arif NU 05 Daun III. Sasaran yang dituju dalam pelaksanaan program ini adalah seluruh pelajar SDN 2 Daun dan MI Ma'arif NU 05 Daun III, mulai dari kelas 1 sampai kelas 6.

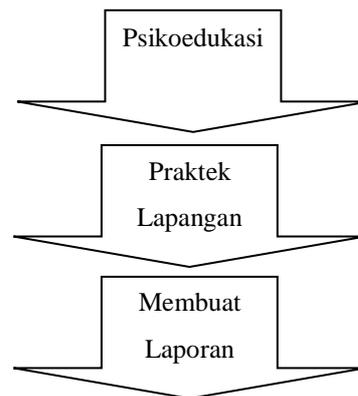
Tabel 1. Alat, Bahan Beserta Kegunaan

No.	Alat	Jmlh	Kegunaan
1.	Laptop	1	Untuk menjalankan hasil PPT yang telah ditampilkan.
2.	Proyektor	1	Untuk menampilkan hasil PPT yang telah dipersiapkan.
3.	<i>Sound</i>	1	Untuk mengeraskan suara pemateri
4.	Mikrofon	2	Untuk penguat suara pemateri.
5.	Kamera	2	Untuk mendokumentasikan program kerja.
6.	Buku	6	Sebagai reward bagi peserta yang ikut sesi tanya jawab.
7.	Bulpen	12	Sebagai reward bagi peserta yang ikut sesi tanya jawab.

B. Tahap Pelaksanaan

Adapun beberapa tahapan yang kami lakukan dalam melaksanakan program psikoedukasi *Green Psychology* dan *Brain Gym* ini diantaranya adalah sebagai berikut:





Gambar 1. Tahapan kegiatan

a. Observasi Lapangan

Sebelum melaksanakan program yang telah kami susun, terlebih dahulu kami melakukan survey di dua tempat yang berbeda sekaligus. Tempat yang pertama adalah SDN 2 Daun, tidak lama kemudian kami juga melakukan survey ke tempat yang kedua yakni MI Ma'arif NU 05 Daun III. Kedatangan kami adalah untuk mengetahui permasalahan yang dialami oleh sekolah serta pelajar, kemudian memecahkan permasalahan tersebut bersama-sama antara pelajar dan pihak sekolah.

b. Perizinan

Setelah melakukan observasi lapangan, kami mahasiswa bersilaturahmi serta meminta izin kepada kepala sekolah beserta dewan guru di SDN 2 Daun dan MI Ma'arif NU 05 Daun III untuk memberi kami kesempatan berbagi ilmu dan pengalaman kepada pelajar. Ternyata kami disambut dengan hangat oleh kepala sekolah, dewan guru, serta pelajar pada masing-masing sekolah yang telah kami kunjungi.

c. Brain Gym

Program *brain gym* ini dilaksanakan sesaat sebelum psikoedukasi berlangsung. Saat di SDN 2 Daun, kegiatan ini dilaksanakan didalam ruang kelas 6. Sedangkan saat di MI Ma'arif NU 05 Daun III kegiatan ini dilaksanakan didalam ruang kelas 4 dan 5. Dalam pelaksanaan program ini, kami sendiri sebagai pemimpin gerakan *brain gym*, selain itu teman-teman KKN Kelompok 4 juga membantu untuk melancarkan jalannya program ini.

Dalam pelaksanaan program ini, kami hanya perlu untuk menyiapkan proyektor, *sound*, dan video sebagai media serta kamera sebagai alat untuk mendokumentasikan.

d. Psikoedukasi

Program psikoedukasi ini dilaksanakan setelah *brain gym* berlangsung. Saat di SDN 2 Daun, kegiatan ini dilaksanakan didalam ruang kelas 6. Sedangkan saat di MI Ma'arif NU 05 Daun III kegiatan ini dilaksanakan didalam ruang kelas 4 dan 5. Dalam pelaksanaan program ini, kami sendiri sebagai pemateri dibantu oleh teman-teman KKN Kelompok 4 untuk melancarkan dan mensukseskan jalannya program ini. Dalam pelaksanaan program ini, kami perlu untuk menyiapkan laptop, proyektor, *sound*, dan mikrofon sebagai media dalam menyampaikan materi. Selain itu juga menyiapkan kamera untuk mendokumentasikan jalannya program. Selain itu, kami juga menyiapkan beberapa reward (hadiah) yang akan diberikan kepada peserta yang aktif dan bersedia untuk mengikuti sesi tanya jawab.

e. Praktek Lapangan

Setelah diberi materi, peserta tidak langsung diminta untuk membersihkan ruang kelas dan mengambil sampah yang ada didalam kelas. Akan tetapi, kami berharap agar peserta memiliki inisiatif sendiri untuk merubah perilaku agar selalu menjaga kebersihan. Ternyata usaha yang telah kami lakukan berhasil. Hal tersebut diharapkan untuk selalu dilakukan setiap hari, agar lingkungan sekolah menjadi bersih dan sehat serta terhindar dari berbagai macam penyakit.

f. Membuat Laporan

Setelah melaksanakan berbagai tahapan yang dinilai sukses dan berhasil, maka selanjutnya kami menyelesaikan tahapan yang terakhir yaitu menyusun laporan artikel sebagai barang bukti jika kami sudah berhasil melaksanakan program yang telah kami susun.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Saat kegiatan psikoedukasi belum dilaksanakan, pelajar sudah mengetahui apa saja dampak negatif yang ditimbulkan jika tidak menjaga kebersihan dan

kesehatan. Akan tetapi, tetap saja mereka membuang sampah bahkan didalam kelasnya sendiri, sehingga kelas menjadi kotor. Setelah dilaksanakan psikoedukasi, semua pelajar diharapkan untuk merubah perilaku dan mulai sadar akan pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan. Mereka membuang sampah ke dalam tong sampah yang telah disediakan oleh sekolah. Mereka juga mulai menyapu kelas jika sudah terlihat kotor. Meskipun peningkatan yang diperoleh belum semua, diaharapkan perilaku tersebut terus-menerus dilakukan dan bisa dijadikan sebagai pembiasaan yang positif.

Sebelum adanya *brain gym*, pelajar terlihat malas, tidak semangat, dan tidak bergairah dalam mengikuti kegiatan belajar disekolah. Akan tetapi, setelah melakukan *brain gym*, mereka terlihat lebih semangat dan antusias dalam mengikuti kegiatan belajar. Kebanyakan dari mereka juga lebih rileks dan konsentrasinya meningkat sehingga pelajar bisa fokus ketika mendengarkan materi yang disampaikan.

B. Pembahasan

Saat kegiatan psikoedukasi berlangsung, pelajar sangat antusias dalam mendengarkan materi yang disampaikan. Banyak dari mereka yang aktif dalam menjawab berbagai pertanyaan yang diajukan oleh pemateri. Akan tetapi, pada sesi tanya jawab banyak peserta yang malu-malu untuk berani bertanya, sehingga hadiah yang sudah disediakan dan diharapkan habis masih tersisa.

Kami sebagai pemateri berharap, lewat program ini pelajar bisa merubah perilakunya dari yang dulunya suka membuang sampah sembarangan bisa menjaga kebersihan dengan membuang sampah pada tempatnya. Selain itu, pelajar juga mulai membantu untuk menjaga kebersihan dimulai dari membersihkan tempat tinggalnya terlebih dahulu, seperti menyapu, atau mengepel lantai rumah dan sekolah.

Kami sangat menaruh harapan yang tinggi pada pelajar karena mereka adalah calon-calon generasi penerus. Jika bukan mereka yang merubah perilaku menjadi lebih baik sejak sekarang siapa lagi? Selain itu, mereka juga berperan sebagai agen perubahan yang dapat menentukan nasib masa depan.

Jadi, mulai dari sekarang perlu untuk merubah kebiasaan buruk menjadi kebiasaan yang baik dan positif dengan mengubah perilaku untuk membiasakan

membuang sampah di tong sampah, membersihkan lingkungan, dan mencuci tangan setiap saat terutama sebelum makan menggunakan sabun dan air yang mengalir.

Selain itu, kami juga berharap bahwa kegiatan *brain gym* diterapkan untuk meningkatkan konsentrasi pada pelajar. Sehingga saat pelajaran berlangsung, mereka mampu untuk memahami materi yang disampaikan dengan mudah karena konsentrasinya sudah meningkat.

Karena secara tidak langsung *brain gym* dapat menyehatkan tubuh. Dan yang lebih penting lagi bisa membuat lebih semangat dan gembira dalam menjalankan aktivitas sehari-hari yang dapat menimbulkan rasa penat dan membosankan.

C. Galeri.

Dibawah ini terdapat beberapa foto sebelum dan sesudah dilaksanakan psikoedukasi serta antusias beberapa pelajar setelah berlangsungnya pelaksanaan psikoedukasi. Mulai dari membuang sampah kedalam tong sampah dan membersihkan ruangan kelas.



Gambar 2. Sebelum dilakukan Psikoedukasi.



Gambar 3. Setelah dilakukan Psikoedukasi.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang kami peroleh setelah melakukan psikoedukasi adalah sebelumnya memang pelajar sudah mengetahui bagaimana cara untuk hidup bersih dan sehat. Akan tetapi, mereka malas melakukannya sehingga membuang sampah sembarangan. Setelah dilakukan psikoedukasi, para pelajar mulai sadar akan pentingnya menjaga kebersihan dan mengubah perilaku dimulai dengan membuang sampah pada tempatnya dan membersihkan lingkungan dengan menyapu ruangan kelas.

Untuk *brain gym*, sebelumnya tidak semua pelajar mudah untuk berkonsentrasi dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Akan tetapi, setelah melakukan *brain gym* pelajar menjadi lebih aktif dalam mengikuti kegiatan belajar. Sehingga fungsi kognitif meningkat dan pelajar dapat dengan mudah

menyerap semua informasi mengenai pembelajaran yang telah diterima dan menjadi lebih aktif.

B. Saran

Saran dari kami adalah semoga program yang telah kami terapkan di MI Ma'arif NU 05 Daun III serta SDN 2 Daun dapat bermanfaat bagi pelajar dan juga dewan guru. Kami sangat berharap bahwa program yang telah kami kerjakan akan masih terus berkelanjutan dan selalu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, kami juga berharap dapat memberikan dampak yang positif bagi setiap individu dan juga lingkungan, pada masa kini maupun pada masa yang akan datang. Selain itu, kami juga berharap bahwa semua yang telah kami berikan kepada pelajar dapat berguna dan dapat dibagikan kepada orang-orang yang berada disekitarnya, seperti kepada keluarga, saudara, teman-teman, bahkan tetangga.

DAFTAR PUSTAKA

- Nuraini, & Ardian, I. (2018). Efektivitas Senam Otak dan Senam Vitalisasi Otak dalam Meningkatkan Fungsi Kognitif Lansia Di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang. *NurseLine Journal*, 3(1), 38-45.
- Nuryana, A., & Purwanto, S. (2010). Efektivitas Brain Gym dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar pada Anak. *Indigenous, Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*, 12(01), 88-98.
- Palupi, T., & Sawitri, D. R. (2017). Hubungan Antara Sikap dengan Perilaku Pro-Lingkungan Ditinjau dari Perspektif Theory of Planned Behaviour. *14*, 214- 217.
- Pane, M. M. (2013). Psikologi "Hijau" (Green Psychology) sebagai Alternatif untuk Peningkatan Kesejahteraan Psikologis Masyarakat Perkotaan. *Humaniora*, 4(1), 411-421.
- Sariana, N., Afiif, A., & Kusyairy, U. (2017). Pengaruh Penerapan Brain Gym Terhadap Minat Belajar Pada Mata Pelajaran Fisika. *Jurnal Pendidikan Fisika*, 5, 82-88.

- Taryatman. (2016). Budaya Hidup Bersih dan Sehat Di Sekolah Dasar untuk Membangun Generasi Muda yang Berkarakter. *Jurnal Pendidikan Ke-SD-an*, 3(1), 8-13.
- Wibowo, I. (2009). Pola Perilaku Kebersihan: Studi Psikologi Lingkungan Tentang Penanggulangan Sampah Perkotaan. *Makara, Sosial Humaniora*, 13, 37-47.
- Yuliati, & Hidayah, N. (2017). Pengaruh Senam Otak (Brain Gym) Terhadap Fungsi Kognitif pada Lansia Di RT 0 RW 01 Kelurahan Tandes. *10*(1), 88-95.