

Kajian Keberkesanan Latihan Biofeedback Terhadap Pencapaian Skor HRV (Heart Rate Variability) Murid Sekolah Rendah

Hasmiza Yaakob & Muhammad Nubli Abdul Wahab
Universti Malaysia Pahang

ABSTRAK

Keupayaan pengawalan diri individu boleh diukur melalui skor HRV. Individu berprestasi baik mempunyai skor HRV yang lebih baik berbanding individu berprestasi lemah. Teknik latihan Biofeedback berupaya membantu meningkatkan skor HRV. Kajian ini bertujuan untuk meneroka perbezaan skor HRV bagi kumpulan murid sekolah rendah yang berprestasi baik dan murid berprestasi lemah setelah melalui latihan biofeedback. Kajian ini dilakukan secara kuasi eksperimen melibatkan pra ujian dan pasca ujian dimana murid diberikan latihan Biofeedback semasa mereka menjalani pembelajaran sains. Hasil dapatan mendapati murid berprestasi baik mempunyai skor koheren yang lebih baik berbanding skor koheren murid berprestasi lemah. Ini adalah kerana murid berpencapaian baik berupaya membuat pengawalan diri melalui keseimbangan antara sistem saraf simpatetik dan para simpatetik. Selepas latihan Biofeedback dijalankan, didapati peningkatan skor HRV murid berprestasi lemah lebih tinggi berbanding murid berprestasi baik. Ini menunjukkan, murid berprestasi lemah mampu bersaing dengan murid berprestasi baik dengan adanya bimbingan yang lebih khusus. Dapatan kajian merumuskan teknik latihan HRV Biofeedback sesuai digunakan dalam membantu murid sekolah rendah meningkatkan pencapaian dalam mata pelajaran Sains dan juga mata pelajaran lain yang memerlukan penajajaran teknik pembelajaran yang lebih berkesan.

KATA KUNCI: Pembelajaran Sains, Prestasi Akademik, Latihan Biofeedback, Skor HRV (Heart Rate Variability)

RUJUKAN

- Lehrer, P. M., & Gevirtz, R. (2014). Heart rate variability *Biofeedback*: How and why does it work? *Frontiers in Psychology*, 5(JUL). <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00756>
- M. Nubli & U. Salam (2013). The Effects of Islamic Spiritual Activities on Psycho-Physiological Performance. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 2(2), 59–67. <http://doi.org/10.12928/Psychology.v2i2.1721>
- Manisah, M. A, & Norizza Sahal. (2016). Intervensi meningkatkan tumpuan dalam pembelajaran murid bermasalah pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Malaysia*, 41(1), 1–6.
- Mohd, W. R. W. (2015). Measuring laziness through self-regulation using heart rate variability (HRV) *Biofeedback*. *UMP Institutional Repository*. Retrieved from <http://umpir.ump.edu.my/id/eprint/11250>