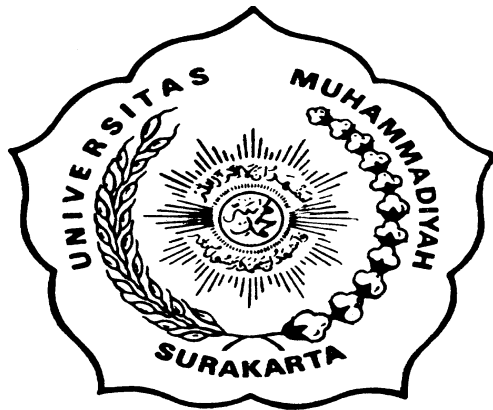


**EFEKTIVITAS *BRAIN GYM* DALAM MENURUNKAN
STRES PADA ANAK**

Skripsi

*Diajukan kepada Fakultas Psikologi
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana (S-1) Psikologi*



Diajukan Oleh :

RANITA WIDYASWATI

F 100060073

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2010

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Anak-anak bisa mengalami stres karena kegiatan sehari-harinya. Salah satunya dari sekolah. Banyaknya tugas yang harus dikerjakan setelah pulang sekolah, atau beratnya beban yang diberikan pihak sekolah dalam meningkatkan prestasi belajar anak. Banyak orangtua yang menuntut agar anak selalu berprestasi di sekolah, sehingga semua les pun wajib diikuti anak yang bisa menambah beban anak menjadi berat. Rasa tertekan jelas menimbulkan dampak negatif pada anak, baik secara fisik maupun psikis (Wibisono, 2009).

Banyak pelajar menganggap ruang kelas sebagai penjara, karena proses belajar yang tidak menyenangkan. Duduk berjam-jam mencurahkan perhatian dan pikiran pada mata pelajaran tak ubahnya duduk di atas bara api. Belajar dirasakan sebagai beban dan tidak nyaman. Bahkan, kata Bobbi DePorter (2009), "Pada akhir sekolah dasar, kata *belajar* dapat membuat banyak siswa tegang dan takut." Yang terjadi ialah anak menghambat pengalaman belajarnya secara terpaksa karena mengalami kebuntuan belajar. Senada dengan pernyataan di atas, Hidayati (2010) memaparkan bahwa suasana belajar yang tidak nyaman dan metode pembelajaran yang kurang efektif (kurang menyentuh aspek emosional/afektifnya) bisa membuat anak sulit mengikuti dan menyesuaikan kemampuannya, sehingga lama-lama anak menjadi malas, jenuh dan stres menghadapi pelajaran di sekolah.

Memaksakan anak mengikuti kegiatan les atau kursus tertentu yang tidak sesuai dengan keinginannya juga bisa menimbulkan hal yang sama.

Sebuah survei yang dilansir oleh sebuah lembaga psikologi di Amerika, APA, mengenai stres pada anak menyatakan bahwa jika anak tidak segera diajarkan cara untuk mengatasi stres, maka kesehatannya akan terancam. Studi tersebut menyatakan bahwa setidaknya 8 dari 10 anak di Amerika mengalami stres dan gejala yang berkaitan dengan stres. Sumber stres anak di sekolah, guru adalah pengganti orangtua bagi anak. Selain itu, tujuan pendidikan sesungguhnya adalah membentuk anak menjadi pribadi yang antara lain cerdas secara intelektual dan emosional. Kenyataannya, guru dan aturan sekolah seringkali menjadi sumber stres anak. Jika anak tidak mencoba belajar menghadapi stres, maka hal tersebut akan bisa berdampak pada kesehatannya, baik psikis maupun psikologis (bataviase.co.id, 2010).

Kasus anak stres juga menimpa Lysher (Siswi SD: Selamat Tinggal Sekolah, Selamat Tinggal Hidup; Koran Tempo, 23 Agustus 2001). Siswi kelas empat SD berusia 10 tahun asal Singapura itu, mengakhiri hidupnya dengan terjun bebas dari sebuah apartemen di tingkat lima. Ia ditemukan terkapar tewas dengan mengenakan kaus oblong - celana pendek seragam sekolahnya. Siswi yang tergolong pintar di sekolah itu sangat terpukul ketika mendapat ranking ketiga.

Selain itu, sebuah artikel dari voa-islam.com edisi 01 September 2009, memaparkan bahwa berdasarkan penelitian mengenai pemetaan merokok anak di Medan, ditemukan banyak anak sekolah di Medan yang merokok dengan alasan untuk menghilangkan stres. Temuan tersebut berdasarkan hasil penelitian pada

Agustus-November 2008 terhadap anak laki-laki dan perempuan berusia 10-18 tahun dengan sampel anak sekolah siswa SD, SMP dan SMA di pusat maupun pinggiran kota sebanyak 12 sekolah dan MI, MTS, dan MA di pusat kota. Alasan anak merokok juga beragam, yaitu sebanyak 32,12 persen anak sekolah di Medan merokok dengan alasan untuk menghilangkan stres.

Dalam istilah medis, stres didefinisikan sebagai suatu rangsangan fisik dan psikologi yang menghasilkan reaksi mental dan fisiologi yang dapat menimbulkan berbagai macam penyakit. Sedangkan secara teknis, stres merupakan pengrusakan keseimbangan tubuh (*homeostasis*), yang dicetus oleh pengalaman-pengalaman yang tidak menyenangkan, baik yang nyata maupun yang tidak nyata. Anak-anak yang sedang mengalami stres mungkin tidak tahu bahwa mereka sedang berada dalam kondisi stres, sehingga dibutuhkan peran orang tua untuk mengenali tanda-tanda stres pada anak (Catootjie, 2009).

Pendapat Irzal (2010) seorang anak yang stres dapat diidentifikasi dengan memperhatikan tingkah lakunya. Reaksi-reaksi psikosomatik, termasuk problem pencernaan, sakit kepala, kelelahan, gangguan tidur, dan mengompol mungkin merupakan tanda-tanda bahwa ada sesuatu yang tidak beres. Tanda lainnya seperti sering menangis, senang menyendiri, rewel, tidak mau berangkat ke sekolah atau suatu tempat, membuat kenakalan di sekolah atau di lingkungan tempat bermainnya, penurunan nilai sekolah. Bahkan, penyakit fisik pada anak, misalnya merasa pusing, mual, diare, kelumpuhan akibat depresi, atau penyakit lainnya merupakan dampak dari stres.

Respons anak-anak terhadap situasi tertentu dapat berbeda-beda. Ada situasi yang dianggap menegangkan bagi anak yang satu, tapi tidak untuk anak lain. Meski demikian, stres pada anak biasanya disebabkan oleh : situasi baru yang terasa asing atau tak terduga, harapan-harapan yang tidak pasti terpenuhinya, antisipasi terhadap sesuatu yang tidak menyenangkan (sakit dan sebagainya), ketakutan akan gagal (prestasi belajar ataupun dalam pergaulan), memasuki tahap penting dalam kehidupan (meninggalkan TK masuk SD, dan sebagainya) (Widyarini, 2010).

Stres yang terlalu banyak atau terlalu sedikit sama-sama dapat berbahaya. Jika orang tua terlalu melindungi anaknya dari bermacam-macam stres, anak tidak akan pernah belajar bagaimana menghadapi berbagai macam stres secara aman. Sejumlah stres yang dapat diterima akal sesungguhnya akan membantu anak berhasil di sekolah. Macam stres ini memotivasi anak untuk mencapai keberhasilan dan membuat lebih kreatif dan produktif. Agar sekolah berhasil, anak musti belajar memanfaatkan energi positif yang dimunculkan oleh stres. Pada saat yang sama, anak harus belajar mengurangi tingkatan-tingkatan stres yang tidak sehat yang dapat menurunkan prestasi sekolahnya dan keberadaannya. (Stainback, 1999)

Untuk menolong anak-anak yang sedang menghadapi stres diperlukan strategi pengendalian yang tepat dari orang dewasa (Catootjie, 2009). Strategi pengendalian ini haruslah didasarkan pada tingkat perkembangan anak karena hal ini sangat berkaitan dengan kemampuan anak untuk mengerti dan memahami keadaan yang sedang mereka alami. Para pakar anak menyebutkan bahwa ada

banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi stres pada anak salah satunya dengan mengajarkan kepada anak-anak teknik relaksasi (beristirahat). Dengan cara memberikan saran-saran seperti: “tarik napas yang dalam”, “berhitung mundur”, “tarik dan regangkan otot-ototmu”, “bermain dengan adonan tanah liat”, “berdansa” atau “membayangkan tempat-tempat yang disukai untuk dikunjungi dan menghayal mengunjungi tempat-tempat tersebut”.

Hal senada juga di ungkap oleh Irzal (2010) bahwa dunia anak pada dasarnya adalah dunia bermain, dunia keceriaan dan dunia kebahagiaan. Namun terkadang banyak orang tua sering melupakan hal ini. Anak-anak terlalu dibebani dengan mimpi-mimpi yang luar biasa menyibukan mereka dan menuntut mereka belajar dan belajar. Sehingga waktu mereka untuk bermain hilang ditelan ambisi orang tua. Anak juga membutuhkan suasana dimana mereka bisa bermain sesuka hatinya sebagai *refresh* terhadap aktivitas belajar. Jika tidak diantisipasi sejak dini anak bisa menjadi stres dan bahkan phobia dengan sekolah. Sikap otoriter orang tua pun bisa menjadi penyebab munculnya stres ketika belajar pada anak.

Memahami cara belajar anak adalah kunci pokok untuk menunjang keberhasilan anak. Meminta anak secara terus menerus belajar dengan cara yang tidak sesuai dengan tipe cara belajar anak nantinya akan membuat anak tidak mampu secara maksimal menyerap isi pelajaran, sehingga anak tidak berkembang dengan maksimal. Ada tiga macam cara belajar yaitu visual (belajar dengan cara melihat), auditorial (belajar dengan cara mendengar), dan kinestetik (belajar dengan cara bergerak, bekerja dan menyentuh). Anak adalah seorang siswa yang aktif. Mereka membutuhkan gerak untuk belajar. Dalam proses belajar, bergerak

dengan keterampilan, ketelitian disertai rasa gembira. Beighle (2008) dalam penelitiannya dengan subjek murid-murid kelas tiga, empat dan lima menemukan bahwa 78% anak laki-laki dan 63% perempuan menghabiskan waktu istirahat mereka dalam aktivitas fisik. Di luar sekolah anak perempuan menghabiskan waktunya 20% dan anak laki-laki 25% dari waktu mereka dengan melibatkan aktivitas fisik.

Denisson (2008) mengemukakan bahwa pada umumnya, gerakan di dalam kelas terjaga dengan ketat, dan banyak siswa tidak nyaman karena terbelenggu di kursi-kursi. Anak-anak menerima pelajaran yang terutama diberikan secara verbal, dan diminta menyampaikannya kembali dalam suatu bentuk yang tidak tercerna-suatu proses yang diharapkan tercapai melalui penalaran deduktif, tetapi lebih seperti menghafal dan menyampaikannya lagi untuk menyenangkan guru. Sebagai contoh, kegiatan membaca buku merupakan tindakan fisik dan juga merupakan aktivitas mental. Oleh karenanya, akan menyenangkan jika tubuh diikutsertakan, dan akan sangat menekan jika tidak diikutsertakan. Ketika ketrampilan fisik sudah dikuasai, bagian mentalnya akan terurus dengan sendirinya.

Educational Kinesiology (Edu-K) adalah studi tentang kaitannya dengan integrasi otak dan penerapan gerakan untuk proses pembelajaran sebagaimana pada keterampilan intelektual dan atletis, komunikasi, hubungan interpersonal dan kreativitas. Payung Edu-K juga mencakup senam otak (*Brain Gym*), senam penglihatan dan banyak teknik-teknik canggih untuk meningkatkan pembelajaran dan performansi. *Brain Gym* merupakan program komersial yang populer yang

dipasarkan di lebih 80 negara yang telah menerima sejumlah perhatian yang perlu dipertimbangkan di media pers, dengan banyaknya individu yang mengklaim bahwa itu memberikan stimulasi yang sangat dibutuhkan untuk pembelajaran efektif. Sebagian besar asumsi mendasar *Brain Gym* adalah gagasan mengenai pemolaan ulang neurologis, dan banyak dari kegiatan-kegiatannya didasarkan pada pengembangan teori Doman-Delacato (Hyatt, 2007). Penelitian eksperimental dilakukan oleh Jan Irving, Ph.D. dari *Chemekata Community College* di Salem, Oregon, mendukung klaim ini. Dalam beberapa desain awal dengan tiga kelompok kontrol terpisah, Dr Irving menggunakan empat kegiatan *Brain Gym*, dalam suatu rangkaian yang mana Dennisons disebut dengan PACE (*Positive, Active, Clear, Energetic*) sebagai variabel terisolasi. Ia mengukur efeknya pada kecemasan dengan *self report* (69,5% pengurangan) dan performa mingguan pada tes keterampilan (18,7% peningkatan) siswa keperawatan tingkat pertama (Rentschler, 2007).

Brain Gym adalah serangkaian gerak sederhana yang menyenangkan dan digunakan oleh para murid di *Educational Kinesiology* untuk meningkatkan kemampuan belajar mereka dengan menggunakan keseluruhan otak. Gerakan *Brain Gym* dibuat untuk menstimulasi (Dimensi Lateralitas), meringankan (Dimensi Pemfokusan), atau merelaksasi (Dimensi Pemusatan) siswa yang terlibat dalam situasi belajar tertentu. Menurut Paul E. Denisson Ph.D.,(2008) meski sederhana, *Brain Gym* mampu memudahkan kegiatan belajar dan melakukan penyesuaian terhadap ketegangan, tantangan, dan tuntutan hidup sehari-hari. Pakar penelitian otak inilah yang pertama kali memperkenalkan

metode terapi ini di Amerika, 19 tahun silam. Awalnya senam otak dimanfaatkan untuk anak yang mengalami gangguan hiperaktif, kerusakan otak, sulit konsentrasi dan depresi. Namun dalam perkembangannya setiap orang bisa memanfaatkannya untuk beragam kegunaan. Saat ini, di Amerika dan Eropa *Brain Gym* sedang digemari. Banyak orang yang merasa terbantu melepaskan stres, menjernihkan pikiran, meningkatkan daya ingat, dan sebagainya. Program *Brain Gym* menekankan keterampilan belajar fisik, kemampuan berbasis tubuh yang menjadi kurang diperhatikan ketika keterampilan mental menjadi bagian utama kurikulum.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas, maka peneliti mengajukan rumusan masalah “Apakah ada pengaruh antara pemberian *Brain Gym* dengan penurunan stres pada anak?”. Dengan rumusan masalah tersebut maka peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut dengan mengadakan penelitian dengan judul “Efektivitas *Brain Gym* Dalam Menurunkan Stres Pada Anak”.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui sejauh mana tingkat stres pada anak sebelum diberi perlakuan berupa *Brain Gym*.
2. Untuk mengetahui sejauh mana tingkat stres pada anak setelah diberi perlakuan pada kelompok eksperimen dan tanpa diberi perlakuan pada kelompok kontrol.

3. Untuk mengetahui sejauhmana efektivitas *Brain Gym* dalam menurunkan stres pada anak.

C. Manfaat Penelitian

Diharapkan manfaat dari hasil penelitian ini :

1. Bagi Kepala Sekolah, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan pengambilan keputusan dalam menentukan kebijakan kegiatan belajar mengajar.
2. Bagi Guru, hasil penelitian ini dapat memasukan kegiatan *Brain Gym* saat kegiatan belajar mengajar
3. Bagi fakultas psikologi, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wacana dan keilmuan dalam bidang psikologi pendidikan.
4. Bagi ilmuwan psikologi, hasil penelitian dapat memberikan sumbangan pengetahuan dan wacana pada dunia pendidikan, tentang upaya menurunkan stres anak saat belajar.
5. Bagi peneliti lain, penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi ilmuwan psikologi khususnya psikologi pendidikan dalam kajian eksperimen, yang nantinya penelitian ini dapat dijadikan masukan bagi peneliti-peneliti lain yang ingin meneliti jenis bidang yang sama.