**SKRIPSI**

**PENGARUH *BRAIN GYM* TERHADAP TINGKAT KECERDASAN EMOSIONAL PADA ANAK USIA PRASEKOLAH (4 – 5 TAHUN)**

**DI PAUD CERIA KASIH NAGARI TANJUNG BETUNG**

**KECAMATAN RAO SELATAN KABUPATEN**

**PASAMAN TAHUN 2016**



Disusun Oleh

**M. RIZKI RAHMAN**

**NIM. 14103084105069**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN**

**PERINTIS SUMATERA BARAT**

**TAHUN 2016**

**SKRIPSI**

**PENGARUH *BRAIN GYM* TERHADAP TINGKAT KECERDASAN EMOSIONAL PADA ANAK USIA PRASEKOLAH (4-5 TAHUN)**

**DI PAUD CERIA KASIH NAGARI TANJUNG BETUNG**

**KECAMATAN RAO SELATAN KABUPATEN**

**PASAMAN TAHUN 2016**

**Penelitian Keperawatan Anak**

***Diajukan sebagai***

***Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar***

***Sarjana Keperawatan***

****

Disusun oleh:

**M. RIZKI RAHMAN**

**NIM. 14103084105069**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN**

**PERINTIS SUMATERA BARAT**

**TAHUN 2016**

**HALAMAN PERNYATAAN ORIGINALITAS**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Lengkap : M. Rizki Rahman

Nomor Induk Mahasiswa : 14103084105069

Nama Pembimbing 1 : Yendrizal Jafri, S.Kp, M.Biomed

Nama Pembimbing 2 : Ns. Falerisiska Yunere, M.Kep

Nama Penguji 1 : Ns. Ernalinda Rosya, M.Kep

Nama Penguji 2 : Yendrizal Jafri, S.Kp, M.Biomed

Menyataan bahwa saya tidak melakukan tindakan kegiatan plagiat dan merupakan hasil karya sendiri serta semua sumber baik yang dikutip maupun yang dirujuk saya nyatakan dengan benar.

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia untuk dicabut gelar akademik yang telah diperoleh.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Bukittinggi, April 2016

**M. Rizki Rahman**

**NIM : 14103084105069**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PERINTIS SUMATERA BARAT**

**Skripsi, Maret 2016**

**PENGARUH *BRAIN GYM* TERHADAP TINGKAT KECERDASAN EMOSIONAL PADA ANAK USIA PRA SEKOLAH (4 – 5 TAHUN) DI PAUD CERIA KASIH NAGARI TANJUNG BETUNG KECAMATAN RAO**

**SELATAN KABUPATEN PASAMAN TAHUN 2016.**

vi + 69 halaman, 3 tabel, 9 Gambar, 10 lampiran

**ABSTRAK**

Kecerdasan emosional pada anak adalah bekal terpenting dalam menentukan karakteristik dan perkembangan mental anak. Di Indonesia pada tahun 1995 diketahui bahwa angka kejadian gangguan metal dan emosional anak usia 5 – 14 tahun mencapai angka 114 per 1000 anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh *Brain Gym* Terhadap Tingkat Kecerdasan Emosional pada Anak Usia Prasekolah (4 – 5 tahun) di PAUD Ceria Kasih Nagari Tanjung Betung Kecamatan Rao Selatan Kabupaten Pasaman tahun 2015-2016.

Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperimen* dengan pendekatan *pre test-post test one group design.* Populasi pada penelitian ini adalah anak usia praseklah di PAUD Ceria Kasih yaitu sebanyak 19 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* sehingga didapatkan sampel sebanyak 11 orang. Pengumpulan menggunakan lembar observasi pres dan post test. Pengolahan data hasil penelitian meliputi analisis univariat dan analisis bivariat yang dilakukan secara komputerisasi menggunakan uji *t- dependent test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi rata-rata tingkat kecerdasan emosional anak berada pada kategori rendah yaitu 42,18 dan setelah intervensi meningkat menjadi 47,27 yang berada pada kategori tinggi. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada perbedaan rata-rata tingkat kecerdasan emosional anak antara sebelum dan sesudah intervensi dengan beda rata-rata 5,099 dan p = 0,000.

Dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan *Brain Gym* berpengaruh terhadap peningkatan tingkat kecerdasan emosional anak usia prasekolah (4-5 5ahun). Untuk itu diharapkan kepada semua pihak, baik orang tua atau organisasi pengasuh anak usia pra sekolah untuk dapat mempraktekkan latihan gerakan *Brain Gym* kepada anak usia pra sekolah dalam rangka memaksimalkan perkembangan tingkat kecerdasan emosional anak.

Kata Kunci : *Brain Gym,* Kecerdasan Emosional, Anak Usia Prasekolah

**NURSING SCIENCE PROGRAM**

**PERINTIS HIGH SCHOOL OF HEALT SCIENCE OF WEST SUMATRA**

**Undergraduate thesis, March 2016**

**EFFECT OF BRAIN GYM ON THE LEVEL OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN PRE-SCHOOL CHILDREN (4-5 YEARS) IN CERIA KASIH EEARLY CHILDREN EDUCATION TANJUNG BETUNG VILLAGE SUBDISTRICT RAO SOUTH PASAMAN DISTRICT YEAR 2016**

vi + 69 pages, 3 table, 9 picture, 10 attachment

**ABSTRACT**

Emotional intelligence in children is the most important provision in determining the characteristics and mental development of children. In Indonesia in 1995 is known that the incidence of metal and emotional disorders of children aged 5-14 years reached 114 per 1,000 children. This study aims to determine the effect of Brain Gym On The Level of Emotional Intelligence in Childhood Preschool (4-5 years) in early childhood Ceria Kasih Tanjung Betung village Subdistrict of South Rao Pasaman of the year 2015-2016.

This research is a quasi-experimental approach to pre test-post test one group design. The population in this study were aged children in early childhood preschool Ceria Kasih as many as 19 people. Side technique used is purposive sampling to obtain a sample of 11 people. Collection using observation sheet pres and post test. Processing research data including analysis of univariate and bivariate analyzes were performed by computerized using dependent t-test test.

The results showed that before the intervention of the average level of emotional intelligence of children that are in the lower categories, namely 42.18 and after the intervention increased to 47.27 which are in the high category. Statistical analysis showed that there are differences in the average level of emotional intelligence of children between before and after intervention by the average difference 5.099 and p = 0.000.

It can be concluded that the implementation of the Brain Gym effect to increase the level of emotional intelligence of preschool children (4-5 5ahun). For it is expected that all parties, whether parent or caregiver organization of pre-school age children to be able to practice the exercises Brain Gym to preschool children in order to maximize the development of children's emotional intelligence level.

Key Word : *Brain Gym,* Emotional Intelligence , Children preschool

**PERNYATAAN PERSETUJUAN**

Judul Skripsi : Pengaruh Brain Gym Terhadap Tingkat Kecerdasan Emosional Pada Anak Usia Prasekolah (4-5 Tahun) di Paud Ceria Kasih Nagari Tanjung Betung Kecamatan Rao Selatan Kabupaten Pasaman Tahun 2016

Nama Mahasiswa : **M. RIZKI RAHMAN**

NIM : **14103084105069**

Skripsi ini telah disetujui, dan diseminarkan di hadapan Tim Penguji Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Kesehatan Perintis Sumatera Barat.

Bukittinggi, 15 Maret 2016

 Pembimbing I Pembimbing II

**Yendrizal Jafri, S.Kp, M.Biomed Ns. Falerisiska Yunere, M.Kep**

 **NIK. 1420106116893011 NIK. 1440125028004033**

Pengesahan,

Ka. Prodi Keperawatan STIKes Perintis Sumbar

**Ns. Yaslina, S.Kep, M.Kep, Sp.Kom**

**NIK. 14201060375017**

**PERNYATAAN PENGUJI**

Judul Skripsi : Pengaruh Brain Gym Terhadap Tingkat Kecerdasan Emosional Pada Anak Usia Prasekolah (4-5 Tahun) di Paud Ceria Kasih Nagari Tanjung Betung Kecamatan Rao Selatan Kabupaten Pasaman Tahun 2016

Nama Mahasiswa : **M. RIZKI RAHMAN**

NIM : **14103084105069**

Skripsi ini telah disetujui, dan diseminarkan dihadapan Tim Penguji Pendidikan Keperawatan Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Kesehatan Perintis Sumatera Barat.

Bukittinggi, 15 Maret 2016

Komisi Penguji:

Moderator

**Yendrizal Jafri, S.Kp, M. Biomed**

**NIK. 1420106116893011**

Penguji

**Ns. Ernalinda Rosya, M.Kep**

**NIK. 1440118098114115**

**DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

**I. IDENTITAS DIRI**

Nama : M. Rizki Rahman

Tempat / Tanggal Lahir : Simatorkis, 27-10-1992

Jenis Kelamin : Laki-Laki

Agama : Islam

Jumlah Bersaudara : 5 Orang

Anak Ke : 1 ( Pertama )

Alamat : Pasaman Timur

**II. IDENTITAS ORANG TUA**

Nama

 Ayah : Budiman

 Ibu : Yulmawarni

Pekerjaan

 Ayah : Wiraswasta

 Ibu : Ibu R.T

**III. RIWAYAT PENDIDIKAN**

1999-2005 : SDN 27 Serasi

2005-2008 : SMPN 1 Rao Selatan

2008-2011 : SMAN 1 Simpang Kanan, Kab. Aceh Singkil

2011-2014 : DIII Keperawatan Stikes Perintis

2014-2016 : PSIK Stikes Perintis

**KATA PENGANTAR**

Puji syukur peneliti ucapkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya kepada peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul *“Pengaruh Brain Gym Terhadap Tingkat Kecerdasan Emosional Pada Anak Usia Prasekolah (4-5 Tahun) di Paud Ceria Kasih Nagari Tanjung Betung Kecamatan Rao Selatan Kabupaten Pasaman Tahun 2015”* sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan. Dalam penulisan Skripsi ini, peneliti banyak mendapat bantuan, pengarahan, bimbingan dari berbagai pihak, pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan sehingga penulisan Skripsi ini dapat di selesaikan :

1. Bapak Yohandes Rafki, S.H, selaku ketua Yayasan Perintis Sumatera Barat, yang telah memberikan fasilitas dan sarana kepada penulis selama perkuliahan.
2. Bapak Yendrizal Jafri S.Kp M.Biomed selaku Ketua STIKes Perintis Sumbar sekaligus pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan pikiran dalam memberikan bimbingan dan saran kepada peneliti sehingga Skripsi ini dapat diselesaikan.
3. Ibu Ns. Yaslina M. Kep, Sp. Kom selaku Ka Prodi Ilmu Keperawatan Perintis Bukittinggi
4. Bapak Ns.Falerisiska Yunere, S.Kep selaku pembimbing II yang juga telah meluangkan waktu untuk memberikan pengarahan, bimbingan maupun saran serta dorongan sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini.
5. Kepada Tim Penguji Skripsi yang telah meluangkan waktu untuk memberikan pengarahan, kritik maupun saran demi kesempurnaan Skripsi ini.
6. Dosen dan Staff Prodi Ilmu Keperawatan STIKes Perintis Sumbar yang telah memberikan bekal ilmu dan bimbingan selama peneliti dalam pendidikan.
7. Kepada ayahanda, ibunda, adik-adik dan keluarga besar tercinta yang telah memberikan dorongan moril maupun materil serta doa yang tulus selama peneliti melaksanakan pendidikan di STIKes Perintis Bukittinggi.
8. Kepada semua teman-teman Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Perintis Bukittinggi Program B angkatan 2014 yang telah memberi banyak masukan dan bantuan berharga dalam menyelesaikan Skripsi ini, dan semua pihak yang telah membantu peneliti yang tidak dapat peneliti ucapkan satu persatu.
9. Kepada Ns.Mutya Rahmi, S.Kep selaku senior alumni Perintis yang tak pernah bosan untuk selalu memberi dukungan kepada peneliti dengan sepenuh hati.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa Skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan-kekurangan. Hal ini bukanlah suatu kesengajaan melainkan karena keterbatasan ilmu dan kemampuan Peneliti. Untuk itu Peneliti mengharapkan tanggapan, kritikan dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaan Skripsi ini.

Akhir kata kepada-Nya jualah kita berserah diri, semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua, khususnya di bidang kesehatan. Wassalam.

|  |
| --- |
| Bukittingi, 15 Maret 2016Peneliti,M. Rizki Rahman |

**DAFTAR ISI**

**HALAMAN JUDUL i**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING ii**

**HALAMAN PENGESAHAN iii**

**KATA PENGANTAR iv**

**DAFTAR ISI vi**

**DAFTAR LAMPIRAN ix**

**DAFTAR TABEL x**

**DAFTAR GAMBAR xi**

**BAB I PENDAHULUAN**

* 1. Latar Belakang 1
	2. Rumusan Masalah 5
	3. Tujuan Penelitian
		1. Tujuan Umum 6
		2. Tujuan Khusus 6
	4. Manfaat Penelitian
		1. Manfaat Bagi Instalasi Pendidikan 6
		2. Manfaat Bagi Profesi Keperawatan 6
		3. Manfaat Bagi Pendidik/Guru 7
		4. Manfaat Bagi Masyarakat 7
		5. Manfaat Bagi Peneliti 7

**BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

 2.1 Emosi

 2.1.1 Pengertian Emosi 8

 2.1.2 Pengertian Kecerdasan Emosional ………………………............... 10

 2.1.3 Dimensi Kecerdasan Emosional……………………………………. 12

 2.1.4 Pengukuran Kecerdasan Emosional Pada Anak…………………… . 14

2.1.5 Faktor yang mempengaruhi Kecerdasan Emosional……………….. 15

2.1.6 Ciri-ciri Kecerdasan Emosional Tinggi............................................ 16

2.1.7 Pentingnya Pengembangan Kecerdasan Emosional Dini ………….. 17

2.1.8 Cara-Cara Meransang Kecerdasan Emosional Anak……………….. 18

2.2 Masa Kanak-Kanak Dini (usia prasekolah)………………………………… 18

2.3 *Brain Gym*

2.3.1 Pengertian *Brain Gym*…………………………………………….... 20

2.3.2 Manfaat *Brain Gym*……………………………………………….... 21

2.3.3 Mekanisme Kerja Otak Berhubungan Dengan *Brain Gym*………... 23

2.3.4Mekanisme *Brain Gym*…………………………………………….. 25

2.3.5 Waktu yang dibutuhkan dalam *Brain Gym*………………………... 28

2.3.6 Batasan Usia dalam *Brain Gym* ……………………………………. 28

2.3.7 Aturan dalam *Brain Gym* ………………………………………….. 29

2.3.8 Gerakan-gerakan *Brain Gym* ………………………………………. 33

2.3.9 Pengaruh Brain Gym Terhadap Kecerdasan Emosional............................ 39

 2.4 Kerangka Teori ……………………………………………………………. 41

**BAB III KERANGKA KONSEP**

 3.1 Kerangka Konsep 42

 3.2 Defenisi Operasional…………………………………………... 43

 3.3 Hipotesa Penelitian 44

**BAB IV METODE PENELITIAN**

* 1. Desain Penelitian 45
	2. Populasi dan Sampel
		1. Populasi 45
		2. Sampel 46
	3. Tempat dan waktu penelitian
		1. Tempat 48
		2. Waktu 48
	4. Instrumen Penelitian.......................................................................................... 48
	5. Etika Penelitian 49
	6. Pengumpulan, Pengolahan dan Analisa data
		1. Pengumpulan Data 52
		2. Pengolahan Data 54
		3. Analisa Data 55

**BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

 5.1 Hasil Penelitian 57

 5.2 Pembahasan …………………………………………... 60 5.2.1 Analisis Univariat 60

5.2.2 Analisis Bivariat 65

**BAB VI PENUTUP**

 6.1 Kesimpulan 68

 6.2 Saran …………………………………………... 68

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**

**DAFTAR TABEL**

Tabel 4.5 Definisi Operasional…………………………………………………………………. 46

Tabel 5.2 Rata-Rata Tingkat Kecerdasan Sebelum Intervensi…………………………………. 57

Tabel 5.3 Rata-Rata Tingkat Kecerdasan Setelah Intervensi………..………………………….. 58

Tabel 5.4 Rata-Rata Perbedaan Tingkat Kecerdasan Sebelum dan Sesudah Intervensi………... 59

**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.3.7.2 Memijat Saklar Otak (*Brain Buttons*) ………………….. 35

Gambar 2.3.7.3 Gerakan Silang (*Cross Crawl*) …………………………. 36

Gambar 2.3.7.4 Kait Relaks (*Hook Ups*) ………………………………… 37

Gambar a. Tombol Bumi (*Earth Buttons*) ……………………………….. 38

Gambar b. Tombol Imbang (*Balance Buttons*) …………………………... 39

Gambar c. Tombol Angkasa (*Space Buttons*)…………………………….. 40

Gambar d. Menguap Berenergi (*The Energi Yawn*) ……………………... 41

Gambar e. Pasang Telinga (*The Thinking Cap*)…………………………... 42

Gambar g. Titik Positif (*Positive Points*) ………………………………… 43

**DAFTAR** **LAMPIRAN**

Lampiran 1 : Permohonan menjadi Responden

Lampiran 2 : Format Persetujuan Responden

Lampiran 3 : Lembar Observasi

Lampiran 4 : Lembar Observasi

Lampiran 5 : Master Tabel

Lampiran 6 : Surat Izin Pengambilan data dari PSIK STIKes Perintis Bukittinggi

Lampiran 7 : Surat Izin Penelitian dari Paud Ceria Kasih

Lampiran 8 : Lembar Konsultasi

Lampiran 9 : Ganchart

**BAB I**

**PENDAHULUAN**

* 1. **LATAR BELAKANG**

Kecerdasan emosional (bahasa inggris) :*emotional quotient*, disingkat EQ adalah kemampuan seseorang untuk menerima, menilai, mengelola serta mengontro lemosi dirinya dan orang lain disekitarnya. Dalam hal iniemosi mengacu pada perasaan terhadap informasi akan suatu hubungan. Sedangkan, kecerdasan (intelijen) mengacu pada kapasitas untuk memberikan alasan yang valid akan suatu hubungan.Terdapat lima pokok utama dari kecerdasan emosional seseorang, yakni mampu menyadari dan mengelola emosi diri sendiri, memiliki kepekaan terhadap emosi orang lain, mampu merespon dan bernegosiasi dengan orang lain secara emosional, serta dapat menggunakan emosi sebagai alat untuk memotivasi diri (Howard Gardner 1983).

Kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk berempati, mengungkapkan dan memahami perasaan, mengendalikan amarah, mandiri, menyesuaikan diri, disukai, memecahkan masalah antar pribadi, ketekunan, kesetiakawanan, keramahan dan sikap hormat (Shapiro, 2003). Kecerdasan emosional sama pentingnya dengan kecerdasan intelektual dalam menentukan keberhasilan masa depan seseorang (Hartini, 2002).

Kecerdasan emosional adalah bekal terpenting dalam mempersiapkan anak menyongsong masa depan, karena dengankecerdasan emosional seseorang akan dapat berhasil dalam menghadapi segala macam tantangan, termasuk tantangan untuk berhasil secara akademis (Gunawan, 2007). Jika taraf kecerdasan emosional anak rendah maka seseorang cenderung akan terlihat gelisah yang tidak beralasan, terlalu kritis, rewel, cenderung menarik diri, terkesan dingin dan cenderung sulit mengekspresikan kekesalan dan kemarahannya secara tepat, keras kepala, sulit bergaul, mudah frustrasi, tidak mudah percaya kepada orang lain, tidak peka dengan kondisi lingkungan dan cenderung putus asa bila mengalami stress (Goleman, 2002).Apabila perkembangan pada anak tidak terlewati dengan baik maka akan menimbulkan perilaku buruk seperti bunuh diri dan melakukan tindakan kriminal seperti memukul temannya, memperkosa dan lain-lain (Taufik, 2006).

1

Beberapa kasus kekerasan yang dilakukan oleh anak karena kecerdasan emosional yang rendah yaituberita tentang [penusukan seorang anak Sekolah Dasar (SD) oleh teman baiknya sendiri](http://megapolitan.kompas.com/read/2012/02/17/15154687/Siswa.SD.Nyaris.Habisi.Temannya.Sendiri) (Kompas, 2012). Jadi menurut Goleman ciri-ciri perkembangan pada anak yang tidak terlewati dengan baik adalah karena kecerdasan emosional anak yang rendah (Goleman 2002).

Kecerdasan emosional pada anak dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi kecerdasan emosional seseorang diantaranya yaitu pola asuh dari orang tua, pola asuh yang seperti apa yang diterapkan pada keluarga tersebut, seperti pola asuh permisif, pola asuh otoriter atau pola asuh demokrasi. Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi kecerdasan emosional seorang anak yaitu bagaimana cara dia bergaul dan bermain dengan teman sebayanya, serta bagai mana lingkungan sekolahnya (Sulaiman, 2011)

Sebuah penelitian di Amerika menunjukkan 9.5%-14.2% anak mulai lahir sampai usia 5 tahun di Amerika mengalami masalah sosial-emosional yang berdampak negatif terhadap mereka (Cooper, 2009). Penelitian lain oleh (Chen, Killeya-Jones dan Vega, 2005) menunjukkan angka 17.1% untuk insiden gangguan emosional pada anak umur 5 tahun di Amerika Serikat (Forness, 2011). Di Indonesia sendiri, secara garis besar analisis data Survey Kesehatan Rumah Tangga (SKRT, 1995) mengenai gejala gangguan mental emosional anak usia 5-14 tahun adalah 114 per 1000 anak.Studi morbiditas SKRT di Jawa dan Bali mendapatkan angka gejala gangguan mental emosional sebesar 99 per 1000 penduduk (Isfandari dkk, 1997). Sementara itu jumlah anak prasekolah (5-6 tahun) di Indonesia tahun 2014 didapatkan laki-laki 4.983.345, perempuan 4.696.136. Di Sumatra Barat didapatkan jumlah anak prasekolah yang laki-laki 112.631, perempuan 104.921. (Sumber: Kemenkes RI).Jumlah remaja di Indonesia usia 10-24 tahun adalah 64 juta jiwa (Sensus penduduk, 2010).Prevalensi gangguan mental emosional di Provinsi Sumatera Barat dengan usia 4-5 tahun sebesar 6,0%. Prevalensi gangguan mental emosional meningkat sejalan dengan pertambahan umur (Dinkes Sumbar, 2013).Maka dari ituperhatian terhadap anak agar lebih difokuskan, salah satunya dengan cara memberikan latihan *Brain Gym* untuk meningkatkan kecerdasan emosional pada anak sejak dini untuk mengurangi resiko terjadinya gangguan emosional seiring bertambahnya usia anak.

Sebuah hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif yang sangan signifikan antara kecerdasan emosi dengan strategi mengelola konflik interpersonal. Hubungan tersebut ditunjukkan dengan nilai p = 0,000 (p<0,01). Hasil ini menginformasikan bahwa tingginya kecerdasan emosi akan diikuti oleh semakin baiknya strategi mengelola konflik interpersonal. Kecerdasan emosi memberikan sumbangan efektif terhadap strategi mengelola konflik interpersonal sebesar 26,2% (Anggraini, 2007) .

Gejala-gejala gangguan kecerdasan emosional pada anak dapat diatasi dengan aktivitas fisik seperti mendengarkan musik dan bermain. Aktivitas fisik tidak hanya dilakukan dengan bermain bisa juga dengan *brain gym*. *Brain gym* adalah serangkaian latihan gerak sederhana untuk memudahkan kegiatan belajar dan penyesuaian dengan aktivitas sehari-hari. *Brain gym* terkait dengan ilmu gerak tubuh, yaitu gerakan tubuh yang disatukan dan dipadukan, sehingga dapat membantu mengoptimalkan fungsi dari otak (Goleman, 1998)

*Brain gym* akan memfasilitasi agar bagian otak kanan dan otak kiri dapat bekerja secara seimbang. Dimensi lateralis, yang mendapat rangsangan adalah otak kiri dan kanan, sedangkan dalam dimensi pemfokusan, gerakan *brain gym* pun berupaya meringankan atau merileksasi otak belakang dan bagian otak depan. Dimensi pemusatan, gerakan *brain gym* juga merangsang sistem yang terkait dengan perasaan/emosional, yakni otak tengah (sistem limbik) dan otak besar (Saichudin dkk, 2009). Menurut Paul E. Denisson, ahli *brain gym* mengemukakan *brain gym* mampu memudahkan kegiatan belajar dan melakukan penyesuaian terhadap ketegangan, tantangan, dan tuntutan hidup sehari-hari (Denisson, 2008).

Di usia ini anak mengalami banyak perubahan fisik dan mental dengan karakteristik antara lain berkembangnya konsep diri, munculnya egosentris, rasa ingin tahu yang tinggi, imajinasi yang tinggi, belajar dari lingkungannya, berkembangnya cara berpikir, dan berkembangnya kemampuan berbahasa (Aprilianty, 2007). Karena banyaknya perkembangan anak pada usia 4-5 tahun, untuk mencegah perkembangan yang tidak baik maka dapat dilakukan *brain gym* yang bertujuan memudahkan kegiatan belajar dan melakukan penyesuaian terhadap ketegangan, tantangan, dan tuntutan hidup sehari-hari (Denisson, 2008).

 Hasil beberapa penelitian terdahulu pengaruh *brain gym* terhadap peningkatan kecakapan berhitung siswa sekolah dasar (Prihastuti, 2009) didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan nilai rata-rata tes kecakapan berhitung yang sangat signifikan sebelum diberiperlakuan dan setelah diberi perlakuan *brain gym*. Menurut (Sudiarto, Kapti dan Sigit P, 2013) menyatakan bahwa *brain gym* dapat meningkatkan motorik halus anak usia 4-5 tahun. Penelitian yang lainnya menyatakan *brain gym* dapat meningkatkan fungsi kognitif terhadap lansia (Festi, 2010). Penelitian selanjutnya menyatakan terbuktibahwa *brain gym* dapat meningkatkanperolehan keterampilandalam membacauntuk siswa (Chernick, 2009). Penelitian lainnya menyatakan bahwa gerakan motorik halus dapat meningkatkan psikososial anak (Piaget, 1936).

Survey awal yang dilakukan di Paud Ceria Kasih Kabupaten .Pasaman didapatkan data jumlah siswa usia prasekolah sebanyak 25 anak. Berdasarkan observasi dan wawancara awal pada Kepala Sekolah Paud yang dilakukan pada tanggal 11 November 2015 didapatkan hasil 19 dari 25 anaktidak memiliki kemampuan berempati jika ada temannya yang sedang sedih atau menangis ia belum dapat menghiburnya, jika sedang marah anak cenderung bersikap kasar kepada teman atau gurunya, anak masih kurang fokus saat mendapatkan pelajaran dan anak masih suka kasar terhadap sesamanya dalam bermain ataupun belajar.Berdasarkan hasil wawancara terhadap Kepala Sekolah Paud Ceria Kasih Kabupaten Pasaman belum pernah dilakukan *brain gym*.

Berdasarkan masalah diatas peneliti tertarik meneliti tentang “Pengaruh *brain gym* terhadap tingkat kecerdasan emosional anak usia prasekolah di Paud Ceria Kasih Kab. Pasaman”.Peneliti berharap setelah dilakukannya *brain gym* pihak sekolah menjadikan *brain gym* sebagai kegiatan rutin setiap pagi.

* 1. **RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan fenomena di atas peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana pengaruh *brain gym* terhadap tingkat kecerdasan emosional anak usia prasekolah (4-5 tahun) di Paud Ceria Kasih Tahun 2015.

* 1. **TUJUAN PENELITIAN**
		1. **Tujuan Umum**

Diketahuinya pengaruh *brain gym* terhadap tingkat kecerdasan emosional anak usia prasekolah (4-5 tahun) di Paud Ceria KasihTahun 2015.

* + 1. **Tujuan Khusus**
			1. Diketahuinya tingkat kecerdasan emosional anak usia prasekolah (4-5 tahun) sebelum dilakukan nya *brain gym* di Paud Ceria Kasih Tahun 2015.
			2. Diketahuinya tingkat kecerdasan emosional anak usia prasekolah (4-5 tahun) setelah dilakukannya *brain gym* di Paud Ceria Kasih Tahun 2015.
			3. Diketahuinya perbedaan tingkat kecerdasan emosional anak usia prasekolah (4-5 tahun) sebelum dan sesudah dilakukannya *brain gym* di Paud Ceria Kasih Tahun 2015.
	1. **MANFAAT PENELITIAN**

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah diuraikan di atas maka, hasil penelitian ini hendaknya bermanfaat:

* + 1. **Bagi Instalasi Pendidikan**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi calon tenaga kesehataan khususnya bagi mahasiswa Stikes Perintis Sumatra Barat yang berminat untuk melaksanakan penelitian dalam lingkup yang sama.

* + 1. **Bagi Profesi Keperawatan**

 Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan kajian/informasi tentang pengaruh *brain gym* terhadap tingkat kecerdasan emosional anak usia prasekolah.

* + 1. **Bagi Pendidik /Guru**

Diharapkan para guru dapat menerapkan *brain gym* ini sebagai bagian dari program kegiatan sekolah yang harus dilaksanakan pada tiap minggunya sebagai bagian dari pelajaran olah raga, sehingga manfaatnya tidak hanya untuk kebugaran siswa tetapi secara tidak langsung juga memberikan manfaat untuk mengatasi emosi anak.

* + 1. **Bagi Masyarakat**

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan bacaan untuk menambah wawasan ilmu pengetahuan tentang pengaruh *brain gym* terhadap tingkat kecerdasan emosional anak usia prasekolah.

**1.4.5 Bagi Peneliti**

Mengembangkan kemampuan peneliti dalam meyusun suatu proposal penelitian dan menambah wawasan peneliti tentang pengaruh *brain gym* terhadap tingkat kecerdasan emosional anak usia prasekolah, serta dapat meningkatkan ilmu pengetahuan penelitian dalam ilmu Riset Keperawatan.

**BAB II**

**TINJAUAN PUSTAKA**

Pada bab ini peneliti menjelaskan tentang pokok bahasan penelitian yang terdiri dari konsep emosi (pengertian emosi, pengertian kecerdasan emosional, dimensi kecerdasan emosional, faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional, ciri-ciri kecerdasan emosional tinggi, pentingnya pengembangan kecerdasan emosional dini), kemudian konsep *brain gym* (pengertian *brain gym*, manfaat *brain gym*, mekanisme kerja otak berhubungan dengan *brain gym*, mekanisme *brain gym*, waktu yang dibutuhkan dalam *brain gym*, batasan usia dalam *brain gym*, aturan dalam *brain gym*, gerakan-gerakan *brain gym* dan kerangka teori.

**2.1 Emosi**

**2.1.1 Pengertian Emosi**

Kata emosi berasal dari bahasa latin, yaitu *emovere*, yang berarti bergerak menjauh. Arti kata ini menyiratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi. Menurut Daniel Goleman (2002) emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak. Biasanya emosi merupakan reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri individu. Sebagai contoh emosi gembira mendorong perubahan suasana hati seseorang, sehingga secara fisiologi terlihat tertawa, emosi sedih mendorong seseorang berperilaku menangis.Emosi berkaitan dengan perubahan fisiologis dan berbagai pikiran. Jadi emosi merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia, karena emosi dapat merupakan motivator perilaku dalam arti meningkatkan, tapi juga dapat mengganggu perilaku intensional manusia (Prawitasari,1995).

8

Beberapa tokoh mengemukakan tentang macam-macam emosi, antara lain Descrates. Menurut Descrates, emosi terbagi atas: *desire* (hasrat), *hate* (benci),*sorrow* (sedih/duka), *wonder* (heran), *love* (cinta) dan *joy* (kegembiraan). Sedangkan JB Watson mengemukakan tiga macam emosi yaitu *fear* (ketakutan), *rage* (kemarahan), *love* (cinta). Daniel Goleman (2002) mengemukakan beberapa macam emosi yang tidak berbeda jauh dengan kedua tokoh di atas, yaitu: amarah (beringas, mengamuk, benci, jengkel, kesal hati), kesedihan (pedih, sedih, muram, suram, melankolis, mengasihi diri, putus asa), rasa takut(cemas, gugup, khawatir, was-was, perasaan takut sekali, waspada, tidak tenang, ngeri), kenikmatan (bahagia, gembira, puas, riang, senang, terhibur, bangga), cinta (penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kemesraan, kasih), terkejut (terkesiap, terkejut), jengkel (hina, jijik, muak, mual, tidak suka), malu (malu hati, kesal).

 Seperti yang telah diuraikan diatas, bahwa semua emosi menurut Goleman pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak. Jadi berbagai macam emosi itu mendorong individu untuk memberikan respon atau bertingkah laku terhadap stimulus yang ada. Dalam the *Nicomachea Ethics* pembahasan Aristoteles secara filsafat tentang kebajikan, karakter dan hidup yang benar, tantangannya adalah menguasai kehidupan emosional kita dengan kecerdasan. Nafsu, apabila dilatih dengan baik akan memiliki kebijaksanaan:nafsu membimbing pemikiran, nilai, dan kelangsungan hidup kita.

Nafsu dapat dengan mudah menjadi tak terkendalikan, dan hal itu seringkali terjadi. Menurut Aristoteles, masalahnya bukanlah mengenai emosionalitas, melainkan mengenai keselarasan antara emosi dan cara mengekspresikan (Goleman, 2002).Menurut Mayer (Goleman, 2002) orang cenderung menganut gaya-gaya khas dalam menangani dan mengatasi emosi mereka, yaitu: sadar diri, tenggelam dalam permasalahan, dan pasrah. Dengan melihat keadaan itu maka penting bagi setiap individu memiliki kecerdasan emosionalagar menjadikan hidup lebih bermakna dan tidak menjadikan hidup yang di jalani menjadi sia-sia.

### 2.1.2 Pengertian Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional pertama kali dilontarkan pada tahun 1990 oleh psikolog Peter Salovey dari Harvard University dan John Mayer dari University of New Hampshire untuk menerangkan kualitas-kualitas emosional yang tampaknya penting bagi keberhasilan.Salovey dan Mayer mendefinisikan kecerdasan emosional atau yang sering disebut *Emotional Quetiont* sebagai himpunan bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan memantau perasaan sosial yang melibatkan kemampuan pada orang lain, memilah-milah semuanya dan menggunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan (Shapiro, 1998).

Kecerdasan emosional sangat dipengaruhi oleh lingkungan, tidak bersifat menetap, dapat berubah-ubah setiap saat. Keterampilan kecerdasan emosional bukanlah lawan keterampilan kecerdasan intelektual atau keterampilan kognitif, namun keduanya berinteraksi secara dinamis, baik pada tingkatan konseptual maupun di dunia nyata. Selain itu, kecerdasan emosional tidak begitu dipengaruhi oleh faktor keturunan (Shapiro, 1998).Sebuah model pelopor lain tentang kecerdasan emosional diajukan oleh Bar-On pada tahun 1992 seorang ahli psikologi Israel yang mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai serangkaian kemampuan pribadi, emosi dan sosial yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berhasil dalam mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan (Goleman, 2000).

Gardner dalam bukunya yang berjudul *Frame of Mind* (Goleman, 2000) mengatakan bahwa bukan hanya satu jenis kecerdasan yang monolitik yang penting untuk meraih sukses dalam kehidupan, melainkan ada spektrum kecerdasan yang lebar dengan tujuh varietas utama yaitu linguistik, matematika/logika, spasial, kinestetik, musik, interpersonal dan intrapersonal. Kecerdasan ini dinamakan oleh Gardner sebagai kecerdasan pribadi yang oleh Daniel Goleman disebut sebagai kecerdasan emosional. Menurut Gardner, kecerdasan pribadi terdiri darikecerdasan antar pribadi yaitu kemampuan untuk memahami orang lain, apa yang memotivasi mereka, bagaimana mereka bekerja, bagaimana bekerja bahu membahu dengan kecerdasan.

Sedangkan kecerdasan intra pribadi adalah kemampuan yang korelatif, tetapi terarah ke dalam diri. Kemampuan tersebut adalah kemampuan membentuk suatu model diri sendiri yang teliti dan mengacu pada diri serta kemampuan untuk menggunakan modal tadi sebagai alat untuk menempuh kehidupan secara efektif (Goleman, 2002). Dalam kecerdasan antar pribadi yang merupakan kunci menuju pengetahuan diri, ia mencantumkan akses menuju perasaan-perasaan diri seseorang dan kemampuan untuk membedakan perasaan-perasaan tersebut serta memanfaatkannya untuk menuntun tingkah laku (Goleman, 2002).

Berdasarkan kecerdasan yang dinyatakan oleh Gardner tersebut, Salovey (Goleman, 2000) memilih kecerdasan interpersonal dan kecerdasan intrapersonal untuk dijadikan sebagai dasar untuk mengungkap kecerdasan emosional pada diri individu. Menurutnya kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain (empati) dan kemampuan untuk membina hubungan (kerjasama) dengan orang lain.Menurut Goleman (2002) kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan inteligensi (*to manage our emotional life with intelligence*), menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya (*the appropriateness of emotion and its expression*) melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial.

### 2.1.3 Kriteria Kecerdasan Emosional Pada Anak Usia Prasekolah

Goleman mengutip Salovey (2002) menempatkan kecerdasan pribadi Gardner dalam definisi dasar tentang kecerdasan emosional yang dicetuskannya dan memperluas kemampuan tersebut menjadi lima kemampuan utama yaitu:

2.1.3.1 Mengenali Emosi Diri

Mengenali emosi diri sendiri merupakan suatu kemampuan untuk mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Kemampuan ini merupakan dasar dari kecerdasan emosional, para ahli psikologi menyebutkan kesadaran diri sebagai metamood, yakni kesadaran seseorang akan emosinya sendiri. Menurut Mayer (Goleman, 2002) kesadaran diri adalah waspada terhadap suasana hati maupun pikiran tentang suasana hati, bila kurang waspada maka individu menjadi mudah larut dalam aliran emosi dan dikuasai oleh emosi. Kesadaran diri memang belum menjamin penguasaan emosi, namun merupakan salah satu prasyarat penting untuk mengendalikan emosi sehingga individu mudah menguasai emosi.

2.1.3.2 Mengelola Emosi

Mengelola emosi merupakan kemampuan individu dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat atau selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu. Menjaga agar emosi yang merisaukan tetap terkendali merupakan kunci menuju kesejahteraan emosi. Emosi berlebihan yang meningkat dengan intensitas terlampau lama akan mengoyak kestabilan kita (Goleman, 2002). Kemampuan ini mencakup kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibat-akibat yang ditimbulkannya serta kemampuan untuk bangkit dari perasaan-perasaan yang menekan.

2.1.3.3 Memotivasi Diri Sendiri

Prestasi harus dilalui dengan dimilikinya motivasi dalam diri individu, yang berarti memiliki ketekunan untuk menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati, serta mempunyai perasaan motivasi yang positif yaitu: antusianisme, gairah, optimis dan keyakinan diri.

2.1.3.4 Mengenali Emosi Orang Lain

Kemampuan untuk mengenali emosi orang lain disebut juga empati. Menurut Goleman (2002) kemampuan seseorang untuk mengenali orang lain atau peduli, menunjukkan kemampuan empati seseorang. Individu yang memiliki kemampuan empati lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan orang lain sehingga ia lebih mampu menerima sudut pandang orang lain, peka terhadap perasaan orang lain dan lebih mampu untuk mendengarkan orang lain.

Rosenthal dalam penelitiannya menunjukkan bahwa orang-orang yang mampu membaca perasaan dan isyarat non verbal lebih mampu menyesuaikan diri secara emosional, lebih populer, lebih mudah bergaul, dan lebih peka (Goleman, 2002). Nowicki, ahli psikologi menjelaskan bahwa anak-anak yang tidak mampu membaca atau mengungkapkan emosi dengan baik akan terus menerus merasa frustasi (Goleman, 2002). Seseorang yang mampu membaca emosi orang lain juga memiliki kesadaran diri yang tinggi. Semakin mampu terbuka pada emosinya sendiri, mampu mengenal dan mengakui emosinya sendiri, maka orang tersebut mempunyai kemampuan untuk membaca perasaan orang lain.

2.1.3.5 Membina Hubungan

Kemampuan dalam membina hubungan merupakan suatu keterampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan antar pribadi (Goleman, 2002). Keterampilan dalam berkomunikasi merupakan kemampuan dasar dalam keberhasilan membina hubungan. Individu sulit untuk mendapatkan apa yang diinginkannya dan sulit juga memahami keinginan serta kemauan orang lain.

Orang-orang yang hebat dalam keterampilan membina hubungan ini akan sukses dalam bidang apapun. Orang berhasil dalam pergaulan karena mampu berkomunikasi dengan lancar pada orang lain. Orang-orang ini populer dalam lingkungannya dan menjadi teman yang menyenangkan karena kemampuannya berkomunikasi (Goleman, 2002). Ramah tamah, baik hati, hormat dan disukai orang lain dapat dijadikan petunjuk positif bagaimana siswa mampu membina hubungan dengan orang lain. Sejauhmana kepribadian siswa berkembang dilihat dari banyaknya hubungan interpersonal yang dilakukannya.

**2.1.4 Pengukuran Kecerdasan Emosional Pada Anak Usia Prasekolah**

Menurut SEI *(Six Seconds Emotional Intelligence)* ada 8 kriteria untuk mengukur kecerdasan emosional:

* + - 1. *Emotional Literacy* (melek emosi): bisa membaca emosi dirinya dan emosi orang lain.
			2. *Recognizing pattern*: bisa membaca pola dan kebiasaan, ada kecenderungan dan kebiasaan.
			3. *Navigate emotion*: bagaimana mengarahkan emosi, siapa yang pemegang kendali.
			4. *Consequential Thinking*: berpikir akibat. “kalau begini, apa akibatnya?”, tidak langsung melakukan sesuatu sebelum berpikir, menunda kesenangan.
			5. *Instrinsic Motivation*: motivasi intrinsic. Apa motivasi dalam melakukan sesuatu? Apa yang mendorong?
			6. Optimism : optimis
			7. Emphaty : empati. Seberapa peduli dan peka terhadap perasaan orang lain
			8. Noble Goal : tujuan mulia.

**2.1.5 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosi**

Menurut Daniel Goleman (Sulaiman, 2011) dalam bukunya “*Emotional Quetiont*”, kecerdasan emosional dipengaruhi oleh beberapa hal diantaranya :

* + - 1. Faktor internal.
1. Pola asuh
2. Pola asuh permisif

Pola asuh permisif yaitu orang tua seolah bersikap demokratis dan sangat menyayangi anaknya. Namun disisi lain, kendali orang tua terhadap anak sangat rendah.

1. Pola asuh otoriter

Pola asuh otoriter adalah peran orang tua sangat dominan. Mereka menanamkan disiplin yang ketat dan tidak memberikan kesempatan pada anak untuk menyampaikan pendapatnya.

1. Pola asuh demokrasi

Pola asuh demokrasi adalah pola asuh ini tetap menambah kendali yang tinggi pada anak namun dibarengi dengan sikap demokratis. Orang tua memberi kesempatan pada anak untuk mengemukakan pendapatnya dan memilih apa yang paling disukainya.

* + - 1. Faktor eksternal
1. Teman Sebaya

Pada intinya, setiap anak perlu dilatih untuk bersosialisasi dan bekerja sama, kalau kecerdasan emosinya terlatih dengan baik, seorang anak akan berperilaku positif. Misalnya: anak tidak mengganggu teman pada saat bermain.

1. Lingkungan sekolah

Disini yang paling dominan adalah guru. Seorang guru harus bersikap sabar, agar anak dapat bersikap positif.

**2.1 6 Ciri-Ciri Kecerdasan Emosional Tinggi**

Ciri-ciri kecerdasan emosional(Dapsari, 2001) yaitu:

2.1.6.1 Optimal dan selalu positif pada saat menangani situasi-situasi dalam hidupnya, seperti saat menangani peristiwa dalam hidupnya dan menangani tekanan masalah-masalah pribadi yang dihadapi.

2.1.6.2 Terampil dalam membina emosinya, di mana orang tersebut terampil di dalam mengenali kesadaran emosi diri dan ekspresi emosi, juga kesadaran emositerhadap orang lain.

2.1.6.3 Optimal pada kecakapan kecerdasan emosi, di mana hal ini meliputi kecakapan intensionalitas, kreativitas, ketangguhan, hubungan antarpribadi dan ketidakpuasan konstruktif.

2.1.6.4 Optimal pada nilai-nilai belas kasihan atau empati, intuisi, radius kepercayaan, daya pribadi, dan integritas.

**2.1.7Pentingnya Pengembangan Kecerdasan Emosional Dini**

Anak terlahir dengan otak yang masih bersih, mengapa peristiwa yang dialami otak dalam rentang waktu ini akan terekam dengan sangat baik, dan menentukan perkembangan otak berikutnya. Emosi yang cerdas adalah emosi yang memperoleh pendidikan terbaik, terutama disaat pemiliknya berusia dini, setidaknya 5 tahun pertama. Pendidikan emosi, tidak bisa disampaikan secara teoritis dan verbal, tetapi harus secara praktek. Melalui beragam peristiwa dan kejadian yang dialami, dilihat dan didengar anak. Semakin banyak anak mengalami, melihat dan mendengar sebuah nilai, semakin kuat nilai tersebut tertancap diotaknya (Irawati, 2008).

Pengenalan ragam emosi untuk anak ini, menjadi pengetahuan dasar sebelum mereka menerima bimbingan untuk mengembangkannya. Karena dengan mengetahui jenis-jenis emosi ini, nantinya mereka bisa menilai karakter emosi dirinya sendiri. Kemudian belajar mengelolanya. Selanjutnya mereka juga akan bisa menilai keadaan emosi orang lain, sehingga bisa menentukan sikap menghadapi orang tersebut. Selain itu, pembelajaran pengenalan jenis emosi yang diterima anak akan memotivasi mereka untuk menjadi lebih peka terhadap kualitas kecerdasan emosional dirinya sendiri maupun orang lain. Kepekaan ini yang menyebabkan anak berlatih untuk menilai kondisi emosional disetiap situasi, untuk kemudian berbuat sesuatu sesuai dengan keadaan emosional tersebut. Sehingga ini akan membantu mereka untuk berbuat lebih bijaksana (Irawati, 2008).

**2.1.8 Cara-Cara Meransang Kecerdasan Emosional Anak**

Anak-anak yang sulit memahami perasaan-perasaan mereka dan orang lain, akan rentan terhadap masalah-masalah perilaku dan pembelajaran di usia lebih besar. Cara yang mudah untuk meransang kecerdasan emosional, misalnya dengan: curahan hati caranya dengan memancing anak untuk menceritakan pengalaman masa kecil di sekolah, baik yang menyenangkan atau yang buruk, kemudian membaca dongeng , dari kisah-kisah itu anak akan mengetahui bahwa ada banyak orang yang juga mengalami masalah di sekolah atau ditempat lain, bermain drama seperti berpura-pura sakit, mendapat nilai ujian yang jelek, atau lainnya, dan mengajak anak ikut serta dalam kegiatan olah raga, sehingga anak akan belajar bagaimana bekerja sama dengan orang lain dan belajar bagaimana memahami sikap teman-teman yang berbeda dengan dirinya, lalu berikan pujian dan motivasi kepada anak contohnya bila anak mendapat nilai jelek, beri motivasi bahwa ia masih bisa mencapai nilai yang lebih baik besok atau ujian berikutnya. Orang tuapun jangan marah bila ia mendapat nilai buruk. Pujilah, asal jangan berlebihan bila berhasil mencapai prestasi.

**2.2 Masa Kanak-Kanak Dini (usia prasekolah)**

Masa kanak-kanak dini atau anak usia prasekolah adalah fase perkembangan individu sekitar 2-6 tahun, ketika anak mulai memiliki kesadaran tentang dirinya sebagai perempuan atau laki-laki, dapat mengatur dirinya sendiri dan mengenal beberapa hal yang dianggap berbahaya. Secara umum, aspek-aspek perkembangan pada usia anak pra sekolah ini dapat diuraikan sebagai berikut:

2.2.1 Perkembangan Fisik

Perkembangan fisik merupakan dasar bagi kemajuan perkembangan berikutnya. Seiring meningkatnya pertumbuhan tubuh, baik menyangkut berat badan dan tinggi, maupun tenaganya, memungkinkan anak untuk lebih mengembangkan keterampilan fisiknya dan eksplorasi terhadap lingkungan tanpa bantuan orang tua. Pada usia ini banyak perubahan fisiologis seperti pernapasan yang menjadi lebih lambat dan dalam serta denyut jantung lebih lama dan menetap. Proporsi tubuh juga berubah secara dramatis seperti pada usia 3 tahun, rata-rata tingginya sekitar 80-90 cm dan beratnya sekitar 10-13 kg, sedangkan pada usia 5 tahun tingginya dapat mencapai 100-110 cm. Tulang  kakinya tumbuh dengan cepat dan tulang-tulang semakin besar dan kuat, pertumbuhan gigi semakin komplit. Untuk perkembangan fisik anak sangat diperlukan gizi yang cukup seperti protein, vitamin, dan mineral dan sebagainya.

2.2.2 Perkembangan Emosional

Pada usia 4 tahun, anak sudah mulai menyadari akunya, bahwa akunya (dirinya) berbeda dengan aku (orang lain atau benda). Kesadaran ini diperoleh dari pengalaman bahwa tidak semua keinginannya dapat dipenuhi orang lain. Bersamaan dengan itu berkembang pula perasaan harga diri. Jika lingkungannya tidak mengakui harga dirinya seperti memperlakukan anak dengan keras, atau kurang menyayanginya maka dalam diri anak akan berkembang sikap-sikap keras kepala, menentang, atau menyerah dengan terpaksa. Beberapa emosi umum yang berkembang pada masa anak yaitu, takut (perasaan terancam), cemas (takut karenakhayalan), marah (perasaan kecewa), cemburu (merasa tersisihkan), kegembiraan (kebutuhanterpenuhi), kasih sayang (menyenangi lingkungan*),* phobia (takut yang abnormal), ingin tahu (ingin mengenal)*,* (Erwin, 2011/ Hurlock, 1978).

**2.3 *Brain Gym***

**2.3.1 Pengertian *Brain Gym***

*Brain gym* adalah serangkaian gerak sederhana yang menyenangkan dan digunakan oleh para murid di Educational Kinesiology Foundation USA untuk meningkatkan kemampuan belajar mereka dengan menggunakan keseluruhan otak. Gerakan-gerakan ini membuat segala macam pelajaran menjadi lebih m udah dan terutama sangat bermanfaat bagi kemampuan akademis. *Educational Kinesiology* adalah suatu sistem yang memberdayakan semua orang yang belajar tanpa batas umur dengan menggunakan aktivitas gerakan-gerakan untuk menarik keluar seluruh potensi seseorang (Dennison, 2008).

*Brain gym* dapat digunakan untuk membantu pelajar untuk lebih siap menerima pelajaran, memperbaiki rentang konsentrasi, meningkatkan fokus dan daya ingat, memperbaiki kemampuan berkomunikasi, mengendalikan emosi dan lain-lain. Itulah sebabnya latihan ini cocok untuk siswa terutama dalam menunjang belajarnya di sekolah. *Brain gym* juga sangat praktis, karena bisa dilakukan di mana saja, kapan saja oleh siapa saja. Porsi latihan yang tepat adalah sekitar 30 menit, sebanyak 1 kali dalam sehari dan dilakukan pada pagi hari, 3 kali dalam seminggu selama 3 minggu (Festi, 2010). Menurut Mangungsong (Masykur, 2006) *brain gym* bermanfaat menjadikan otak bekerja lebih efisien sehingga, otak akan membutuhkan lebih sedikit energi ketika bekerja. Ini juga akan membuat otak bekerja lebih ringan dan tidak mudah mengalami kelelahan.

Konsep dasar *brain gym* adalah: 1. Belajar merupakan kegiatan alami dan menyenangkan dan terus terjadi sepanjang hidup seseorang; 2. Kesulitan belajar adalah ketidakmampuan mengatasi stres dan keraguan dalam menghadapi suatu tugas baru; 3. Kita semua mengalami kesulitan belajar selama kita telah belajar untuk tidak bergerak. Jadi, *brain gym* adalah suatu usaha alternatif alami yang sehat untuk menghadapi ketegangan dan tantangan pada diri sendiri dan orang lain (Dennison, 2002).

**2.3.2Manfaat *Brain Gym***

Selain dapat meningkatkan kemampuan belajar, *brain gym* dapat memberikan beberapa manfaat seperti yang dikemukakanoleh Ayinosa (2009), *brain gym* dapat memberikan manfaat yaitu berupa: 1.Stres emosional berkurang dan pikiran lebih jernih; 2. Hubungan antarmanusia dan suasana belajar/kerja lebih relaks dan senang; 3. Kemampuan berbahasa dan daya ingat meningkat; 4. Orang menjadi lebih bersemangat, lebih kreatif danefisien; 5. Orang merasa lebih sehat karena stres berkurang dan 6.Prestasi belajar dan bekerja meningkat.

Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya, Brain Gym adalah serangkaian aktifitas gerak sederhana yang mengoptimalkan aktivitas otak dan mengintegrasikan pikiran dan tubuh. *Brain Gym* menyediakan suatu “menu” yang terdiri atas dua puluh enam gerakan berbeda beda yang dapat dipilih, mayoritas orang lebih suka melakukan beberapa gerakan *Brain Gym* yang menyinggung kemampuan baru apapun yang sedang ingin mereka lakukan, misalnya keterampilan membaca atau bersepatu roda yang ingin mereka perbaiki, kualitas karakter pribadi yang ingin mereka tingkatkan, atau emosi yang selama ini selalu muncul dan ingin mereka pahami dan integritaskan.

Senada dengan yang dikatakan oleh Fanny (2009), banyakmanfaat yang bisa diperoleh dengan melakukan *brain gym*. Gerakan-gerakanringan dengan permainan melalui olah tangan dan kaki dapatmemberikan rangsangan atau stimulus pada otak. Gerakan yangmenghasilkan stimulus itulah yang dapat meningkatkan kemampuankognitif (kewaspadaan, konsentrasi, kecepatan, persepsi, belajar, memori, pemecahan masalah dan kreativitas), menyelaraskan kemampuanberaktivitas dan berfikir pada saat yang bersamaan, meningkatkankeseimbangan atau harmonisasi antara kontrol emosi dan logika,mengoptimalkan fungsi kinerja panca indera, menjaga kelenturandan keseimbangan tubuh, meningkatkan daya ingat dan pengulangan kembali terhadap huruf/angka (dalam waktu 10 minggu), meningkatkan ketajaman pendengaran dan penglihatan, mengurangi kesalahan membaca,memori, dan kemampuan komperhensif pada kelompokdengan gangguan bahasa, hingga mampu meningkatkan respon terhadap rangsangan visual.

Orang yang sulit belajar, akan berusaha terlalu keras sehingga terjadi stres di otak sehingga mekanisme integrasi otak melemahsehingga bagian-bagian otak tertentu kurang berfungsi. Mengatasi hal diatas dapat dilakukan dengan tes otot dan *brain gym*. Test otot bergunauntuk mengetahui hambatan-hambatan di dalam tubuh yangberpengaruh pada kemampuan belajar dan daya tangkap. *Brain Gym* membuka bagian-bagian otak yang sebelumnya tertutup atau terhambatsehingga kegiatan belajar atau bekerja dapat menggunakan seluruh otak atau *whole brain learning* (Ayinosa, 2009).

 *Brain gym*dapat mengaktifkan otak sehingga mampu berfungsi dengan lebih baik. *Brain gym*telah diakui sebagai salah satuteknik belajar yang paling baik oleh“*National Learning Foundation USA*” (Ayinosa, 2009) karena *brain gym* ini memberikan keuntungan yaitu: 1. Memungkinkan belajar dan bekerja tanpa stres; 2. Dapat dilakukan dalam waktu singkat yaitu kurang dari 5 menit; 3. Tidak memerlukan bahan atau tempat yang khusus; 4. Dapat dipakai dalam semua situasi belajar/bekerja juga dalam kehidupan sehari-hari; 5. Meningkatkan kepercayaan diri; 6. Menunjukkan hasil dengan segera; 7. Sangat efektif dalam penanganan seorang yang mengalami hambatan dan stres belajar; 8. Memandirikan seorang dalam belajar dan mengaktifkan seluruh potensi dan keterampilan yang dimiliki oleh seseorang.

**2.3.3Mekanisme Kerja Otak Berhubungan dengan *Brain Gym***

Otak tersusun dari kumpulan neuron, dimana neuron merupakan sel saraf panjang seperti kawat yang mengantarkan pesan-pesan listriklewat sistem saraf dan otak. Sel-sel pada suatu daerah otakmenghubungkan bagian-bagian tubuh yang lain secara kontinyu danotomatis. Neuron ini mengirimkan sinyal dengan menyebar secara terencana, semburan listrik terhentak-hentak yang membentukbunyi yang jelas (kertak-kertuk) yang timbul dari gelombangkegiatan neuron yang terkoordinasi, dimana gelombang itu sebenarnya sedang mengubah bentuk otak dan membentuk sirkuit otak menjadi pola-pola yang lama kelamaan akan menyebabkan bayi yang lahir nanti mampu menangkap suara, sentuhan, dan gerakan.

 Otak mempunyai lima bagianutama, menurut Rizki (2008) otak memiliki 5 bagian yaitu otak besar (*serebrum*), otak tengah (*mesensefalon*), otak kecil (*serebelum*), jembatan varol, dan sumsum sambung (*medulla oblongata*) yang memiliki fungsi dan perananpenting sehingga fungsinya saling terkait satu sama lain. Fungsi dari bagian otak yaitu :

2.3.3.1 Otak besar (*serebrum*)

Otak besar mempunyaifungsi dalam pengaturan semua aktivitas mental, yaitu yangberkaitan dengan kepandaian (*intelegensi*), ingatan (*memory*),kesadaran dan pertimbangan. Pada bagian ini, terdapat duabelahan (*hemisfer cerebri*), kiri dan kanan atau yang sering diistilahkan dengan otak kanan dan kiri.

Otak belahan kanan mengendalikan bagian tubuhsebelah kiri. Sedangkan otak kiri mengatur bagian tubuh sebelahkanan. Otak kiri berhubungan dengan kata-kata, logika, angka,urutan, linieritas, analisis dan daftar. Sedangkan otak kananberkaitan dengan irama, kesadaran ruang, kesadaranholistik, daya khayal, melamun, warna dan dimensi. Orang yangmemiliki kemampuan otak kiri kuat akan lebih mudah belajar atau menyerap informasi jika informasi itu disajikan dengan urutan logis dan linier. Sedangkan orang yang didominasi otak kanan akan lebih mudah belajar atau menyerap informasi jika diberikan gambaran keseluruhannya dulu.

kanan menyukai cara belajar visualisasi, imajinasi, musik, senidan intuisi. Jika kekuatan besaran otak itu dimaksimalkan dan digabungkan, kita akan mudah mengembangkan kecerdasan-kecerdasan yang lainseperti kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual. Kita jugaakan lebih mudah menyerap dan memproses informasi secara lebih efektifnya. Jadi otak besar merupakan sumber dari semuakegiatan/gerakan secara sadar, walaupun ada juga beberapa gerakan refleks otak.

2.3.3.2 Otak tengah (*mesensefalon*)

Otak tengah terletak didepan otak kecil dan jembatanvarol. Di depan otak tengah terdapat thalamus dan kelenjarhipofisis yang mengatur kerja kelenjar-kelenjar endokrin. Bagian atas (*dorsal*) otak tengah merupakan lobus optikus yangmengatur refleks mata seperti penyempitan pupil mata, danjuga merupakan pusat pendengaran. Jadi fungsi otaktengah adalah untuk mengatur penglihatan dan pendengaran yang kemudian akan disampaikan kapada otak besar.

2.3.3.3 Otak kecil (*serebelum*)

*Serebelum* mempunyai fungsi utama mengkoordinasi gerakan otot yang terjadi secara sadar*,* keseimbangan, dan posisi tubuh. Bila ada gerakan yang berbahaya, maka akan terjadi gerakan refleks dan gangguan sadar tidak mungkin dilakukan.

2.3.3.4 Jembatan varol

Jembatan varol berisi serabut saraf yang menghubungkan otak kecil bagian kiri dan kanan. Juga menghubungkan otak besar dan sumsum tulang belakang. Jembatan varol merupakan suatu jalan sel saraf otak untuk merespon baik itusecara sadar maupun tak sadar.Sumsum sambung (*medullaoblongata*)Sumsum sambungberfungsi mengantar impulsyang datang dari medulla spinalismenuju otak. Sumsum sambung juga mempengaruhi jembatan varol, refleks fisiologi seperti detak jantung, tekanan darah,volume dan kecepatan respirasi, gerak alat pencernaan dansekresi kelenjar pencernaan. Sumsum sambung jugamengatur gerak refleks lain seperti bersin, batuk danberkedip. Bagian-bagian otak akan saling berhubungan dengan dibantu dengan sel-sel saraf otak, yang dimana sel-sel saraf akan membentuk suatu sirkuit yang kompleks dan lebih kompleks daripada sirkuit komputer yang paling canggih.

Mekanisme kerja otak sangatlah kompleks dan saling berhubung, jikasalah satu bagian otak tidak optimal maka tingkat kecerdasan akansangat berkurang. Dalam teori pendidikan terbaru mengatakanbahwa otak bekerja optimal apabila otak belahan kanan dan otak belahankiri digunakan secara bersama-sama. Jadi fungsi otak besar yang berfungsiuntuk gerakan secara sadar harus dioptimalkan fungsinya semaksimal mungkin.

**2.3.4 Mekanisme *Brain Gym***

 Penelitian Paul dan Gail E. Dennison (2002) telah membagi otak ke dalam 3 dimensi, yakni dimensilateralis (otak kiri-kanan), dimensi pemfokusan (otak depan-belakang), dimensi pemusatan (otak atas-bawah). Masing-masing dimensi mempunyai tugas tertentu sehingga gerakan senam yang dilakukan dapat bervariasi, yang akan di tingkatkan di sini adalah energy dan sikap penguatan khususnya dimensi pemusatan.

2.3.4.1 Dimensi Lateralitas

Sisi tubuh manusia dibagi dalam sisi kiri dan sisi kanan. Otak bagian kiri aktif bila sisi kanan tubuh digerakkan dan otak bagian kanan aktif apabila sisi kiri tubuh digerakkan. Kemampuan belajar paling tinggi apabila kedua belahan otak bekerja sama dengan baik. Bila kerjasama otak kiri dan otak kanan kurang baik, siswa sulit membedakan antara kiri dan kanan, gerakannya kaku, tulisan tangannya jelek atau cenderung menulis huruf terbalik, sulit membaca, menulis, bicara, mengikuti sesuatu dengan mata, sikap positif, mendengar, melihat menulis, bergerak, sulit menggerakkaan mata tanpa mengikuti kepala, tangan miring ke dalam ketika menulis, cenderung melihat kebawah sambil berpikir, serta menyebut kata sambil menulis.

* + - 1. Dimensi Pemfokusan

Pemfokusan adalah kemampuan menyebrangi garis tengah partisipasi yang memisahkan bagian belakang dan depan tubuh, dan juga bagian belakang (*occipital*) dan depan otak (*frontal lobe*). Garis tengah partisipasi adalah garis bayangan vertikal di tengah tubuh (dilihat dari samping) tergantung partisipasibatin pada suatu kegiatan apakah seorang berada di depan atau di belakang garis tersebut. Informasi diterima oleh otak bagian belakang (batang otak atau*brainstem*) yang merekam semua pengalaman, lalu informasi diproses dan diteruskan ke otak bagian depan untuk diekspresikan sesuai tuntutan dan keinginannya.

Ketidaklengkapan perkembangan refleks menghasilkan ketidakmampuan untuk secara mudah mengekspresikan diri sendiri dan ikut aktif dalam proses belajar. Murid yang mengalami fokus-kurang(*underfocused*) disebut kurang perhatian, kurang pengertian, terlambat bicara, atau hiperaktif. Sementara, sebagian lain adalah anak yang terlalu mengalami fokus lebih (*overfocused*) dan berusaha terlalu keras.

* + - 1. Dimensi Pemusatan

Pemusatan adalah kemampuan untuk menyebrangi garis pisah antara bagian atas dan bawah tubuh dan mengaitkan fungsi dari bagian dan bawah otak, bagian tengah sistem limbis (*midbrain*) yang berhubungan dengan informasi emosional serta otak besar (*cerebrum*) untuk berpikir abstrak. Apa yang dipelajari benar-benar harus dapat dihubungkan dengan perasaan dan memberi arti. Ketidakmampuan untuk mempertahankan pemusatan ditandai oleh ketakutan yang tak beralasan, cenderung bereaksi berjuang atau melarikan diri atau ketidakmampuan untuk merasakan atau menyatakan emosi. Gerakan yang membuat sistem badan menjadi relaks dan membantu menyiapkan murid untuk mengolah informasi tanpa pengaruh emosi negatif disebut pemusatan atau bertumpu pada dasar yang kokoh. Contoh gerakan untuk dimensi ini adalah tombol bumi, tombol keseimbangan, tombol angkasa, pasang telinga, menguap berenergi dan titik positif.

Setelah seseorang belajar bagaimana mengkoordinasikan gerakan mata, tangan, dan tubuh mereka, maka dapat disebut kegiatan *brain gym* sudah mencapai tujuannya, dan integrasi menjadi pilihan otomatis. Sebagian orang akan mengakui bahwa *brain gym* sangat membantu dalam waktu singkat untuk mencapai perilaku tertentu. Kebanyakan murid secara sadar memilih untuk melakukan gerakan-gerakan tersebut secara teratur selama beberapa minggu dan bulan guna membantu memperkuat sesuatu yang baru dipelajari. Banyak murid akan kembali menggunakan gerakan *brain gym* yang mereka senangi bila stres atau tantangan muncul di dalam hidup mereka (Dennison, 2004).

**2.3.5 Waktu yang dibutuhkan dalam *Brain Gym***

*Brain gym* adalah serangkaian gerak sederhana yang menyenangkan dan digunakan oleh para murid di Educational Kinesiology Foundation, California, USA untuk meningkatkan kemampuan belajar mereka dengan menggunakan keseluruhan otak. *Brain gym* juga sangat praktis, karena bisa dilakukan di mana saja, kapan saja oleh siapa saja termasuk bayi. Porsi latihan yang tepat adalah sekitar 30 menit, sebanyak 1 kali dalam sehari3 kali dalam seminggu selama 3 minggu (Festi, 2010).

**2.3.6 Batasan Usia dalam *Brain Gym***

*Brain gym* adalah program pelatihan otak yang dikembangkan oleh Paul E. Dennison dan Gail E. Dennison sejak tahun 1970. Program ini awalnya dirancang untuk mengatasi gangguan belajar pada anak-anak dan orang dewasa. Dasar pemikiran *brain gym* adalah belajar merupakan kegiatan alami dan menyenangkan dan terus terjadi sepanjang hidup seseorang, kesulitan belajar adalah ketidakmampuan mengatasi stres dan keraguan dalam menghadapi suatu tugas baru dan kita semua mengalami kesulitan belajar selama kita telah belajar untuk tidak bergerak.Gerakan-gerakan *brain gym* membuat segala macam pelajaran menjadi lebih mudah, dan terutama sangat bermanfaat bagi kemampuan akademis. *Educational Kinesiology* adalah suatu sistem yang memberdayakan semua orang yang belajar, tanpa batas umur, dengan menggunakan aktivitas gerakan-gerakan untuk menarik keluar seluruh potensi seseorang (Dennison, 2008).

*Brain gym* dapat dilakukan oleh orang lanjut usia (lansia). Pada umumnya, lansia mengalami penurunan kemampuan otak dan tubuh. Penurunan inilah yang membuat lansia mudah sakit, tidak kreatif, tidak bisa bekerja lagi dan mundurnya fungsi intelektual berupa mudah lupa atau sampai pada kemunduran yang ditandai dengan kepikunan. Meski demikian penurunan ini bisa diperbaiki dengan *brain gym* karena *brain gym* tidak saja akan memperlancar aliran darah dan oksigen ke otak, tetapi juga gerakan-gerakan yang bisa merangsang kerja dan berfungsinya otak secara optimal yaitu lebih mengaktifkan kemampuan otak kanan dan kiri, sehingga kerjasama antara belahan otak kanan dan kiri bisa terjalin. Dengan melakukan *brain gym* kualitas hidup lansia pun akan semakin meningkat.

*Brain gym* tidak saja berguna untuk lansia, tetapi juga segala umur. Bahkan, *brain gym* juga merangsang pertumbuhan bayi dan menenangkan anak hiperaktif. Karena *brain gym* merupakan latihan yang terangkai dari gerakan tubuh dinamis, yang memungkinkan didapatkannya keseimbangan aktivitas kedua belahan otak secara bersama-sama (Ag Masykur & Fathani, 2008). Menurut Oriza, dalam (Kiki, 2006) pada usia pra sekolah (3-5 th) *brain gym* sudah dapat diterapkan, karena pada usia tersebut anak sudah dapat dilatih untuk melakukan gerakan-gerakan *brain gym* yang pada dasarnya mudah dan menyenangkan.

**2.3.7 Aturan dalam *Brain Gym***

Menurut Dennison (2008) dalam melakukan gerakan *brain gym* tentu saja tidak seorang pun dipaksa untuk melakukan gerakan yang dirasakan kurang wajar atau kurang menyenangkan. Setiap pelajar sebaiknya melakukan gerakan sebatas kemampuannya didorong tapi jangan dipaksa. Menurut Jason & Paul E. Dennison (2008) sebelum siswa mulai belajar apa pun atau orang dewasa sebelum memulai *brain gym*, ia harus menjalani PACE. PACE (*positif, aktif, clear, energetis*) adalah empat keadaan yang diperlukan untuk dapat belajar dan berpikir dengan menggunakan seluruh otak. Untuk menjalankan PACE ini harus memulainya dengan *energetis* (minum air), *clear* (melakukan pijat saklar otak), *aktif* (melakukan gerakan silang), *positif* (melakukan kiat rileks) dan dilanjutkan dengan gerakan-gerakan senam yang lain:

* + - 1. Minum Air (*Drinking Water*)

Agar menjadi “*Energetic”,*kita mengambil langkah pertama proses PACE dan melakukan sesuatu yang sangat duniawi dan biasa: minum segelas air. Kebanyakan dari kita minum air hanya kalau haus, dan tidak menyadari bagaimana H2O bermanfaat bagi fungsi otak, kemampuan bergerak dan kesehatan umum kita. Bagaimanapun juga otak itu 90% air.Air mempunyai banyak fungsi dalam badan untuk menunjang belajar anak dan orang dewasa. Diantaranya darah lebih banyak menerima zat asam yang diperlukan untuk belajar, melepaskan protein untuk belajar hal baru, melarutkan garam yang mengoptimalkan fungsi energi listrik tubuh untuk membawa informasi ke otak, serta mengaktifkan sistem limpa. Limpa berfungsi untuk mengangkut zat-zat gizi, hormon dan sebagai saluran pembuangan.

* + - 1. Memijat Saklar Otak (*Brain Buttons*)

Cara melakukan gerakan ini adalah letakkan satu tangan di atas pusar, dengan ibu jari dan jari-jari tangan yang lain. Raba kedua lekukan di antara rusuk tepat di bawah tulang selangka dan kira-kira 2-3 cm kiri-kanan dari tulang dada. Pijat daerah ini selama 30 detik sampai 1 menit, sambil melirik mata dari kiri ke kanan dan sebaliknya. Pijatan ini memiliki beberapa manfaat, yakni mengkoordinasi kedua belahan otak, mengaktifkan untuk mengirim pesan dari bagian otak kanan ke sisi kiri tubuh dan sebaliknya, meningkatkan penerimaan oksigen, stimulasi arteri karotis untuk meningkatkan aliran darah keotak dan meningkatkan aliran energi elektromagnetik. Meningkatkan kemampuan akademik dalam hal menyeberang garis tengah visual untuk membaca dan untuk visual tubuh, koreksi terbaliknya huruf dan angka, memadukan konsonan dan tetap di baris ketika membaca. Dapat menyeimbangkan tubuh kiri-kanan, tingkat energi lebih baik, memperbaiki kerja sama kedua mata, bisa meringankan stres visual, juling atau pandangan yang terus menerus, serta membuat otot tengkuk dan bahu lebih rileks, meringankan kelancaran aliran darah (zat asam) ke otak dan meningkatkan keseimbangan badan.



Gambar 2.3.7.2Memijat Saklar Otak (*Brain Buttons*)

* + - 1. Gerakan Silang (*Cross Crawl*)

Dalam latihan silang ini pelajar menggerakkan secara bergantian pasangan kaki dan tangan yang berlawanan, seperti pada gerak jalan di tempat. Gerak Silang mengaktifkan hubungan kedua sisi otak dan merupakan gerakan pemanasan untuk semua keterampilan yang memerlukan penyebrangan garis tengah bagian lateral tubuh. Lakukan latihan beberapa kali dalam sehari selama 2-3 menit. Mulailah dengan gerakan pelan, agar dapat diperhatikan bagian tubuh mana yang bergerak dan tidak bergerak. Gerakan silang mengaktifkan otak untuk menyebrangi garis tengah penglihatan/ pendengaran/ kinestetik/ perabaan/ sentuhan, gerakan mata dari kiri ke kanan, dan meningkatkan kebersamaan penglihatan kedua mata (binokular) (Dennison, 2004).



Gambar 2.3.7.3 Gerakan Silang (*Cross Crawl*)

* + - 1. Kait Relaks (*Hook Ups*)

Cara melakukannya adalah bisa dilakukan dalam posisi duduk, berbaring atau berdiri. Mata kaki kiri disilangkan di atas kaki kanan. Tangan dijulurkan ke depan dan disilangkan dengan posisi tangan kiri di atas tangan kanan dan jempol ke arah bawah. Lalu tangan diputar ke bawah dan ditarik sampai ke muka dada, sehingga jempol ke arah atas. Tutup mata dan tarik nafas dalam-dalam dengan lidah ditempelkan di langit-langit mulut sekitar 1 cm di belakang gigi. Buang nafas panjang melalui mulut dan lidah lalu dilepaskan lagi. Kedua kaki agak merenggang, ujung-ujung jari kedua tangan disambung dengan halus di depan dada, lalu lakukan nafas dalam-dalam selama 1 menit.

Fungsi gerakan ini bisa menghubungkan semua lingkungan fungsi bio-listrik tubuh. Kekacauan aliran energi, dapat diatur kembali bila energi beredar dengan lancar di bagian tubuh yang tegang. Menjadikan lebih percaya diri (*self confidence*), dan perhatiannya akan lebih seksama. Mengaktifkan otak untuk pemusatan emosional, pasang kuda-kuda, mengaktifkan formatio reticularis, gerakan tulang-tulang kepala. Meningkatkan kemampuan akademik untuk mendengar dan berbicara lebih jelas, menghadapi tes dan tantangan sejenis. Pengendalian diri, perhatian yang seksama, lebih menyadari batas-batas, keseimbangan dan koordinasi meningkat, perasaan nyaman terhadap lingkungan sekitar serta hasil pernafasan lebih baik dan halus.



Gambar 2.3.7.4 Kait Relaks (*Hook Ups*)

**2.3.8 Gerakan-gerakan *Brain Gym***

Gerakan-gerakan *brain gym* yang sederhana dan menyenangkan bisa dilakukan pada saat bekerja atau bermain. Mayoritas orang lebih suka melakukan gerakan *brain gym* yang menyinggung kemampuan barunya apapun yang sedang ingin mereka tingkatkan (Dennison, 2008).Berikut adalah beberapa gerakan *brain gym* untuk meningkatkan energy dan sikap penguatan khususnya dimensi pemusatan.

* + - 1. Tombol Bumi (*Earth Buttons*)

Letakkan dua jari tangan di dagu, sementara di telapak tangan kiri di daerah pusar (perut). Jari-jari telapak tangan kiri menunjuk ke bawah (dengan jari-jari mengarah ke bawah). Gerakan mata dari bawah (lantai) ke atas (langit-langit), lalu sambil melakukan nafas dalam-dalam secara pelan, dan membuangnya secara perlahan. Lakukan selama 1 menit atau sekitar 4-6 kali nafas dalam dan ulangi gerakan untuk tangan lainnya.

Manfaat mengaktifkan otak untuk kemampuan bekerja pada garis tengah dan pemusatan. Meningkatkan kemampuan akademik dalam hal kepiawaian organisasi, keterampilan penglihatan dekat jauh, serta membaca tanpa disorientasi. Kesiagaan mental, pinggul, simetris, kepala tegak, mengurangi kebiasaan juling dan koordinasi seluruh tubuh yang baik.



Gambar a. Tombol Bumi (*Earth Buttons*)

2.3.8.2 Tombol Imbang (*Balance Buttons*)

Sentuhlah tombol keseimbangan yang terletak di belakang salah satu telinga di perbatasan rambut (bawah tulang tengkorak) dengan beberapa jari tangan kiri. Sementara itu letakkan telapak tangan kanan di daerah pusat. Posisi kepala tetap lurus ke depan. Setelah 30 detik lakukan untuk tangan satunya lagi dan ulangi gerakan hingga beberapa kali sambil bernafas dalam-dalam.

Manfaat dari gerakan ini dapat mengaktifkan otak untuk siap siaga, memusatkan perhatian dengan menstimulasi tiga saluran panjang dari labirin tulang telinga (canalis semicirularis) dan sistem reticular, kecepatan dalam mengambil keputusan, berkonsentrasi dan pemikiran asosiatif, memindahkan fokus penglihatan dari titik ke titik, kepekaan indrawi untuk keseimbangan dan kesetimbangan (equilibirium), gerakan rahang dan tengkorak yang relaks. Meningkatkan kemampuan akademik untuk pengertian tentang hal-hal yang tersirat dalam bacaan, mengenali sudut pandang pengarang, penilaian kritis dan pengambilan keputusan, keterampilan pengenalan untuk mengeja dan matematika. Membuat perasaan enak dan nyaman, sikap terbuka dan mau menerima (*openmind*): mata, telinga dan kepala lebih tegak lurus pada bahu, mengurangi fokus berlebihan pada sikap tubuh (*over focus*), serta dapat memperbaiki refleks-refleks tubuh.



Gambar b. Tombol Imbang (*Balance Buttons*)

* + - 1. Tombol Angkasa (*Space Buttons*)

Letakkan dua jari di atas bibir dan tangan lainnya di punggung bagian bawah dengan ujung-ujung jari menyentuh tulang ekor. Bernafaslah dalam-dalam, saat memandang ke langit-langit. Perlahan-lahan turunkan pandangan ke lantai, kemudian arahkan pandangan ke langit-langit lagi. Ulangi tiga kali atau lebih sambil mata dan seluruh tubuh rileks.

Manfaatnya mengaktifkan otak untuk kemampuan bekerja di garis tengah, *centering*dan *grounding*. Rileksasi sistem saraf pusat, kedalaman dan luasnya penglihatan, kontak mata yang lebih baik dalam penglihatan dekat-jauh. Meningkatkan kemampuan akademik dalam keterampilan mengatur dan menggerakkan mata secara vertikal juga horizontal tanpa bingung, seperti membaca kolom matematika dan urutan huruf, kemampuan memusatkan perhatian pada suatu tugas, motivasi dan minat meningkat. Menumbuhkan kemampuan menumbuhkan mengganti mencoba dengan intuisi dan pengetahuan, kemampuan untuk relaks, pinggul lurus, kepala tegak tidak menunduk atau miring, kemampuan untuk duduk tegak dan nyaman di kursi serta konsentrasi mengurangi hiperaktif.



Gambar c. Tombol Angkasa (*Space Buttons*)

* + - 1. Menguap Berenergi (*The Energi Yawn*)

Ketika mulai menguap, tekan ujung-ujung jari dengan ringan ringan di bagian pipi yang teras kencang sekitar gigi geraham atas dan bawah. Keluarkan suara menguap yang dalam dan relaks, sambil dengan lembut membuang ketegangan yang ada dan ulangi gerakan ini tiga kali atau lebih. Gerakan ini bermanfaat untukmengaktifkan otak dalam peningkatan persepsi sensoris dan fungsi motorik dari mata dan otot untuk bersuara dan menguyah, peningkatan oksigen agar berfungsi secara efisien dan relaks, perbaikan komunikasi lisan dan ekspresif, peningkatan kemampuan memilih informasi penting dari yang tidak penting. Meningkatkan kemampuan akademik dalam hal membaca dengan suara, menghafal, menulis kreatif dan berbicara di depan umum. Resonansi vokal lebih dalam, penglihatan relaks (membasahi mata), kreativitas dan ekspresi meningkat serta menjaga keseimbangan tubuh.



Gambar d. Menguap Berenergi (*The Energi Yawn*)

* + - 1. Pasang Telinga (*The Thinking Cap*)

Dengan ibu jari dan telunjuk kedua tangan, pijat secara lembut daun telinga sambil menariknya keluar, mulai dari ujung atas menurun sepanjang lengkungan dan berakhir di kuping. Ulangi gerakan ini tiga kali atau lebih untuk hasil maksimal.Manfaatnya mengaktifkan otak untuk menyeberangi garis tengah pendengaran (termasuk pengenalan, pembedaan bunyi, persepsi dan ingatan melalui pendengaran). Mendengar suara sendiri, ingatan jangka pendek, keterampilan bicara dalam hati dan berpikir, kebugaran fisik dan mental meningkat, mendengar dengan kedua telinga bersama dan mengaktifkan formatio reticularis. Meningkatkan kemampuan akademik dalam hal pemahaman ketika mendengar, berbicara di depan umum, menyanyi dan memainkan alat musik, berbicara dalam hati dan penyampaian lisan, mengeja (memecahkan dan menciptakan sandi). Membuat energi dan nafas lebih baik, resonansi suara meningkat, otot wajah, lidah dan rahang relaks, dan fokus perhatian meningkat.



Gambar e. Pasang Telinga (*The Thinking Cap*)

* + - 1. Titik Positif (*Positive Points*)

Sentuhlah dua titik dahi dengan perlahan kira-kira di atas diantara perbatasan rambut dan alis, atau diatas kedua mata dengan ujung jari tiap tangan. Lakukan selama 30-60 detik sambil pejamkan mata.Fungsi gerakan ini, antara lain mengaktifkan otak bagian depan, guna menyeimbangkan stres yang berhubungan dengan ingatan tertentu, situasi, orang, tempat dan keterampilan, menghilangkan refleks yang menyebabkan betindak tanpa berpikir karena gelisah (*anxiety*). Meningkatkan kemampuan akademik, untuk melepaskan hambatan ingatan (seperti, “saya tahu jawabannya, ada diujung lidahku”), berguna ketika mengeja, mempelajari matematika dan bidang sosial, dan ketika ingatan jangka panjang di butuhkan, kemampuan mengatur, belajar mandiri, kinerja tes dan lain-lain.



Gambar g. Titik Positif (*Positive Points*)

* + 1. **Pengaruh Brain Gym Terhadap Kecerdasan Emosional**

Aktivitas Brain Gym seperti Kait Relaks dan Titik Positif membantu dalam mengembalikan organisasi dan inteligensi emosional, kemudian dapat menangani stres secara lebih efektif, dan karenanya dapat menjaga hemisfer sererbral tetap sibuk (Dennsion 2008: 137).Sedangkan menurut Menurut Goleman (1995 dan 1998) dalam Wahyuni (2014), gejala-gejala gangguan kecerdasan emosional pada anak dapat diatasi dengan aktivitas fisik seperti mendengarkan musik dan bermain. Aktivitas fisik tidak hanya dilakukan dengan bermain bisa juga dengan *brain gym*.

*Brain gym* adalah serangkaian latihan gerak sederhanauntuk memudahkan kegiatan belajar dan penyesuaian dengan aktivitas sehari-hari. *Brain gym* terkait denganilmu gerak tubuh, yaitu gerakan tubuh yang disatukandan dipadukan, sehingga dapat membantumengoptimalkan fungsi dari otak. *Brain gym* akan memfasilitasi agar bagian otak kanan dan otak kiridapat bekerja secara seimbang. Dimensi lateralis, yangmendapat rangsangan adalah otak kiri dan kanan,sedangkan dalam dimensi pemfokusan, gerakan *brain gym* pun berupaya meringankan atau merileksasi otakbelakang dan bagian otak depan. Dimensi pemusatan,gerakan *brain gym* juga merangsang sistem yangterkait dengan perasaan/emosional, yakni otak tengah(sistem limbik) dan otak besar (Saichudin dkk, 2009).Menurut Paul E. Denisson, ahli *brain gym* mengemukakan *brain gym* mampu memudahkankegiatan belajar dan melakukan penyesuaian terhadapketegangan, tantangan, dan tuntutan hidup sehari-hari(Denisson, 2008).

Hasil beberapa penelitian terdahulu pengaruh *brain gym* terhadap peningkatan kecakapan berhitung siswasekolah dasar (Prihastuti, 2009) didapatkan hasil bahwaterdapat perbedaan nilai rata-rata tes kecakapanberhitung yang sangat signifikan sebelum diberiperlakuan dan setelah diberi perlakuan *brain gym*. Menurut (Sudiarto, 2013) menyatakan bahwa *brain gym* dapat meningkatkan motorik halus anak usia 4-5 tahun. Penelitian yang lainnya menyatakan *brain gym* dapat meningkatkan fungsi kognitif terhadap lansia(Festi, 2010). Penelitian tentang *Effects of Brain GymExercises in a High School U.S. History Class*didapatkan hasil bahwa ada pengaruh *brain gym* terhadap sikap, partisipasi dan prestasi belajar siswa (Ranew,2007). Penelitian selanjutnya menyatakanterbukti bahwa *brain gym* dapat meningkatkanperolehan keterampilan dalam membaca untuk siswa (Chernick, 2009). Penelitian lainnya menyatakanbahwa gerakan motorik halus dapat meningkatkanpsikososial anak (Piaget, 1936).

*Brain Gym* dapat memberikan beberapamanfaat seperti yang dikemukakanoleh Ayinosa (2009), *Brain Gym* dapat memberikan manfaat yaituberupa: (a) Stress emosionalberkurang dan pikiran lebih jernih,(b) Hubungan antarmanusia dansuasana belajar/kerja lebih relaksdan senang, (c) Kemampuanberbahasa dan daya ingatmeningkat, (d) Orang menjadi lebihbersemangat, lebih kreatif danefisien, (e) Orang merasa lebih sehatkarena stress berkurang, dan (f)Prestasi belajar dan bekerjameningkat.

Kerangka teori

**BAB III**

**KERANGKA KONSEP**

**3.1 Kerangka Konsep**

Berdasarkan hal di atas maka peneliti ingin meneliti pengaruh *brain gym*terhadap tingkat kecerdasan emosional anak usia prasekolah (4-5 Tahun). Pada kerangka konsep yang menjadi variabel dependen adalah kecerdasan emosional, sedangkan yang independen adalah *brain gym*. Variabel di atas akan menjadi dasar dalam pembuatan kerangka konsep dalam penelitian ini sebagai berikut.

 **Variable Independen Variable Dependen**

Senam otak (*Brain Gym*)

Kriteria:

* Murid yang terdaftar di Paud Ceria Kasih
* Jenis kelamin laki-laki dan perempuan
* Anak yang tidak mengalami sindrom down.
* Berusia 4-5 tahun.

Kecerdasan Emosional

Kriteria kecerdasan emosional:

* Mengenali emosi diri
* Mengelola emosi
* Memotivasi diri sendiri
* Mengenali emosi orang lain
* Membina hubungan

Pre-test Tindakan Post-test

 01 X 02

*Skema 3.1 KerangkaPemikiranPengaruh Brain Gym Terhadap Tingkat KecerdasanEmosionalAnakUsiaPrasekolah (4-5 Tahun)*

42

**3.2 Defenisi Operasional**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Variabel** | **Definisi****Operasional** | **Cara****Ukur** | **Alat****Ukur** | **Skala****Ukur** | **Hasil Ukur** |
| **Dependen**Kecerdasan emosional | Kemampuan seseorang mengatur dan menjaga emosinya yaitu mengenali emosi sendiri, mengelola emosi sendiri, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan. | Observasi  | Lembar Observasi  | Ordinal |  ≥ 45 Kecerdasan emosional tinggi< 45 Kecerdasan emosional rendah (Windingstad, 2009) |
| **Independen***Brain gym*Karakteristikresponden : * Murid yang terdaftar di Paud Ceria Kasih
* Jenis kelamin laki-laki dan perempuan
* Anak yang tidak mengalamisindrom down.
* Berusia 4-5 tahun.
* Bersediamenjadiresponden
 | Gerakan motorik yang terdiri dari 6 gerakan,dilakukan selama30 menit, 1 kali dalam sehari, dilakukan pada pagi hari, 3 kali seminggu, selama 3 minggu. | Intervensi *brain gym* | Lembar observasi | Interval | Mampu melakukan gerakan *brain gym*Tidak mampu melakukangerakan *brain gym*Gerakan *brain gym*:-Tombol bumi-Tombol imbang-Tombol angkasa-Menguap berenergi- Pasang telinga-Titik positif |

*Skema3.2Defenisi Operasional*

**3.3Hipotesa penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan kerangka konseptual maka dapatlah dikemukakan akan hipotesis penelitian sebagai berikut:

Ha: Ada pengaruh *brain gym* terhadap tingkat kecerdasan emosional anak usia prasekolah (4-5 Tahun)di Paud Ceria KasihTahun 2015-2016.

Ho: Tidak ada pengaruh *brain gym* terhadap tingkat kecerdasan emosional anak usia prasekolah (4-5 Tahun) di Paud Ceria Kasih Tahun 2015-2016.

**BAB IV**

**METODE PENELITIAN**

* 1. **Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian *Quasi experiment* dengan pendekatan *pre test - post test one group design*, suatu penelitian untuk menyelidiki kemungkinan hubungan sebab akibat dengan cara memberikan satu perlakuan *brain gym* kepada satu kelompok eksperimental dan membandingkan hasil sebelum diberikan perlakuan *brain gym* dan sesudah diberikan perlakuan *brain gym*.Dalam penelitian ini guru/pendidik juga diikut sertakan. Pengukuran dilakukan pada responden, sebelum dan sesudah perlakuan sehingga diperoleh dua hasil pengukuran (Notoatmodjo, 2010).

Rancangan penelitian ini adalah :

R O1 X1 O2

Keterangan :

R = Responden penelitian

O1 = *Pre test* pada responden sebelum *brain gym* diberikan

X1 = Perlakuan *brain gym*

O2 = *Post test* pada responden setelah *brain gym* diberikan

* 1. **Populasi dan Sampel**
		1. **Populasi**

Populasi dalam penelitian ini adalah anak-anak usia prasekolah (4-5 tahun) di Paud Ceria Kasih Nagari. Tanjung Betung Kecamatan. Rao Selatan Kabupaten Pasaman Tahun 2015dengan jumlah populasi 19 orang.

45

**4.2.2 Sampel**

Pada penelitian ini peneliti menggunakan *non probability* (*purposive sampling*), yaitu metode penetapan responden untuk dijadikan sampel berdasarkan kriteria inklusi (Siregar, 2013). Untuk menentukan ukuran besar sampel pada penelitian ini, peneliti menggunakan rumus besar sampel penelitian analitis kategorik - numerik yaitu :

Rumus pengambilan sampel :

 Keterangan :

 n : perkiraan besar sampel

N : perkiraan besar populasi

z : nilai standar normal untuk α = 0,05 (1,96)

p : perkiraan proporsi, jika tidak diketahui dianggap 50%

q : t- p ( 100% - p)

d : tingkat kesalahan yang dipilih (d= 0,05)

$$n=\frac{ N (za) 2.p.q}{d \left(N-1\right)+ (za) 2.p.q}$$

$n$ = 

$n$ = 

$n$ = =9,81

$n$ =9,81 $n$ = *10 sampel*

Dari perhitungan di atas, besar sampel minimal dalam penelitian ini adalah 9,81 respondenyang dibulatkan menjadi 10 responden. Sampel dalam penelitian ini adalah 10 orang berdasarkan keinginan dan kriteria inklusi. Dalam penelitian ini peneliti juga menggunakan sistem *drop out*, artinya apabila ada sampel yang *drop out* maka akan diganti dengan sampel yang sama dan sesuai dengan kriteria inklusi dari sampel tersebut. Hal ini bertujuan agar sampel yang dibutuhkan terpenuhi. Menurut satroasmoro & Ismael (2007), adapun rumus untuk penambahan subjek dalam penelitian ini sebagai berikut :

$$n^{'}=\frac{n}{1-f}$$

Keterangan:

n’ = ukuran sampel

n = ukuran sampel asli

1-f = perkiraan porposi drop out, yang diperkirakan 10% (f=0.1)

Jadi besar sampel dalam penelitian ini adalah:

$$n^{'}=\frac{10}{1-0.1}=11.12$$

$n^{'}=11,12 $dibulatkan menjadi *11 responden*.

Sampel diambil dengan menggunakan teknik *Random Sampling* dan menggunakan system *drop out,* maka dari itu jumlah sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 11 *responden*

Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini adalah:

4.2.2.1 Kriteria inklusi

1. Murid yang terdaftar diPaud Ceria KasihNagari Tanjung Betung Kecamatan Rao Selatan Kabupaten Pasaman
2. Jenis kelamin laki-laki dan perempuan
3. Anak yang tidak mengalami *sindrom down*
4. Anak usia 4-5 tahun
	* + 1. Kriteria ekslusi
5. Murid yang tidak datang saat *pretest* dilakukan
6. Kondisi fisik terlalu lemah
7. Anak yang mengalami penyakit fisik
8. Anak yang tiba-tiba sakit selama berjalan nya penelitian
	1. **Tempat Dan Waktu Penelitian**
		1. **Tempat**

Penelitian ini telah dilakukan di Paud CeriaKasih Nagari Tanjung Betung Kecamatan Rao Selatan Kabupaten Pasaman Tahun 2015.

* + 1. **Waktu**

Waktu penelitian ini dilaksanakan padabulan Januari-Februari2016.

* 1. **Instrumen Penelitian**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini untuk menentukan tingkat kecerdasan emosional adalah lembar kuesioner. Lembar kuesioner yaitu daftar pertanyaan yang sudah tersusun dengan baik, sudah matang, dimana responden tinggal memberi jawaban atau memberikan tanda-tanda tertentu (Notoatmodjo, 2002: 116). Untuk gerakan *brain gym*digunakan lembar observasi, peneliti langsung mengobservasi responden dengan memakai system *cheklis*, dimana setiap gerakan yang dilakukan di beri tanda*cheklis*(√) pada setiap kolom gerakan yang telah disediakan.Lembaran observasi diisi langsung oleh peneliti.

* 1. **Etika Penelitian**

Penelitian ini menggunakan subjek anak usia prasekolah (4-5 tahun) dengan objek penelitiannya adalah kecerdasan emosional pada anak usia prasekolah (4-5 tahun). Anak usia prasekolah (4-5 tahun) sebagai subjek penelitian harus terlindungi dari masalah etika penelitian. Menurut Polit & Back (2010) ada 4 prinsip yang harus dilakukan dalam penelitian keperawatan *yaitu the principle of beneficence,the principle of respect for human,the principle of justice serta informed consent*.

* + 1. *The principle of beneficence*

Salah satu prinsip etis yang paling mendasar yang berarti hanya mengerjakan sesuatu yang baik.Prinsip etik ini mengandung beberapa dimensi meliputi:

* + - 1. *Freedom form harm*

Pada saat penelitian,peneliti berusaha untuk meminimalkan semua jenis bahaya danketidaknyamanan saat pelaksana penelitian pada responden.Peneliti menanyakan kepada responden,apakah responden siap ikut dalam penelitian ini.Menanyakan kondisi dan kesiapan responden saat penelitian.Kegiatan yang dilakukan dalam penelitian adalah mengajarkan gerakan-gerakan senam otak.Kegiatan dalam penelitian ini tidak memberikan resiko secara fisik kepada anak usia prasekolah sebagai responden penelitian.

* + - 1. *Freedom form exploitation*

Pada responden dijelaskan bahwa partisipasinya dalam penelitian mengenai pengaruh*brain gym* terhadap tingkat kecerdasan emosional pada anak usia prasekolah (4-5 tahun) serta informasi yang diberikannya tidak digunakan untuk sesuatu yang dapat merugikan responden dan tidak meng-expose situasi responden yang tidak siap atau tidak sesuai dalam kegiatan penelitian.

* + - 1. *Benefit from research*

Pada responden dijelaskan manfaat dari penelitian dan manfaat menjadi responden,yaitu dengan focus penelitian ini adalah peningkatan kecerdasan emosional pada anak usia prasekolah kepuasan,maka dijelaskan manfaat dari *brain gym* baik terhadap pasien maupun perawat pelaksana.Manfaat ini dijelaskan sebelum subjek bersedia menjadi responden.

* + - 1. *The risk/benefit ratio*

Peneliti menjelaskan pada responden tentang manfaat penelitian terhadap tingkat kecerdasan emosional pada anak usia prasekolah (4-5 tahun).Responden juga mendapat penjelasan tentang resiko penelitian yang kemungkinan akan dialami.Peneliti menegaskan tidak ada resiko yang berbahaya pada responden karena intervensi dalam penelitian ini berupa pelatihan dan bimbingan gerakan-gerakan *brain gym*.Sebaliknya,responden memetik manfaat yang besar apabila kecerdasan emosional meningkatatau menjadi lebih baik sebagai dampak dari penelitian ini.Responden diberi waktu untuk berfikir tentang penjelasan yang telah diberikan untuk mengevaluasi manfaat dan membuat keputusan untuk ikut atau tidak berpartisipasi dalam penelitian ini.

* + 1. *The principle of respect for human dignity.*

Prinsip untuk menghormati martabat manusia meliputi:

* + - 1. *The rightto self-determination*

Peneliti menjelaskan mengenai tujuan dan manfaat dari penelitian pada responden.Responden menolak atau tidak bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini,peneliti tidakakan memaksa untuk ikut sebagai responden.

* + - 1. *The right to full disclosure*

Penelitian ini meliputi tingkat kecerdasan anak usia prasekolah,sehingga responden yang tepat adalah anak usia prasekolah (4-5 tahun) .Sebelum penelitian dijelaskan kepada subjek kenapa anak usia prasekolah dijadikan sebagai responden.Kepada responden dijelaskan hak menolak partisipasi,tanggung jawab peneliti dan kemungkinan resiko dan manfaat.Pemberian informasi pada responden dilakukan sebelum penelitian,atau penyampaian informasi pada saat sesi Tanya jawab atau dalam komunikasi tertulis.

* + 1. *The principle of justice*

Prinsip keadilan,meliputi hak responden mendapatkan perlakuan yang adil sebagai subjek penelitian dan hak privasi.

* + - 1. *The right to fair treatment*

Prinsip ini dilaksanakan oleh peneliti dengan memberikan intervensi sesuai kesepakatan yang tertuang dalam *informed consent* serta penjelasan yang diberikan.Penelitian ini hanya menggunakan kelompok intervensi sehingga semua responden dalam kelompok ini mendapatkan perlakuan yang sama baik dalam bentuk waktu,dan materi penelitian.

* + - 1. *The right to privacy*

Peneliti menjelaskan pada responden saat pengisian lembar observasi,tidak perlu mencantumkan nama.Selain itu juga di jelaskan pada responden bahwa data yang diisi oleh responden akan dijaga kerahasiaannya.Semua data akan disimpan dalam tempat khusus dan akan dibuang setelah melewati 5 tahun sesuai ketentuan yang berlaku.

* + 1. *Informed consent*

Informed consent merupakan cara persetujuan antara responden dengan peneliti.Informed consent mengharuskan peneliti untuk menyampaikan informasi secara lengkap dan spesifik kepada responden(Burn & Grove,1996).Setiap responden diberi kesempatan untuk mengajukan pertanyaan dan mendapat jawaban yang selengkapnya dari peneliti.Informed consent diberikan sebelum penelitian dengan pernyataan persetujuan untuk menjadi responden.Tujuan informed consent adalah subjek mengerti maksud dan tujuan penelitian.Bila responden tidak bersedia maka peneliti harus menghormati.

* 1. **Pengumpulan, Pengolahan dan Analisa Data**

**4.6.1 Pengumpulan Data**

Sebelum dilakukan penelitian, peneliti mengurus proses perizinan penelitian dari program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Perintis Sumatera Barat. Kemudian mengunjungi dan menemui kepala Paud Ceria Kasih Pasaman Timur untuk memperoleh izin melakukan penelitian disana dan mencari responden yang sesuai dengan kriteria sampel. Lembar persetujuan diberikan kepada guru untuk menjelaskan tujuan dari penelitian, manfaat penelitian dan durasi yang diharapkan untuk partisipasi responden. Setelah sura izin penelitian didapatkan dari Paud Ceria Kasih tersebut kemudian peneliti melanjutkan penyusunan proposal penelitian, setelah penyusunan proposal selesai, kemudian proposal diujiankan dan telah disetujui oleh penguji dan pembimbing.Kemudian peneliti kembali mengunjungi kepala Paud Ceria Kasih Pasaman Timur untuk melakukan penelitian selama 3 minggu.

Hal pertama yang dilakukan oleh peneliti adalah kembali menjelaskan manfaat penelitian dan menjelaskan prosedur penelitian serta menjelaskan cara pengumpulan data kepada guru-guru di Paud Ceria Kasih,

Pengumpulan data pada penelitian ini diperoleh dari data primer, merupakan data yang diperoleh dari pengisian kuesioner oleh guru dalam penelitian ini melalui wawancara terpimpin, kemudian juga diperoleh dari hasil cheklist yang sudah diberikan sebelum dan sesudah responden diberikan intervensi dimana cheklist tersebut diisi oleh peneliti yang memantau responden. Sebelum dilakukan pemberian intervensi, responden diukur dulu tingkat kecerdasan emosionalnya untuk mengetahui berapa tingkat kecerdasan emosional (*pretest)*, inidilakukan satu hari sebelum pemberian intervensi. Responden telah melakukan intervensi *brain gym* yang terdiri dari 6 gerakan, dilakukan selama 30 menit,1 kali dalam sehari, dilakukan pada pagi hari, 3 kali seminggu, selama 3 minggu (Festi, 2010). Peneliti akan membuat lembar observasi untuk setiap responden untuk menilai gerakan dan waktu saat intervensi *brain gym* dilakukan. *Post test* pengukuran kecerdasan emosional dilakukan setelah 9 kali selama 3 minggu diberikan intervensi. Hasil dari pengukuran tingkat kecerdasan emosional setelah intervensi telah dibandingkan dengan tingkat kecerdasan emosional sebelum dilakukan intervensi.

Brain Gym

11 anak usia prasekolah

11 anak usia prasekolah

Ukur tingkat kecerdasan emosional

Ukur tingkat kecerdasan emosional

 Dibandingkan

Gambar 4.7.1 Bagan Pengumpulan Data dengan Rancangan Penelitian *One group Pretest Posttest Design*

* + 1. **Pengolahan Data**

**4.6.2.1 Editing**

Melakukan pengecekkan terhadap isian lembar observasi atau kuesioner apakah sudah lengkap, jelas, relevan dan konsisten.

**4.6.2.2 Coding**

Setelah pengeditan selesai, selanjutnya melakukan pengkodean atau coding, yakni mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi angka atau bilangan.

**Tingkat kecerdasan emosional**

≥ 45 Kecerdasan emosional tinggi : 1

< 45 Kecerdasan emosional rendah : 0

**Brain Gym**

Mampu melakukan gerakan *brain gym* : 1

 Tidak mampu melakukan gerakan *brain gym* :0

* + - 1. **Processing**

Melakukan kegiatan proses data terhadap semua pedoman lembar kuesioner untuk dianalisi kedalam master table. Dalam tahap processing ini, apabila terdapat kesalahan yaitu dalam memasukkan kode lembar kuesioner. Penyelesaiannya dengan cara mengecek kembali data tersebut dan mengulang kembali memasukkan datanya.

* + - 1. **Tabulating**

Setelah semua lembar kuesioner di isi lengkap dan diperiksa dengan seksama kemudian data ditabulasi dan disaji dalam table distribusi frekuensi.

* + - 1. **Cleaning**

Melakukan pengecekkan terhadap data yang telah dimasukkan apakah terdapat kesalahan atau tidak. Pada tahap ini tidak terjadi kesalahan dan data sudah lengkap.

* + 1. **Analisa Data**
			1. **Analisis Univariat**

Analisa ini menggunakan uji statistik deskriptif untuk mengetahui distribusi frekuensi atau tabel frekuensi. Pada penelitian ini variabel bebas yaitu perlakuan intervensi dengan menggunakan *brain gym*. Hasil dari analisa ini berupa disribusi frekuensi dan persentase dari masing – masing variabel maupun mean, median, modus, varians serta standar deviasi. Adapun gambaran dari bentuk distribusi frekuensinya adalah karakteristik tingkat kecerdasan emosional sesudah diberikan *brain gym*.

* + - 1. **Analisis Bivariat**

Analisis ini dilakukan setelah karakteristik masing-masing variabel diketahui. Data analisis untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan antara variabel independen dengan variabel dependen. Penelitian ini menggunakan uji *Shapiro-Wilk* dengan persyaratan: data berskala interval atau ratio (kuantitatif), data tunggal atau belum dikelompokkan pada table distribusi frekuensi. Hasil uji *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa sebaran data pada penelitian adalah normal dengan tingkat signifikasni > 0,05, maka analisis bivariat pada penelitian syarat untuk dilakukan uji statistik parametrik yaitu uji *tIndependen-test.* Pengujian ini dilakukan dengan membuktikan hipotesis perbedaan rerata pengaruh *brain gym* terhadap tingkat kecerdasan emosional anak usia prasekolah, dengan kepercayaan 95% atau nilai p = 0.05. Hasil kemaknaan perhitungan statistik digunakan batasan kemaknaan α=0.05 sehingga jika nilai p ≤ 005, maka hasil uji statistik bermakna artinya Ha diterima, jika nilai p > 0.05 maka secara statistik disebut tidak bermakna artinya Ha ditolak. Pengolahan data dibantu dengan sistem komputerisasi.

**BAB V**

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

* 1. **Hasil Penelitian**
		1. **Analisis Univariat**

Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan karakteristik masing-masing variabel penelitian. Pada penelitian ini analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan tingkat kecerdasan emosional anak sebelum dan sesudah pelaksanaan *Brain Gym*.

1. **Rata-rata Tingkat Kecerdasan Emosional Anak Sebelum Intervensi**

Pengumpulan data pada penelitian ini meliputi dua kali observasi yaitu observasi sebelum intervensi (pre test) dan observasi setelah dilakukan intervensi (post test). Berikut ini akan disajikan hasil observasi tindak kecerdasan emosional anak sebelum dilakukan intervensi.

**Tabel 5.2**

**Rata-rata Tingkat Kecerdasan Emosional Anak Sebelum Intervensi Di PAUD Ceria Kasih Nagari Tanjung Betung**

**Kecamatan Rao Selatan Kabupaten Pasaman**

**Tahun 2016**

**(n = 11)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Variabel | Mean | SD | Min-Max |
| Kecerdasan Emosional Sebelum Intervensi | 42,18 | 7,08 | 33 – 56 |

Berdasarkan hasil analisis tabel 5.2 diketahui bahwa rata-rata kecerdasan emosional anak sebelum pelaksanaan *Brain Gym* adalah 42,18 yaitu berada pada kategori rendah, dimana kecerdasan emosional paling rendah adalah 33 dan paling tinggi 56.

57

1. **Analisis Rata-rata Tingkat Kecerdasan Emosional Setelah Intervensi**

Setelah dilakukan intervensi yaitu pemberian latihan gerakan *brain gym* yang dilakukan selama 3 minggu dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu, maka dilakukan observasi kedua untuk mengetahui kecerdasan emosional anak setelah dilakukan intervensi yang akan disajikan pada tabel 5.3 berikut:

**Tabel 5.3**

**Rata-rata Tingkat Kecerdasan Emosional Anak Sesudah Intervensi Di PAUD Ceria Kasih Nagari Tanjung Betung**

**Kecamatan Rao Selatan Kabupaten Pasaman**

**Tahun 2016**

**(n = 11)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Variabel | Mean | SD | Min-Max |
| Kecerdasan Emosional Sesudah Intervensi | 47,27 | 5,76 | 39 – 59  |

Berdasarkan hasil analisis tabel 5.3 diketahui bahwa rata-rata tingkat kecerdasan emosional anak setelah intervensi adalah 47,27 berada pada kategori tinggi, dimana tingkat kecerdasan emosional paling rendah adalah 39 dan paling tinggi 59.

* + 1. **Analisis Bivariat**

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh variabel independent terhadap variabel dependent. Pada penelitian ini, analisis bivariat dilakukan mengetahui pengaruh pelaksanaan *Brain Gym* terhadap tingkat kecerdasan emosional anak usia pra sekolah ( 4 – 5 tahun) di PAUD Ceria Kasih Nagari Tanjung Betung Kecamatan Rao Selatan Kabupaten Pasaman Tahun 2016.

**Tabel 5.4**

**Analisis Perbedaan rata-rata Tingkat Kecerdasan Emosional Anak Usia Prasekolah Sebelum dan Sesudah Intervensi di PAUD Ceria Kasih**

**Nagari Tanjung Betung Kecamatan Rao Selatan**

**Kabupaten Pasaman**

**Tahun 2016**

**(n = 11)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Variabel | Mean  | SD | p*value* |
| Pre TestPost Test | 42,1847,27 | 7,085,76 | 0,000 |
| Selisih  | 5,099 | 3,20 |  |

selisih : 5,099

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.4 diketahui bahwa rata-rata tingkat kecerdasan emosional anak sebelum intervensi adalah 42,18 dan setelah intervensi meningkat menjadi 47,27. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan rata-rata tingkat kecerdasan emosional antara sebelum dan sesudah intervensi dengan nilai p = 0,000 ( p < 0,05) dimana terjadi peningkatan kecerdasan emosional setelah pelaksanaan *Brain Gym* yaitu 5,099.

**Grafik 5.1**

**Tingkat Kecerdasan Emosional Anak Usia Pra Sekolah Sebelum dan Sesudah Pelaksanaan *Brain Gym***

Berdasarkan grafik 5.1 diketahui bahwa sebelum intervensi lebih dari sebahagian yaitu sebanyak 6 orang anak dengan kategori kecerdasan emosional rendah. Sedangkan setelah intervensi, diketahui bahwa frekuensi responden dengan tingkat kecerdasan emosional rendah menurun menjadi 3 orang sedangkan frekuensi responden dengan tingkat kecerdasan emosional tinggi meningkat dari 5 orang sebelum intervensi menjadi 8 orang setelah intervensi.

* 1. **Pembahasan**
		1. **Analisis Univariat**
1. **Rata-rata Tingkat Kecerdasan Emosional Anak Sebelum Intervensi**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kecerdasan emosional anak sebelum pelaksanaan *Brain Gym*  adalah 42,18 yang berada pada kategori rendah. Sebelum pelaksanaan *Brain Gym* ditemukan lebih dari sebahagian yaitu sebanyak 6 orang (54,54%) anak dengan kategori tingkat kecerdasan emosional rendah.

Kecerdasan emosional pertama kali dilontarkan pada tahun 1990 oleh psikolog Peter Salovey dari Harvard University dan John Mayer dari University of New Hampshire untuk menerangkan kualitas-kualitas emosional yang tampaknya penting bagi keberhasilan. Kecerdasan emosional atau yang sering disebut *Emotional Quetiont* sebagai himpunan bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan memantau perasaan sosial yang melibatkan kemampuan pada orang lain, memilah-milah semuanya dan menggunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan (Shapiro, 1998).

Kecerdasan emosional sangat dipengaruhi oleh lingkungan, tidak bersifat menetap, dapat berubah-ubah setiap saat. Untuk itu peranan lingkungan terutama orang tua pada masa kanak-kanak sangat mempengaruhi dalam pembentukan kecerdasan emosional. Keterampilan kecerdasan emosional bukanlah lawan keterampilan kecerdasan intelektual atau keterampilan kognitif, namun keduanya berinteraksi secara dinamis, baik pada tingkatan konseptual maupun di dunia nyata. Selain itu, kecerdasan emosional tidak begitu dipengaruhi oleh faktor keturunan (Shapiro, 1998).Sebuah model pelopor lain tentang kecerdasan emosional diajukan oleh Bar-On pada tahun 1992 seorang ahli psikologi Israel yang mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai serangkaian kemampuan pribadi, emosi dan sosial yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berhasil dalam mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan (Goleman, 2000).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Lestari & Yuliaria tiningsih (2013) tentang Penggunaan Metode Brain Gym Untuk Meningkatkan Konsentrasi Anak Usia Dini Dalam Aspek Perkembangan Kognitif dengan metode penelitian kualitatif diketahui bahwa sebelum penerapan metode *Brain Gym* perkembangan daya konsentrasi belajar anak masih dibawah indikator yang ditetapkan.

Menurut asumsi peneliti bahwa lebih dari sebahagian anak dengan tingkat kecerdasan emosional berada pada kategori rendah. Hal ini terbukti dari hasil penelitian bahwa banyak anak yang mengekspresikan perasaan dengan cara yang kurang sehat seperti memukul dan berperilaku kasar pada teman maupun guru, kemampuan mengatur perasaan yang masih di bawah rata-rata, tidak mampu menunjukkan pengaruh yang menenangkan bagi orang lain dengan baik seperti menghibur teman yang lagi sedih serta, kemampuan bekerja sama dalam kelompok yang masih di bawah rata-rata. Kondisi ini dipengaruhi oleh faktor usia anak, dimana anak pada usia ini belum mampu menjalin komunikasi dan kerja sama yang baik antar sesama teman sebayanya karena pada usia sekitar 4 tahun baru mulai menyadari akunya atau masih berorientasi terhadap dirinya serta baru akan mengenal interaksi dengan orang lain selain dirinya sendiri (Erwin, 2011).

Selain itu, faktor orang tua juga sangat berpengaruh dalam membangun tingkat kecerdasan emosional anak, dimana pola asuh yang baik cenderung akan membentuk anak yang berkarakter dan memiliki tingkat kecerdasan emosional yang lebih baik dibandingkan dengan anak yang mendapatkan pola asuh yang kurang baik. Pola asuh yang baik di sini adalah pola asuh yang merangsang kecerdasan emosional anak, seperti memuji atau memotivasi anak, memberikan perhatian yang cukup agar anak merasa dihargai serta melibatkan anak terhadap beberapa kegiatan yang dapat dilakukan bersama, seperti berolahraga bersama anak atau melakukan kegiatan lain yang dapat melatih anak menjalin komunikasi anak dengan orang lain, sedangkan pola asuh yang kurang baik, yaitu pola asuh yang cenderung keras dan otoriter atau pola asuh yang cenderung terlalu memanjakan dan memberikan kebebasan pada anak, cenderung membentuk karakter anak yang keras kepala, menentang serta bertindak semena-mena (Wardayati, 2011). Di PAUD Ceria Kasih diketahui bahwa kebanyakan anak usia pra sekolah cenderung berperilaku kasar seperti memukul atau menggangu teman-temannya yang lain dan hal ini menggambarkan pola asuh orang tua terhadap mereka.

1. **Rata-rata Tingkat Kecerdasan Emosional Anak Usia Pra Sekolah Setelah Intervensi**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kecerdasan emosional anak usia pra sekolah setelah intervensi adalah 47,27 dengan standar deviasi 5,76 yang berada pada kategori tinggi. Tingkat kecerdasan emosional paling rendah adalah 39 dan paling tinggi 59. Setelah pelaksanaan *Brain Gym* diketahui bahwa sebagian besar, yaitu sebanyak 8 orang (72,72%) anak dengan kategori tingkat kecerdasan emosional tinggi.

Gejala-gejala gangguan kecerdasan emosional pada anak dapat diatasi dengan aktivitas fisik seperti mendengarkan musik dan bermain. Aktivitas fisik tidak hanya dilakukan dengan bermain bisa juga dengan *brain gym*. *Brain gym* adalah serangkaian latihan gerak sederhana untuk memudahkan kegiatan belajar dan penyesuaian dengan aktivitas sehari-hari. *Brain gym* terkait dengan ilmu gerak tubuh, yaitu gerakan tubuh yang disatukan dan dipadukan, sehingga dapat membantu mengoptimalkan fungsi dari otak (Goleman, 1998).

Selain dapat meningkatkan kemampuan belajar, *brain gym* dapat memberikan beberapa manfaat seperti yang dikemukakanoleh Ayinosa (2009), *brain gym* dapat memberikan manfaat yaitu berupa: 1.Stres emosional berkurang dan pikiran lebih jernih; 2. Hubungan antarmanusia dan suasana belajar/kerja lebih relaks dan senang; 3. Kemampuan berbahasa dan daya ingat meningkat; 4. Orang menjadi lebih bersemangat, lebih kreatif danefisien; 5. Orang merasa lebih sehat karena stres berkurang dan 6.Prestasi belajar dan bekerja meningkat.

Menurut Denison (2008) setiap gerakan pada *Brain Gym* telah dirancang khusus untuk mengoptimalkan kinerja otak kanan dan otak kiri serta berbagai manfaat lainnya, yaitu gerakan tombol bumi (*Earth Buttons*) yang bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan akademik dalam hal kepiawaian organisasi sehingga anak diharapkan mampu menjalin kerja sama dan sosialisasi dengan teman sebaya atau orang lain; tombol imbang (*Balance Buttons*) yang bermanfaat untuk memusatkan perhatian dengan menstimulasi tiga saluran panjang dari labirin tulang telinga (canalis semicirularis) dan sistem reticular, kecepatan dalam mengambil keputusan, berkonsentrasi dan pemikiran asosiatif sehingga diharapkan anak mampu memposisikan diri dalam lingkungan serta mampu menjalin kerja sama yang baik dalam kelompoknya; tombol angkasa (*Space Buttons*) bermanfaat dalam meningkatkan kemampuan akademik dalam keterampilan mengatur dan menggerakkan mata secara vertikal juga horizontal tanpa bingung, seperti membaca kolom matematika dan urutan huruf, kemampuan memusatkan perhatian pada suatu tugas, motivasi dan minat meningkat sehingga anak diharapkan mampu fokus terhadap hal-hal yang dikerjakannya; menguap berenergi (*The Energi Yawn*) gerakan ini bermanfaat untukmengaktifkan otak dalam peningkatan persepsi sensoris dan fungsi motorik dari mata dan otot untuk bersuara dan menguyah, peningkatan oksigen agar berfungsi secara efisien dan relaks, perbaikan komunikasi lisan dan ekspresif, peningkatan kemampuan memilih informasi penting dari yang tidak penting; pasang telinga (*The Thinking Cap*) meningkatkan kemampuan akademik dalam hal pemahaman ketika mendengar sehingga diharapkan mampu meningkatkan prestasi belajar dan titik positif (*Positive Points*) gerakan ini berfungsi antara lain mengaktifkan otak bagian depan, guna menyeimbangkan stres yang berhubungan dengan ingatan tertentu, situasi, orang, tempat dan keterampilan, menghilangkan refleks yang menyebabkan betindak tanpa berpikir karena gelisah (*anxiety*) sehingga diharapkan anak lebih mampu dalam mengendalikan diri dan emosi serta mampu memposisikan diri dalam situasi-situasi yang sedang terjadi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Sudiarto dkk (2013) di Malang tentang Pengaruh *Brain Gym* Terhadap Peningkatan Motorik Halus Anak Usia Prasekolah (4-5 Tahun) di Raudotul Athfal Baitul Mu’minin ( Muslimat 17) Gunung Rejo Malang menunjukkan bahwa setelah diberikan *brain gym* terdapat 12 anak memiliki kemampuan motorik halus baik, 2 anak cukup baik dan tidak ada anak yang memiliki kemampuan motorik halusnya kurang baik.

Menurut asumsi peneliti terjadi peningkatan tingkat kecerdasan emosional anak usia pra sekolah setelah pelaksanaan *Brain Gym* dimana setelah intervensi ditemukan sebagian besar anak dengan tingkat kecerdasan emosional dalam kategori tinggi. Setelah intervensi anak mulai memperlihatkan kemampuan mengekspresikan perasaan, kemampuan mengatur perasaan rata, serta menunjukkan pengaruh yang menenangkan bagi orang lain, kemampuan bekerja sama dalam kelompok dengan cara yang lebih baik.

* + 1. **Analisis Bivariat**

**Analisis Perbedaan Rata-rata Tingkat Kecerdasan Emosional Sebelum dan Sesudah Pelaksanaan *Brain Gym***

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata tingkat kecerdasan emosional anak sebelum dan sesudah intervensi dengan beda rata-rata 5,09 dimana rata-rata tingkat kecerdasan emosional lebih tinggi setelah intervensi. Hasil analisis statistik juga menunjukkan bahwa ada perbedaan rata-rata tingkat kecerdasan emosional yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi dengan nilai p = 0,000 (p< 0,05).

Kurun usia pra sekolah (4-5 tahun) disebut sebagai masa keemasan (*the golden age*). Di usia ini anak mengalami banyak perubahan fisik dan mental dengan karakteristik antara lain berkembangnya konsep diri, munculnya egosentris, rasa ingin tahu yang tinggi, imajinasi yang tinggi, belajar dari lingkungannya, berkembangnya cara berpikir, dan berkembangnya kemampuan berbahasa (Aprilianty, 2007). Karena banyaknya perkembangan anak pada usia 4-5 tahun, untuk mencegah perkembangan yang tidak baik maka dapat dilakukan *brain gym* yang bertujuan memudahkan kegiatan belajar dan melakukan penyesuaian terhadap ketegangan, tantangan, dan tuntutan hidup sehari-hari (Denisson, 2008).

Gerakan-gerakan *brain gym* adalah suatu sentuhan yang bisa merangsang kerja dan berfungsinya otak secara optimal yaitu lebih mengaktifkan kemampuan otak kanan dan kiri, sehingga kerjasama antara belahan otak kanan dan kiri bisa terjalin. *Brain gym* dapat digunakan untuk membantu pelajar untuk lebih siap menerima pelajaran, memperbaiki rentang konsentrasi, meningkatkan fokus dan daya ingat, memperbaiki kemampuan berkomunikasi, mengendalikan emosi dan lain-lain (Festi, 2010).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Efendi (2012) tentang Pengaruh Penambahan Latihan *Brain Gym* Terhadap Kecakapan Berhitung Pada Anak Usia 5-6 Tahun diketahui bahwa ada pengaruh penambahan latihan *Brain Gym* terhadap kecakapan berhitung anak usia 5 – 6 tahun dengan nilai p = 0,001.

Menurut asumsi peneliti pelaksanaan *Brain Gym* berpengaruh terhadap tingkat kecerdasan emosional pada anak usia pra sekolah, dimana setelah diberikan *Brain Gym* terjadi peningkatan tingkat kecerdasan emosional pada anak usia pra sekolah. Hal ini dipengaruhi oleh gerakan-gerakan *Brain Gym* dirancang dengan tujuan untuk memfasilitasi agar bagian otak kanan dan otak kiri dapat bekerja secara seimbang, meringankan atau merileksasi otak belakang dan bagian otak depan serta dimensi pemusatan gerakan *Brain Gym* juga merangsang sistem yang terkait dengan perasaan/ emosional yakni otak tengah dan otak besar. Sehingga Anak yang melakukan intervensi *brain gym* dan melakukan gerakannya secara optimal akan mempengaruhi kerja otaknya terutama dalam tingkat kecerdasan emosional. Anak mulai dapat mengontrol emosi atau perasaannya seperti lebih mudah bergaul sesamanya, bekerjasama dalam kelompok, mendengarkan nasehat yang diberikan, memotivasi diri sendiri dan mengikuti perintah yang diberikan. Anak yang awalnya memiliki kecerdasan emosional yang rendah setelah diberikannya perlakuan *brain gym* akan mengalami peningkatan kecerdasan emosional.

**BAB VI**

**PENUTUP**

* 1. **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang Pengaruh *Brain Gym* terhadap Tingkat Kecerdasan Emosional pada Anak Usia Prasekolah (4 – 5 tahun) di PAUD Ceria Kasih Nagari Tanjung Betung Kecamatan Rao Selatan Kabupaten Pasaman Tahun 2015/2016 dapat disimpulkan bahwa :

1. Rata-rata tingkat kecerdasan emosional anak usia prasekolah ( 4 – 5 tahun) sebelum pelaksanaan *Brain Gym* adalah 42,18 berada pada kategori rendah
2. Rata-rata tingkat kecerdasan emosional anak usia pra sekolah ( 4 – 5 tahun) sesudah pelaksanaan *Brain Gym* adalah 47,27 berada pada kategori tinggi
3. Terdapat perbedaan rata-rata tingkat kecerdasan emosional anak usia pra sekolah ( 4 – 5 tahun) sebelum dan sesudah pelaksanaan *Brain Gym* dengan beda rata-rata 5,09 dan p = 0,000 dimana tingkat kecerdasan emosional lebih tinggi setelah intervensi.
	1. **Saran**
		1. **Bagi Instalasi Pendidikan**

Diharapkan bagi instalasi pendidikan untuk dapat meningkatkan bimbingan dan penekanan materi tentang konsep dasar keperawatan anak, khususnya tentang faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecerdasan emosional anak, khususnya tentang pelaksanaan *Brain Gym* yang terbukti efektif terhadap peningkatan tingkat kecerdasan emosional pada anak usia pra sekolah ( 4 – 5 tahun).

* + 1. **Bagi Profesi Keperawatan**

Diharapkan bagi pihak profesi keperawatan untuk dapat mengembangkan berbagai teknik yang mampu mengoptimalkan tumbuh kembang anak pada usia pra sekolah, salah satunya adalah dengan pelaksanaan *Brain Gym* yang terbukti efektif terhadap peningkatan tingkat kecerdasan emosional pada anak.

* + 1. **Bagi Pendidik/ Guru**

Diharapkan kepada pihak pendidik/ guru untuk dapat meningkatkan pengetahuan melalui berbagai media informasi dan nara sumber terpercaya seperti tenaga kesehatan tentang teknik-teknik pendidikan yang mampu memaksimalkan perkembangan peserta didik, salah satunya adalah dengan pelaksanaan *Brain Gym* yang mampu meningkatkan tingkat kecerdasan emosional pada anak.

* + 1. **Bagi Masyarakat**

Diharapkan kepada masyarakat, khususnya orang tua anak usia pra sekolah untuk dapat meningkatkan pengetahuan melalui berbagai media informasi dan nara sumber terpercaya seperti tenaga kesehatan tentang teknik-teknik pengasuhan yang mampu memaksimalkan perkembangan peserta didik, salah satunya adalah dengan pelaksanaan *Brain Gym* yang mampu meningkatkan tingkat kecerdasan emosional pada anak.

* + 1. **Bagi Peneliti**

 Diharapkan kepada peneliti berikutnya untuk dapat melakukan penelitian lebih lanjut tentang faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecerdasan emosional pada anak usia pra sekolah.

**DAFTAR PUSTAKA**

Aprilianty, Lenny. (2007). *Perbedaan Kecerdasan Emosional pada Anak Usia Pra Sekolah (4-5 Tahun) yang Bermain Drama dan Tidak Bermain Drama. Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya.*

Ayinosa. (2009). Brain Gym (Senam Otak). http://book.store.co.id/2009*.*

Chernick, Alycia M. (2009). *The Effects Of Movement Based Intervention Programs On Learning In Grades k-12.*

Cooper, C, Halsey, C, Laurent, S, & Sullivan, K. (2009). *Enslikopedia Perkembangan Anak Carol Cooper, Claire Halsey, Su Laurent, Karen Sullivan*. Jakarta: Esensi Erlangga group.

Dapsari, Indri. (2001). *Perbedaan Kecerdasan Emosi pada Mahasiswa Eksakta dan Non Eksakta di UGM*. *Skripsi*. Tidak diterbitkan.Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.

Dennison, Gail E. & Dennison, Paul E. (2002). *Brain gym (Senam Otak).* Jakarta:

Gramedia.

 (2004). *Brain gym (Senam Otak).* Jakarta: Gramedia.

 (2008). *Brain gym (Senam Otak).* Jakarta: Gramedia.

Festi, Pipit. (2010). *Pengaruh Brain Gym Terhadap Peningkatan Fungsi Kognitif Lansia di Karang Werdha Peneleh Surabaya. Fik Um Surabaya*.

Gardner, H.1983.Pendidikan Emosional Usia dini. Bandung: C.V Tirta.

Gunawan, I. (2007). Kecerdasan Emosi Bekal Terpenting Anak. On line:

http://keyanaku.blogspot.com/20 07/12/kecerdasan-emosibekalterpenting-anak.

Goleman (1998) Dalam Wahyuni 2014,gejala-gejala gangguan kecerdasan

 Emosional Pada Anak.

Goleman, Daniel.(2000). *Emotional Intelligence* (terjemahan). Jakarta: PT

 Gramedia Pustaka Utama.

 (2000). *Working With Emotional Intelligence* (terjemahan). Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

Hartini, Nurul. (2002). *Optimalisasi Perkembangan Kecerdasan Emosi Siswa,* *Jurnal Insan Media Psikologi* Vol.4, No.1, Jakarta.

 (2009). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data.* Jakarta: Salemba Medika

Hurlock, EB. (1989). *Perkembangan Anak Edisi ke 6 Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.

Isfandari, Siti dan Suhardi. (1997). Gejala Gangguan Mental Emosional Pada Anak. Pusat Penelitian Penyakit Tidak Menular, Badan Litbang Kesehatan, Depkes RI, Jakarta

Irawati, I. (2008). *Melipat gandakan Kecerdasan Emosi Anak.* Pustaka Inti.

Masykur, Ag. (2006). *Efektivitas Brain Gym Dalam Meningkatkan Kecerdasan*

*Matematis Siswa di MTsN MALANG 1. Skripsi, Fakultas Psikologi*

*Universitas Islam Negeri Malang.*

Prawitasari. (1995)**.** *Mengenal Emosi Melalui Komunikasi Non Verbal*. Buletin Psikologi. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.

Prihastuti*.* (2009)*. Pengaruh Brain Gym Terhadap Peningkatan Kecakapan Berhitung Siswa Sekolah Dasar*.

Purwanto, Setiyo. (2009). *Manfaat Senam Otak (Brain Gym) Dalam Mengatasi*

*Kecemasan dan Stres Pada Anak Sekolah*. *Jurnal Kesehatan*: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta..

Rizki, D.(2008). *Usaha Meningkatkan Aktivitas Belajar MAtematika dengan Brain Gym Siswa Tingkat SMP Konsep Operasi Hitung Bentuk Aljabar*. *Skripsi*.(Tidak diterbitkan). Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UMS.

Salovey, Peter., Mayer J.D., Caruso, David. Positive Psychology Of Emotional

Intelligence. pdf, 2006.

Shapiro, L, C. (1998). *Mengajarkan Emotional Intelligence pada Anak*. Jakarta: Gramedia.

*Lampiran 1*

**PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN**

Kepada Yth,

**Responden Peneliti**

Di tempat

Dengan Hormat

 Saya yang bertanda tangan di bawah ini adalah Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan (PSIK) Program B STIKes Perintis Sumatra Barat, semester III yang bermaksud akan mengadakan penelitian :

Nama : M. Rizki Rahman

NIM : 14103084105069

Alamat : Pasaman Timur

 Akan bermaksud mengadakan penelitian dengan judul “**Pengaruh *Brain Gym* Terhadap Tingkat Kecerdasan Emosional Pada Anak Usia Prasekolah (4-5 Tahun) di Paud Ceria Kasih Nagari Tanjung Betung Kecamatan Rao Selatan Kabupaten Pasaman Tahun 2016**”. Penelitian ini tidak akan menimbulkan akibat yang merugikan bagi anak bapak atau ibu sebagai responden. Kerahasiaan semua informasi yang diberikan akan dijaga dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Apabila bapak atau ibu menyetujui, maka dengan ini saya memohon kesediaan untuk menandatangani lembar persetujuan dan menjawab pertanyaan yang saya ajukan. Atas perhatian bapak atau ibu sebagai responden saya ucapkan terima kasih.

Bukittinggi, Maret 2016

 Peneliti

 (M. Rizki Rahman)

*Lampiran 2*

**LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN**

 Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Jenis Kelamin :

Pekerjaan :

Alamat :

 Setelah mendapatkan penjelasan yang diberikan oleh peneliti, maka saya bersedia untuk berpartisipasi sebagai responden penelitian dengan judul **“Pengaruh *Brain Gym* Terhadap Tingkat Kecerdasan Emosional Pada Anak Usia Prasekolah (4-5 Tahun) di Paud Ceria Kasih Nagari Tanjung Betung Kecamatan Rao Selatan Kabupaten Pasaman Tahun 2016”.**

 Saya mengerti bahwa penelitian ini tidak akan membawa akibat yang merugikan bagi saya serta murid saya dan saya mengerti bahwa penelitian ini hanya untuk mengetahui, saya telah diberi kesempatan untuk bertanya berkaitan dengan penelitian ini. Dengan ini saya menyatakan bersedia menjadi responden tanpa paksaan atau ancaman dari pihak manapun juga.

Bukittinggi, Maret 2016

 Responden

( )

Lampiran 5

**INSTRUMEN PENELITIAN**

**FORMAT LEMBAR OBSERVASI EKSPERIMEN PENGARUH**

***BRAIN GYM* TERHADAP TINGKAT KECERDASAN**

**EMOSIONAL PADA ANAK USIA PRASEKOLAH**

**DI PAUD CERIA KASIH PASAMAN**

 **TAHUN 2016**

1. **LEMBAR *BRAIN GYM***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Inisial responden | Minggu I | Minggu II | Minggu III |
| Hari / tanggal: Senin 1, 3, 5 Februari 2016 | Hari / tanggal: Rabu 9,10,12 Februari 2016 | Hari / tanggal: Senin/ 15 Februari 2016 | Hari / tanggal:Rabu/ 17 Februari 2016 | Hari / tanggal:Jumat/ 19 Februari 2016 |
| G1 | G2 | G3 | G4 | G5 | G6 | G1 | G2 | G3 | G4 | G5 | G6 | G1 | G2 | G3 | G4 | G5 | G6 | G.1 | G2 | G3 | G4 | G.5 | G.6 |
| 1. | M | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | R | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | A | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 |
| 4. | A | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 |
| 5. | H | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | I | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7. | P | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8. | L | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9. | M | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10. | I | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 11. | A | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

**Keterangan :**

G1 : Tombol Bumi (Earth Buttons)

G2 : Tombol Imbang (Balance Buttons)

G3 : Tombol Angkasa (Space Buttons)

G4 : Menguap Berenergi (The Energi Yawn)

G5 : Pasang Telinga (The Thinking Cap)

G6 : Titik Positif (Positive Points)

**Petunjuk penilaian :**

Nilai 1 jika peserta mampu melakukan

Nilai 0 jika peserta tidak mampu melakukan

Lampiran 4

**LEMBAR OBSERVASI**

**PENGARUH *BRAIN GYM* TERHADAP TINGKAT KECERDASAN EMOSIONAL PADA ANAK USIA PRASEKOLAH DI PAUD**

**CERIA KASIH PASAMAN TAHUN 2016**

**Petunjuk:**

Jawablah semua pertanyaan dengan memberikan tanda ceklis pada kolom yang telah disediakan sesuai dengan keadaan yang menggambarkan siswa. Tidak ada jawaban benar atau salah.

1. **DATA UMUM RESPONDEN**

Inisial :

Umur : .....Tahun

Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan

1. **LEMBAR OBSERVASI**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| NO | Siswa ini ... | Jauh dibawah rata-rata | Dibawah rata-rata | Rata-rata | Diatas rata-rata | Jauh diatas rata-rata |
| 1 | Menunjukan sikap peduli dengan orang lain. |  |  |  |  |  |
| 2 | Dapat menghormati perasaan orang lain. |  |  |  |  |  |
| 3 | Optimis dan ceria. |  |  |  |  |  |
| 4 | Mengekspresikan perasaan dengan cara yang sehat. |  |  |  |  |  |
| 5 | Mengatur perasan sendiri. |  |  |  |  |  |
| 6 | Menginspirasi teman-teman untuk berbagi perasaan mereka. |  |  |  |  |  |
| 7 | Empati dengan orang lain. |  |  |  |  |  |
| 8 | Menunjukkan pengaruh yang menenangkan bila diperlukan. |  |  |  |  |  |
| 9 | Tidak memaksakan kehendak pribadi. |  |  |  |  |  |
| 10 | Mencari solusi dalam menyelesaikan masalah.  |  |  |  |  |  |
| 11 | Dapat menempatkan diri dalam situasi sulit. |  |  |  |  |  |
| 12 | Bergaul dengan baik dengan teman. |  |  |  |  |  |
| 13 | Bekerja sama dalam kelompok. |  |  |  |  |  |
| 14 | Menerima dan mendengarkan kritikan orang lain. |  |  |  |  |  |
| 15 | Mempertahan hubungan pertemanan dengan baik. |  |  |  |  |  |

**Keterangan**

Jauh dibawah rata-rata = 1

Dibawah rata-rata = 2

Rata-rata = 3

Diatas rata-rata = 4

Jauh diatas rata-rata **=** 5