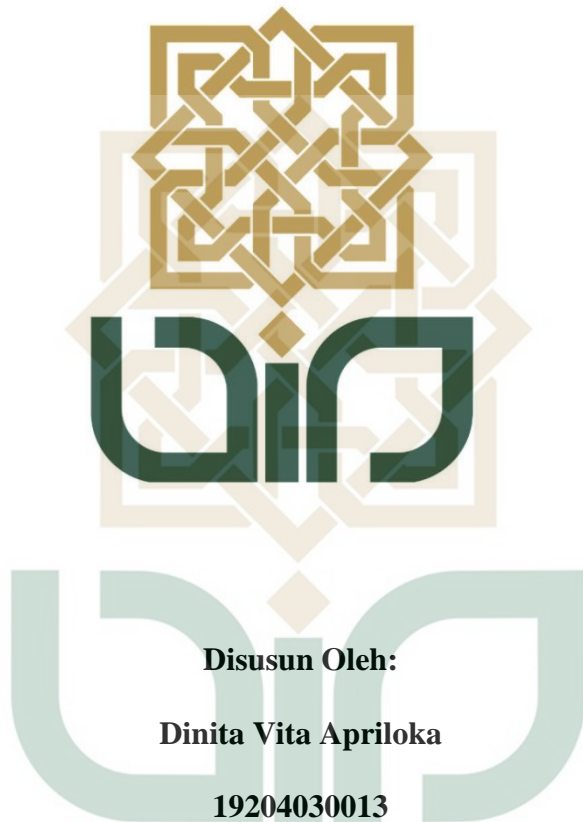


PENGARUH *BRAIN GYM* TERHADAP KESEHATAN MENTAL ANAK USIA

DINI DI MASA PANDEMI COVID-19

TESIS



Disusun Oleh:

Dinita Vita Apriloka

19204030013

**STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA**

PROGRAM MAGISTER PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA DINI

FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN

UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

2021

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dinita Vita Apriloka, S.Pd
NIM : 19204030013
Jenjang : S2
Program Studi : Pendidikan Islam Anak Usia Dini

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, 16 Maret 2021

Yang menyatakan,



Dinita Vita Apriloka, S.Pd
NIM : 19204030006

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dinita Vita Apriloka, S.Pd
NIM : 19204030013
Jenjang : S2
Program Studi : Pendidikan Islam Anak Usia Dini

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. Jika dikemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap ditindak sesuai ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 16 Maret 2021

Yang menyatakan,



Dinita Vita Apriloka, S.Pd
NIM 19204030006

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dinita Vita Apriloka

NIM : 19204030013

Jenjang : Magister (S2)

Program Studi : Pendidikan Islam Anak Usia Dini

Menyatakan bahwa pas foto yang diserahkan dalam pendaftaran munaqosyah ini adalah pas foto saya yang berjilbab dan saya berani menanggung resiko dari pas foto saya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan sebenarnya. Terima kasih.

Yogyakarta, 16 Maret 2021
Saya yang menyatakan,



Dinita Vita Apriloka, S. Pd
NIM 19204030013

PERSETUJUAN TIM PENGUJI

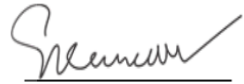
Judul Tesis : PENGARUH BRAIN GYM TERHADAP KESEHATAN MENTAL ANAK USIA DINI DI MASA PANDEMI COVID-19

Nama : Dinita Vita Apriloka
NIM : 19204030013
Prodi : Pendidikan Islam Anak Usia Dini

Telah disetujui tim penguji ujian munaqosyah
Pembimbing/ Ketua : Dr. Suyadi, S. Ag., M. A



Penguji I : Dr. Erni Munastiwi, M. M



Penguji II : Dr. Sigit Purnama, S. Pd. I., M. Pd



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Diuji di Yogyakarta pada tanggal 25 maret 2021

Waktu : 08.00-09.00 WIB

Hasil/ Nilai : A

IPK : 3,91

Predikat :



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 513056 Fax. (0274) 586117 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-761/Un.02/DT/PP.00.9/03/2021

Tugas Akhir dengan judul : PENGARUH BRAIN GYM TERHADAP KESEHATAN MENTAL ANAK USIA DINI
DI MASA PANDEMI COVID-19

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : DINITA VITA APRILOKA, S. Pd
Nomor Induk Mahasiswa : 19204030013
Telah diujikan pada : Kamis, 25 Maret 2021
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Dr. H. Suyadi, S.Ag., M.A.
SIGNED

Valid ID: 60647c5e3b722



Penguji I

Dr. Hj. Erni Munastiwi, MM.
SIGNED

Valid ID: 60625d197d6ed



Penguji II

Dr. Sigit Purnama, S.Pd.I., M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 6061e9440a1f4



Yogyakarta, 25 Maret 2021
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan
Prof. Dr. Hj. Sri Sumarni, M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 606d3de59beb2

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan
Keguruan UIN Sunan
Kalijaga
Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul:

**PENGARUH *BRAIN GYM* TERHADAP KESEHATAN MENTAL ANAK
USIA DINI DI MASA PANDEMI COVID-19**

Yang ditulis oleh:

Nama : Dinita Vita Apriloka
NIM : 19204030013
Jenjang : Magister (S2)
Program Studi : Pendidikan Islam Anak Usia Dini

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada program Magister (S2) Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Magister Pendidikan (M. Pd.)

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Yogyakarta, 17 Maret 2021
Pembimbing



Dr. Suyadi, S. Ag., M. A

MOTTO

“Anak-anak hidup dan tumbuh sesuai kodratnya sendiri.
Pendidik hanya dapat merawat dan menuntun tumbuhnya
kodrat itu”

(Raden Mas Soewardi Soerjaningrat)

*“Kesehatan adalah dasar dari semua nikmat Allah SWT,
yang tanpanya semua nikmat menjadi kurang utuh”*

(Mario teguh)

"Teman sejati adalah ia yang meraih tangan anda dan menyentuh hati
anda."

(Heather Pryor)

...Lakukan semuanya karna ALLAH SWT...

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PERSEMBAHAN

Tesis ini Peneliti Persembahkan untuk
Almamater Tercinta
Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini

Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRAK

Dinita Vita Apriloka, 19204030013 Tesis “Pengaruh *Brain Gym* Terhadap Kesehatan Mental Anak Usia Dini Di Masa Pandemi Covid-19” Program Studi Magister Pendidikan Islam Anak Usia Dini Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Anak usia dini mudah dipengaruhi oleh lingkungan sekitar mereka serta mudah bereaksi terhadap lingkungannya. Rasa takut dan khaatir kerap mengakibatkan konsekuensi yang serius dalam pertumbuhan dan perkembangan anak pada kemajuan dalam pembangunan prestasi dan sosialnya. Kesehatan kerap terjadi pada anak usia dini yang mana perlu mendapatkan perhatian khusus perasaan cemas, perasaan bosan dan jenuh yang sedang dialami oleh anak karena menghadapi pandemi covid-19 yang saat ini sedang terjadi diseluruh dunia karena wabah virus membuat kesehatan mental anak terganggu maka dari itu perhatian khusus sangat diperlukan agar tidak berkembang secara krisis. Salah satu media yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan *brain gym* atau senam otak dengan melakuka gerakan tubuh secara sederhana untuk merangsang otak kanan dan kiri anak Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *brain gym* terhadap kesehatan mental anak usia dini di masa pandemi covid-19 di dusun Canden Wetan Canden Jetis Bantul Yogyakarta dengan populasi sampel sebanyak 20 orang anak usia dini 3 hingga 6 tahun.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dan jenis penelitian yang digunakan adalah *pre-experimental design (nondesign)* dengan *one group pretest posttest design* dengan Teknik pengumpulan data menggunakan unjuk kerja dan dokumentasi . analisis data menggunakan uji normalitas data, uji homogenitas dan uji perbedaan dua rata-rata menggunakan uji t dengan *paired sample t-test* yang dibantu dengan penghitungan statistic menggunakan *SPSS 23 for windows*.

Hasil penelitian *pretest* dan *posttest* kesehatan mental anak usia dini diketahui taraf signifikansi (2-tailed) $0,000 < 0,05$ yang dihasilkan dari uji perbedaan dua rata-rata menggunakan *paired simple t test* sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara data pada *pretest* dan *posttest*. Maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak. Dimana pengaruh *brain gym* terhadap kesehatan mental anak saat sebelum dan sesudah diberikan perlakuan menunjukan perbedaan yang dapat mempengaruhi kesehatan mental anak usia dini di masa pandemi covid-19 di dusun Canden Wetan Rt 05 Canden Jetis Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta. Karena, gerakan *brain gym* yang digunakan menunjukan bahwa mudah dan menyenangkan sehingga mereka lebih rileks untuk menghilangkan kejenuhan dan kecemasan yang terjadi pada kesehatan mental anak.

Kata Kunci : *Brain Gym*, Kesehatan Mental, Anak Usia Dini

ABSTRACT

Dinita Vita Apriloka, 19204030013 Thesis "The Influence of Brain Gym on Early Childhood Mental Health in the Covid-19 Pandemic" Master Study Program of Early Childhood Islamic Education, Faculty of Tarbiyah and Teacher Training, Sunan Kalijaga State Islamic University, Yogyakarta.

Early childhood are easily influenced by the environment around them and easily react to their environment. Fear and worry often have serious consequences for children's growth and development on progress in their achievement and social development. Health often occurs in early childhood, which requires special attention to feelings of anxiety, boredom and boredom that are being experienced by children due to the Covid-19 pandemic which is currently happening around the world because the virus outbreak disturbs children's mental health, therefore attention especially is needed so as not to develop in a crisis. One of the media used in this study was using a brain gym or brain exercise by performing simple body movements to stimulate the child's right and left brain. Candan Wetan Candan Jetis Hamlet Bantul Yogyakarta with a sample population of 20 children from 3 to 6 years of age

This research uses quantitative research methods and the type of research used is pre-experimental design (nondesign) with one group pretest posttest design with data collection techniques using performance and documentation. Data analysis used the data normality test, homogeneity test and difference between the two means using the t test with paired sample t-test which was assisted by statistical calculations using SPSS 23 for windows.

The results of the pretest and posttest early childhood mental health research showed a significance level (2-tailed) of $0.000 < 0.05$ which resulted from the two-mean difference test using the paired simple t test so that there was a significant difference between the pretest and posttest data. So it can be concluded that H_a is accepted and H_o is rejected. Where the influence of brain gym on children's mental health before and after treatment shows differences that can affect the mental health of early childhood during the Covid-19 pandemic in the village of Candan Wetan Rt 05 Candan Jetis Bantul, Special Region of Yogyakarta. Because, the brain gym movement used shows that it is easy and fun so that they are more relaxed to eliminate boredom and anxiety that occurs in children's mental health.

Keywords : *Brain Gym, Mental Health, Early Childhood*

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah, Puji syukur kehadiran Allah SWT. yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya serta Shalawat dan salam senantiasa tercurah kepada Rasulullah Muhammad *Salallahu A'alaihi Wassalam*, para keluarganya, sahabatnya, tabi-tabiinnya, dan para pengikutnya sampai akhir zaman. Tesis ini berjudul **“Pengaruh *Brain Gym* Terhadap Kesehatan Mental Anak Usia Dini Di Masa Pandemi COVID-19”** alhamdulillah bisa terselesaikan berkat bantuan dan dukungan dari banyak pihak. Oleh karenanya, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Phil. Al Makin, MA., selaku Rektor dan para Wakil Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
2. Dr. Hj. Sri Sumarni M.Pd., selaku Dekan dan para Wakil Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
3. Dr. Suyadi, S.Ag., M.A., selaku Ketua Jurusan Program Studi Magister PIAUD FITK UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sekaligus selaku Dosen Pembimbing Tesis
4. Dr. Hj. Na'imah, M.Hum., selaku Sekretaris Jurusan Program Studi Magister PIAUD FITK UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
5. Dr. Mahmud Arif, M. Ag., Selaku Dosen Pembimbing Akademik
6. Dokter Dita Tifaniadi dan Bidan Ingrid Septiani, Amd. Keb., yang telah berkenan menjadi validator instrument penelitian dari bidang Kesehatan

7. Orangtua Kandung penulis, Ibu Euis Erni Ernawati, S. Pd.I (Amih) dan Bapak Japar Sodik, S. Pd (Abi) yang senantiasa memberikan do'a, dukungan dan semangat yang tiada henti-hentinya baik moral maupun materil serta mengorbankan segalanya dengan tanpa pamrih untuk masa depan penulis.
8. Keluarga Besar Bapak Romli sekeluarga serta Keluarga Besar Bapak Awan Sanwani sekeluarga, Keluarga Besar Ibu Yumarti sekeluarga yang senantiasa memberikan do'a, dukungan dan semangat.
9. Alfiyanti Nurkhasyanah dan sahabat-sahabat Lillah dunia dan akhirat yang telah menemani perjalanan dalam menuntut ilmu di jalan-Nya.

Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan yang telah membantu dalam setiap perjalanan dalam menuntut ilmu ini. Semoga berkah dan bermanfaat terkhusus bagi penulis umumnya bagi semuanya.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Yogyakarta, 13 Maret 2021

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGAN
YOGYAKARTA



Dinita Vita Apriloka
19204030013

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iii
PERNYATAAN BERJILBAB	iv
PERSETUJUAN TIM PENGUJI.....	v
PENGESAHAN.....	vi
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	vii
MOTTO	viii
PERSEMBAHASAN	ix
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian	6
D. Kajian Pustaka	8
E. Kerangka Teoritis	10

Brain Gym	10
1. Pengertian <i>Brain gym</i>	10
2. Aspek-Aspek <i>Brain Gym</i>	12
Kesehatan Mental	37
1. Pengertian Kesehatan Mental	37
2. Indikator-Indikator Kesehatan Mental	38
3. HUBungan Ilmu Kesehatan Mental dan Disiplin Lain.....	39
4. Macam-Macam Gangguan Kejiwaan dan Mental	41
5. Tanda Mengalami Ganggaun Mental dan Jiwa	42
6. Pengaruh Kesehatahan Mental	43
Anak Usia Dini	45
Pandemi Covid-19	47
F. Sistematika Pembahasan	50
BAB II METODOLOGI PENELITIAN	
A. Lokasi dan Subjek Penelitian	52
1. Lokasi Penelitian	52
2. Populasi Penelitian	52
3. Sampel	52
B. Desain Penelitian	53
C. Metode Penelitian	54
D. Instrumen Penelitian.....	55
E. Proses Pengembangan Instrumen	58
1. Uji Instrumen.....	58

a. Uji Validasi	58
b. Uji Reliabilitas	58
2. Uji Asumsi Dasar/ Uji Prasyarat	59
a. Uji Normalitas	59
b. Uji Homogenitas	60
c. Uji Perbedaan Dua Rata-Rata	61
BAB III HASIL PENELITIAN	
A. Uji Instrumen Penelitian	63
1. Uji Validitas	63
2. Uji Reliabelitas	67
B. Pengaruh <i>Brain Gym</i> Terhadap Kesehatan Mental Anak Usia Dini Di Masa Pandemi Covid-19	68
BAB IV PENUTUP	
A. Kesimpulan	78
B. Saran	78
DAFTAR PUSTAKA	79
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Desain Penelitian	54
Tabel 2.2 Instrument Penelitian	56
Tabel Butir Pernyataan Pada Skala Likert	57
Tabel 3.1 Validasi Instrument Oleh Ahli Teori	64
Tabel 3.2 Ringkasan Hasil Uji Validasi Variabel Kesehatan Mental Anak Usia Dini.....	66
Tabel 3.3 Statistik Reliabilitas Variabel Kesehatan Mental Anak Usia Dini ..	67
Tabel 3.4 Data <i>Pretest</i> Kesehatan Mental Anak Usia Dini.....	68
Tabel 3.5 Data <i>Posttest</i> Kesehatan Mental Anak Usia Dini	69
Tabel 3.6 Uji Normalitas.....	71
Tabel 3.7 Uji Homogenitas	72
Tabel 3.8 Deskriptif Homogenitas	72
Tabel 3.9 <i>Paired Samples Statistics</i>	73
Tabel 3.10 <i>Paired Samples Correlations</i>	73
Tabel 3.11 <i>Paired Samples Test</i>	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Gambar Putaran Leher	14
Gambar 1.2 Olangan Pinggul.....	15
Gambar 1.3 Burung Hantu	16
Gambar 1.4 Tombol Bumi	16
Gambar 1.5 Minum Air.....	17
Gambar 1.6 Titik Positif.....	18
Gambar 1.7 Gerakan Silang	19
Gambar 1.8 Hembusan Nafas	20
Gambar 1.9 Gerakan Silang Berbaring	20
Gambar 1.10 Tombol Keseimbangan	21
Gambar 1.11 Angka 8 Tidur	22
Gambar 1.12 Abjad 8.....	22
Gambar 1.13 Coretan Ganda.....	23
Gambar 1.14 Gajah	24
Gambar 1.15 Mengisi Energi	25
Gambar 1.16 Gerakan Hook-Ups.....	26
Gambar 1.17 Lambaian Tangan.....	27
Gambar 1.18 Lambaian Kaki	27
Gambar 1.19 Pompa Betis	28
Gambar 1.20 Luncuran Gravitasi.....	29
Gambar 1.21 Pasang Kuda-Kuda.....	30

Gambar 1.22 Saklar Otak.....	30
Gambar 1.23 Menguap Berenergi.....	31
Gambar 1.24 Pasang Telinga	32
Gambar 1.25 Kait Relaks	33
Gambar 1.26 Buka Tutup Tangan.....	34
Gambar 1.27 Lima dan Satu.....	35
Gambar 1.28 Dua dan Tembak	36
Gambar 1.29 Tangan Berputar.....	36
Gambar 1.30 kerangka Pemikiran.....	50
Gambar 3.1 Berani Meminta Maaf Ketika Berbuat Salah	
Gambar 3.2 Merapihkan Mainan Sendiri.....	





STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Anak usia dini merupakan seorang anak yang sedang mengalami era tumbuh kembang dengan begitu baik. periode ini anak mengalami tahapan perkembangan yang fundamental bagi kehidupannya dimasa mendatang¹. Pertumbuhan serta perkembangan yang terjadi pada masa ini ialah masa dimana semua yang anak lihat, anak dengar akan langsung merekam dan bahkan mereka reka ulang. Karena pada masa ini merupakan masa keemasan dimana anak usia dini ialah peniru ulung². Masa anak usia dini adalah fase kehidupan anak yang sangat vital, karena pada masa ini menentukan perkembangan kedepannya. Perkembangan diinterpretasikan sebagai perubahan seorang individu agar mencapai tingkat kematangan secara teratur, progresif dan berkesinambungan secara fisik dan psikis³.

Harta yang paling berharga dalam keluarga ialah anak serta merupakan dambaan setiap orang tua⁴. Hal ini membuat setiap orang tua tetap berusaha berikan yang terbaik untuk anak pada setiap pola asuhnya. Orang tua harus lebih ekstra dalam mendidik dan menjaga anak, karena setiap aktivitas yang anak lakukan saat ini ialah aktivitas yang sering didalam rumah, seperti yang saat ini sedang terjadi di

¹ Y Jahja, *Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini*, *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2013, 1 <<https://doi.org/10.31004/obsesi.v1i2.34>>.

² Dinar Nur Inten dan Andalusia Neneng Permatasari, "Literasi Kesehatan pada Anak Usia Dini melalui Kegiatan Eating Clean," *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3.2 (2019), 366 <<https://doi.org/10.31004/obsesi.v3i2.188>>.

³ N. A Wijayani, *Format PAUD, Konsep Karakteristik dan Implementasi Pendidikan Anak Usia Dini* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2014).

⁴ Dinita Vita Apriloka, "Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia Dini Ditinjau Dari Jenis Kelamin," 2020.

masa pandemi. Hampir seluruh dunia saat ini sedang mengalami kejadian yang mana banyak warga masyarakat yang terinfeksi karena virus COVID-19, Coronavirus (CoV) termasuk kedalam virus RNA pleomorf yang memiliki ciri khas berbentuk mahkota ukuran 80-160nm dan polaritas positif 27-32 kb⁵. Pada Desember 2019 virus ini merupakan virus yang pertama kali terjadi di Wuhan bagian provinsi Hubei di China⁶ sehingga menjadi fokus perhatian global karena pandemic pneumonia yang penyebabnya tidak diketahui. Virus ini awalnya seperti ancaman jauh namun, ditengah peringatan pakar Kesehatan dan ilmuwan menjelaskan bahwa virus baru yang dikenal dengan novel coronavirus atau COVID-19⁷ yang menyebar luas hingga keseluruh dunia tidak terkecuali Indonesia menjadi negara yang terdampak. Kemunculan virus ini merupakan kejadian yang luar biasa yang dapat menyebabkan resiko terhadap Kesehatan masyarakat sehingga WHO menyatakan kejadian ini membutuhkan respons internasional karena virus ini menyebar begitu cepat dan luas⁸ yang menyebabkan lebih dari 5.000 orang meninggal akibat terinfeksi virus⁹.

Kejadian ini berdampak serius, bukan hanya bidang Kesehatan saja akan tetapi ekonomi, keamanan dan bahkan Pendidikan terkena dampaknya secara langsung. Akibatnya Pendidikan menghentikan pembelajaran tatap muka dengan mengganti

⁵ Ahmet Riza Sahin, "2019 Novel Coronavirus (COVID-19) Outbreak: A Review of the Current Literature," *Eurasian Journal of Medicine and Oncology*, 4.1 (2020), 1–7 <<https://doi.org/10.14744/ejmo.2020.12220>>.

⁶ Yuliana, "Corona Virus Diseases (Covid-19)," *Wellness and Healty Magazine*, 2.1 (2020), 187–92.

⁷ Ingrid Pramling et al., "The Coronavirus Pandemic and Lessons Learned in Preschools in Norway , Sweden and the United States : OMEP Policy Forum," *International Journal of Early Childhood*, 52.2 (2020), 129–44 <<https://doi.org/10.1007/s13158-020-00267-3>>.

⁸ World Health Organization, "Laboratory testing for coronavirus disease (COVID-19(in suspected human cases: interim guidance, 19 March 2020" (apps.who.int, 2020) <<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331501/WHO-COVID-19-laboratory-2020.5-eng.pdf>>.

⁹ Jing Huang et al., "care for the psychological status of frontline medical staff fighting against covid-19," February 2019, 2020, 1–13.

sistem belajar secara online atau belajar jarak jauh yang dilakukan di rumah (PJJ)¹⁰. Pada masa pandemi ini kegiatan yang dilakukan hanya dirumah saja memiliki dampak positif dan negative, dampak positif yang terjadi orang tua dan anak akan semakin dekat dengan seringnya berkumpul Bersama, melakukan aktivitas Bersama memiliki *Quality Time* lebih intens, tetapi dampak negativenya dengan seiring berjalannya waktu hal ini menyebabkan anak merasa bosan dan jenuh, tidak hanya itu orang tua pun sudah mulai Lelah karna tugas dirumah semakin banyak dan ditambah dengan kondisi anak yang agak sulit menerima materi secara online, bahkan pembelajaran jarak jauh atau online membuat orang tua yang melakukan kegiatan belajar bukan anak karna sudah terlanjur kesal dan capek memarahi serta mendampingi anaknya yang masih sulit diajak belajar. Jika terus dibiarkan hal ini dapat mengganggu Kesehatan dan mental anak yang diawali dengan perasaan cemas, jenuh, bosan dan stress anak yang semakin tinggi¹¹.

Anak melewati tahapan perkembangan yang akan mempengaruhi tingkah lakunya. Tak jarang perpindahan yang dialami dianggap sebagai fase yang akan berlalu. Tingkah laku tersebut menjadi gejala adanya gangguan mental pada anak. Gangguan mental merupakan suatu kondisi yang mempengaruhi perasaan, pikiran dan tingkah laku yang tidak menentu¹². Gangguan mental yang terjadi pada anak usia dini seringkali sulit kita ketahui, tetapi dengan adanya perubahan tingkah laku anak sebagai orang tua tentunya bisa menggunakan intuisi untuk mendeteksinya.

¹⁰ Mubiar Agustin et al., "Tipikal Kendala Guru PAUD dalam Mengajar pada Masa Pandemi Covid 19 dan Implikasinya," *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5.1 (2020), 334 <<https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.598>>.

¹¹ Deshinta Vibriyanti, "Kesehatan Mental Masyarakat : Mengelola Kecemasan Di Tengah Pandemi Covid-19," *Jurnal Kependudukan: Edisi Khusus Demografi*, 2902 (2020), 69–74.

¹² Achmad Baiquny, Edy Budiman, dan Ummul Hairah, "Aplikasi Diagnosa Gangguan Mental pada Anak," *Prosiding Seminar Ilmu Komputer dan Teknologi Informasi*, 2.1 (2017), 53–59.

Melihat fenomena yang terjadi di masa pandemi ini tidak sedikit orang tua yang mulai mengeluh dengan perubahan perilaku anaknya, pertumbuhan dan perkembangan yang tidak sesuai tahapan usia anak serta mental anak yang mulai menurun. Sehingga banyak orang tua yang merasa cemas serta khawatir akan gejala yang terjadi pada setiap perubahannya. Akan tetapi adapula orang tua yang malah cuek akan perubahan yang terjadi pada anak. Tidak hanya orang tua yang mengalami hal tersebut, melainkan anak-anak mengalami hal yang sama yaitu kejenuhan, bosan, malas dan cemas dengan kegiatan yang hanya itu saja yang mereka lakukan karena banyaknya pembatasan dalam melakukan kegiatan. Yang biasanya dunia anak ialah bermain dengan berbagai permainan anak dapat melatih dan menstimulus setiap tumbuh kembangnya¹³, tetapi dimasa pendemi COVID-19 waktu bermain anak berkurang dan terbatas sehingga anak merasa jenuh, bosan dan tingkat kecemasan anak meningkat atas hal mereka lakukan dalam kesehariannya. Kecemasan berasal dari peristiwa yang tak terkendali (*uncontrolled*), sehingga membuat individu berpusat pada Tindakan yang tak terkendali¹⁴. Sebaiknya ketika anak sdah merasa cemas atau melakukan Tindakan yang tak terkendali lakukan aktivitas yang sesuai dengan ketertarikan masing-masing individu sebagai strategi untuk mengatasi tingkat stress, kecemasan dan panik pada anak¹⁵. Reaksi yang terjadi pada kecemasan anak berbeda-beda pada setiap pribadi anak sehingga melibatkan detak jantung menjadi

¹³ Dinita Vita Apriloka, Suyadi Suyadi, dan Na'imah Na'imah, "The Use of Games Virus Hunter in Pandemic COVID-19 Against Development of Early Childhood," *Indonesian Journal of Early Childhood Education Studies*, 2020, 19–23 <<https://doi.org/10.15294/ijecses.v9i1.39153>>.

¹⁴ K.E Shin dan M.G Newman, "Self And Other Perceptions Of Interpersonal problems: Effects of Generalized Anxiety Disord," 2019 <<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.janxdi.2019.04.005>>.

¹⁵ Wendy Wood dan Dennis Runger, "Psychology Of Habit," 2016 <<https://doi.org/https://doi.org/10.1146/annurev-psych-122414-033417>>.

cepat. terkadang kecemasan akan menimbulkan rasa takut atau perasaan gugup. sehingga ketika anak merasa takut dan gugup maka mental anak terganggu¹⁶.

Berbagai cara dapat dilakukan dengan hal positif agar rasa takut, gugup dan cemas yang terjadi pada kesehatan mental anak dapat teratasi salah satunya dengan melakukan olah raga. Dengan berolah raga selain membuat badan menjadi sehat olahraga dapat merileksasi tubuh¹⁷, selain itu dapat menstimulus pertumbuhan dan perkembangan anak. Aktivitas olah raga yang dilakukan kepada anak tidak harus dengan olah raga yang berat, pada saat kita jenuh kita dapat melakukan senam otak (*Brain Gym*) yang bisa dikerjakan oleh semua kalangan serta tidak memerlukan banyak waktu. *Brain Gym* pertama dikenalkan oleh tokoh Amerika yaitu Paul E Dennison merupakan pelopor tentang penelitian otak¹⁸. *Brain Gym* ialah susunan gerak dan latihan yang cukup sederhana untuk meringankan kegiatan belajar yang mengasikan untuk menaikan kemampuan belajar menggunakan semua sistim otak¹⁹.

Tujuan dan manfaat dilakukannya *Brain Gym* terhadap kesehatan mental anak melalui otak ialah otak manusia begaikan hologram yang terdiri dari tiga dimensi yang saling berhubungan sebagai satu kesatuan. gerakan *Brain Gym* dibuat untuk menstimulasi, merelaksasi situasi tertentu juga dapat mengatasi dan meningkatkan kemampuan belajar anak agar tidak merasa bosan, sehingga kesehatan mental anak dan tingkat kecemasannya stabil dan membuat anak menjadi lebih

¹⁶ Bella Astarika Dio yolanda, "Hubungan peran Orangtua dengan Tingkat kecemasan Anak Usia PraSekolah (3-6Tahun) yang Mengalami Hospitalisasi di RSUD Kota Madiun," 2017.

¹⁷ Erick Burhaein, "Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD," *Indonesian Journal of Primary Education*, 1.1 (2017), 51 <<https://doi.org/10.17509/ijpe.v1i1.7497>>.

¹⁸ Paul Dennison dan E Gail, "Buku Panduan Lengkap Brain Gym" (Jakarta: Gramedia, 2002).

¹⁹ Dennison dan Gail.

semangat dan lebih kreatif²⁰. Berdasarkan fakta dan fenomena yang terjadi, diperlukan metode yang mendukung untuk menanggulangi permasalahan terhadap kesehatan mental anak usia dini, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian kesehatan mental anak di masa pandemi dengan menggunakan *brain gym* yang ada di lingkungan masyarakat Canden wetan Rt.05 Jetis Kabupaten Bantul.

B. Rumusan Masalah

Dari hasil ringkasan diatas sehingga dapat dirumuskan pada penelitian ini untuk mengetahui bagaimana pengaruh *brain gym* terhadap kesehatan mental anak usia dini di masa pandemic COVID-19 yang ada di lingkungan masyarakat Canden Wetan Rt.05 Jetis Kabupaten Bantul.

C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

Mengenai tujuan penelitian yang akan dilakukan yaitu untuk memperoleh, sebagai berikut:

1. Tujuan penelitian

Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *Brain Gym* terhadap kesehatan mental anak usia dini dimasa pandemi COVID-19 yang ada di lingkungan masyarakat Canden Wetan Rt.05 Jetis Kabupaten Bantul.

2. Kegunaan penelitian

Mengenai kegunaan yang diharapkan dari hasil penelitian ini sebagai berikut:

²⁰ Setiyo Purwanto, Ranita Widyaswati, dan Nuryati, "Manfaat Senam Otak (Brain Gym) Dalam Mengatasi Kecemasan Dan Stes Pada Anak," *Jurnal Kesehatan*, 2 (2009), 81–90.

a. Secara Teoritis

Secara teoritis kegunaan penelitian ini dapat memberikan pengetahuan tentang pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini di masa pandemi COVID-19 kepada pemerhati anak baik pemerintahan, orangtua, bahkan masyarakat mengenai betapa pentingnya tahapan setiap tumbuh kembang anak adalah masa keemasan. Dengan melalui *Brain Gym* kita dapat menangani kesehatan mental pada tingkat kecemasan yang anak usia dini rasakan saat ini. Hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai perbandingan para peneliti selanjutnya sebagai bahan kajian yang relevan.

b. Secara Praktis

1) Bagi Orang Tua

Dimohon agar dapat menjadi ilmu pengetahuan yang baru mengenai tumbuh kembang anak usia dini dan dapat diterapkan hal yang baik kepada anak.

2) Bagi Pemerintah Daerah

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi pemerintah agar dimasa pandemic COVID-19 pemerintah memperhatikan juga setiap tahap tumbuh kembang anak selain itu pemerintah juga perlu memperhatikan kebutuhan sandang, pangan, papan yang seharusnya mereka dapatkan, karena dimasa pandemi ini banyak sekali orang tua mereka yang kehilangan pekerjaan sehingga kebutuhannya tidak tercukupi.

3) Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan referensi untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan penelitian ini.

D. Kajian Pustaka

Guna menguatkan dan melengkapi pemikiran pada penelitian ini, maka peneliti melakukan beberapa kajian hasil penelitian yang relevan, terdapat lima pemaparan hasil penelitian relevan antara lain adalah:

Penelitian relevan yang pertama ditulis oleh Indah Pramita dan NI Made Diaris dengan judul penelitian “*Stimulasi Brain Gym kepada siswa PAUD di Sang Tunas School Denpasar*”. Hasil temuan pada penelitian ini bahwa *Brain Gym* mampu meningkatkan motorik kasar, meningkatkan konsentrasi dan mengurangi tingkat kecemasan anak. Persamaan dengan penelitian ini adalah penelitian ini sama membahas tentang penggunaan *Brain Gym* dapat menstimulus anak usia dini. Sedangkan perbedaan dengan penelitian ini adalah kesehatan mental yang terjadi pada anak usia dini di masa pandemic COVID-19²¹.

Penelitian relevan yang kedua yang ditulis oleh Siti Isfandari dan Suhardi dengan judul penelitian “*Gejala Gangguan Mental Emosional Pada Anak*” hasil temuan pada penelitian ini bahwa gejala gangguan mental emosional anak berkaitan erat dengan keadaan keluarga sehingga keluarga harus terlibat dalam penanganannya. Persamaan pada penelitian membahas tentang mental anak usia dini agar ketika anak mengalami gangguan mental sudah terdeteksi sejak dini dan di cari penanggulangannya. Sedangkan perbedaan dengan penelitian ini adalah pengaruh *Brain Gym* terhadap kesehatan mental anak usia dini di masa pandemic COVID-19²².

²¹ Indah Pramita dan NI Made Diaris, “Stimulasi Brain Gym Kepada Siswa PAUD di Sang Tunas School Denpasar,” *Jurnal Widya Laksana*, 9.1 (2020), 39–44.

²² Siti Isfandari dan Suhardi, “Gejala Gangguan Mental Emosional Pada Anak,” *Pusat Penelitian Penyakit Tidak menular, Badan Litang Kesehatan* (Depkes RI Jakarta, 1997).

Penelitian relevan yang ketiga ditulis oleh Deshinta Vibriyanti dengan judul “*Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan di Tengah Pandemi COVID-19*” hasil temuan pada penelitian ini penyebaran virus COVID-19 di seluruh dunia berdampak pada kesehatan fisik dan mental, salah satu kesehatan mental yang dialami yaitu perasaan cemas karena ketidakpastian kondisi selama pandemi. penelitian ini memiliki persamaan tentang kesehatan mental dimasa pandemi COVID-19 yang menyebabkan gangguan kesehatan semakin terganggu. Perbedaan dengan penelitian ini adalah penggunaan *Brain Gym* seberapa pengaruhnya terhadap kesehatan mental anak usia dini di masa pandemic COVID-19²³.

Penelitian relevan yang keempat ditulis oleh Setyo Purwanto, Ranita Widyaswati dan Nuryati dengan judul penelitian “*Manfaat Senam Otak (Brain Gym) dalam Mengatasi Kecemasan dan Stress Pada Anak Sekolah*” hasil temuan pada penelitian ini bahwa manfaat dari setiap gerakan senam otak (*Brain Gym*) dapat mengurangi Stress, meningkatkan kemampuan kognitif, meningkatkan suasana belajar lebih rileks dan meningkatkan prestasi belajar atau bekerja pada setiap kalangan. Persamaan dalam penelitian ini ialah menggunakan metode yang sama (*Brain Gym*) dalam menangani anak usia dini. Perbedaan dengan penelitian adalah pengaruh *Brain Gym* terhadap kesehatan mental anak usia dini di masa pandemic COVID-19²⁴.

Penelitian relevan yang kelima ditulis oleh Hadiarni dengan judul “*Child Abuse: Rekonstruksi Ke Arah Kesehatan Mental*” hasil temuan penelitian menjelaskan bahwa masalah fisik dan trauma pengalaman psikologis yang terjadi

²³ Vibriyanti.

²⁴ Purwanto, Widyaswati, dan Nuryati.

pada anak akibat kekerasan dan pelecehan berpotensi menyebabkan dampak yang buruk bagi kesehatan mental anak sehingga memerlukan penanganan yang khusus dalam menyikapi kejadian ini. Persamaan pada penelitian ini adalah membahas tentang kesehatan mental anak usia dini sedangkan, perbedaan dengan penelitian ini adalah penelitian yang akan dilakukan memberikan treatment *brain gym* untuk mengetahui bagaimana pengaruh yang terjadi terhadap kesehatan mental anak usia dini terutama di masa pandemi COVID-19²⁵.

E. Kerangka Teoritis

BRAIN GYM

1. Pengertian *Brain Gym*

Brain gym dalam Bahasa Inggris artinya *Brain* itu otak *Gym* berasal dari kata *gymnastics* yang artinya olah raga senam²⁶. *Brain gym* adalah serangkaian gerakan sederhana yang begitu menyenangkan dan dapat meningkatkan kemampuan dalam menggunakan seluruh otaknya²⁷. Selain itu *Brain gym* dapat meningkatkan rasa percaya diri serta membangun rasa dengan melibatkan seluruh otak²⁸. Gerakan *Brain gym* sangat sederhana dan menyenangkan untuk meningkatkan pengalaman dalam mempelajari dengan menggunakan seluruh otak. *Midline Movements* atau Midline gerakan adalah kegiatan senam otak (*Brain Gym*) yang membantu berlatih

²⁵ Hardiani, "Child Abuse: Rekonstruksi Ke Arah Kesehatan Mental," *International Seminar on Education 2017 Empowering Local Wisdom on Education for Global Issue*, 2017, 215–24.

²⁶ S Admojo dan Darseno, *Kamus Lengkap Inggris-Indonesia & Indonesia-Inggris* (Semarang: CV Widya, 2005).

²⁷ A Nuryana dan S Purwanto, "Efektivitas Brain Gym dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Anak," *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12.01 (2010).

²⁸ Komarudin, *Strategi Pembelajaran Guru* (Jakarta: Gramedia, 2010).

menggunakan kedua belahan otak secara bersamaan, selaras, membuat X bekerja lebih baik dan lebih baik²⁹.

Brain gym pertama kali disukseskan pada tahun 1986 oleh Fran ketika mengikuti konferensi tentang program *brain gym* oleh Paul Dennison untuk menerapkan *brain gym* dalam penelitiannya selama Sembilan minggu yang dilakukan setiap pagi dan sore. Akhirnya setelah sekian lama penerapan *brain gym* fenomena yang dilihat telah terjadi perubahan dari kondisi stress dan pertahanan diri ke pemahaman terjadi perbedaan pada yang lebih baik. Karena, mengoptimalkan aktivitas otak dan mengintegrasikan tubuh serta pikiran. Gerakan *brain gym* dapat mengaktifkan Kembali fungsi seluruh otak melalui gerakan-gerakan yang dilakukan tubuh. Gerakan *brain gym* terdiri dari gerakan yang terintegrasi kontralateral untuk keseimbangan yang secara mekanis dapat mengaktifkan otak serta merangsang sistem vestibular³⁰.

Gerakan *brain gym* meliputi gerakan kaki serta tangan yang memberikan kontribusi untuk menstimulus atau merangsang otak,^{31,32}. Karena gerakan ini sangat praktis dan dapat dilakukan dimana saja, siala saja dan kapan saja. Karena gerakan *brain gym* hanya membutuhkan waktu singkat yaitu sekitar 10-15 menit dalam sehari, apalagi ketika dilakukan secara rutin minimal dalam tiga hari, akan dapat terlihat pengaruh yang terjadi serta perubahan yang terjadi pada anak³³. Manfaat senam otak diantaranya:

²⁹ Paul .E Dennison dan Gail .E Dennison, "Brain Gym" (Edu-Kinesthetics, Inc, 1986).

³⁰ Dennison dan Dennison.

³¹ A Muhammad, *Tutorial Senam Otak Untuk Umum* (Yogyakarta: FlashBooks, 2013).

³² Dennison dan Dennison.

³³ S Andri, *Metode dan Pelaksanaan Senam Otak* (Jakarta: Mulia Medika, 2013).

- a. Dapat menstimulus dan mengoptimalkan fungsi dari bagian-bagian otak, sehingga dapat memberikan stimulus otak untuk kemampuan belajarnya.
- b. Memudahkan untuk berpikir, berkonsentrasi dan rileks³⁴. Selain itu penelitian lain berpendapat senam otak memiliki manfaat sebagai:
 - 1) Meningkatkan motivasi: mengoptimalkan fungsi otak besar
 - 2) Meningkatkan kemampuan membaca dan menulis: mengoptimalkan fungsi otak kiri.
 - 3) Stress emosional berkurang dan pikiran menjadi jernih.
 - 4) Kemampuan daya ingat meningkat³⁵.

2. Aspek-Aspek *Brain Gym*

a. Aspek Lateralis (belahan otak kanan dan kiri)

Tujuan aspek ini untuk membantu mengoptimalkan kemampuan belajar melalui pendengaran, penglihatan serta aktivitas motoric yang dapat melatih gerakan positif lainnya agar dapat terstimulus kemampuan informasilainnya lebih cepat³⁶. Lateralis tubuh manusia terbagi kedalam sisi kiri dan sisi kanan. Akan tetapi mempunyai sifat literalis yang mendominasi salah satu sisi pada otak.

b. Aspek Pemfokusan (bagian batang otak dan depan otak)

Sering melakukan berbagai gerakan dapat mengembangkan bagian batang otak dan otak depan akan membantu konsentrasi serta kesiapan dalam menerima sesuatu yang baru serta mengekspresikan apa saja yang diketahui sebelumnya.³⁷.

³⁴ Dennison dan Dennison.

³⁵ Muhammad Gunanggoro Priambodo, "Efektivitas Senam Otak (Brain Gym) dalam Menurunkan Tingkat Kejenuhan (Burnout) Belajar Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 11 Yogyakarta," 2016.

³⁶ Muhammad.

³⁷ Muhammad.

c. Aspek pemusatan (sistem limbik dan otak besar)

Mengembangkan sistem limbik pada otak besar dapat dilakukan dengan menggunakan gerakan-gerakan yang dapat meningkatkan energi serta dapat mengorganisasi gerakan tubuh. Melatih sistem limbik dan otak besar melalui gerakan-gerakan akan meningkatkan serta menstabilkan kondisi emosional dan mempercepat dalam penyerapan informasi dalam kemampuan berpikirnya³⁸. Semua gerakan-gerakan yang dapat melatih atau menstimulus otak dapat menghindari keterlambatan dalam berbicara, menghilangkan rasa takut, kurang percaya diri, serta sulit dalam melakukan kontak sosial.

Macam-macam gerakan senam otak atau *brain gym* mencakup beberapa gerakan yang dapat melibatkan tiga dimensi otak, yakni lateralis, pemfokusan dan pemusatan yang diakhiri dengan penguatan³⁹. Berikut macam-macam gerakan *brain gym* :

a. Gerak diagonal

Harmonisasi gerakan tubuh, saat satu tangan bergerak, kaki yang berlawanan bergerak pada tempo yang sama. Gerakan ini dapat meningkatkan sinkronisasi tubuh kiri dan kanan, menyeimbangkan emosi, memperbaiki stamina, meningkatkan harmonisasi penglihatan, dan pendengaran.

b. Putar leher

Gerakan ini bisa menurunkan ketegangan otot leher, serta meningkatkan kemampuan dalam melakukan kegiatan dengan rileks agar

³⁸ Muhammad.

³⁹ Diana S, *Brain Gym Stimulasi Perkembangan Anak PAUD* (Surakarta: CV Ketaka Grup, 2017).

mampu membantu keseimbangan tubuh. Cara melakukan gerakan ini dengan menaikkan bahu lalu tundukan kepala kemudian putar dari satu sisi kesisi yang lainnya, sembari tetap mengatur nafas dan bahayngkan ketegangan otot ikut terhembus keluar badan⁴⁰.



(sumber: Paul Dennison)

Gambar 1.1
Gambar Putar Leher

c. Olengan Pinggul

Gerakan ini mampu meningkatkan cairan *serebrospinal* ke otak sehingga dapat memperoleh meningkatkan kemampuan untuk fokus, konsentrasi, dan pemahaman. Selain itu gerakan ini dapat menurunkan tegangan otot di bagian belakang tubuh yang menghalangi gerak ke depan. Cara melakukan gerakan ini yaitu dengan meletakkan tangan dibelakang badan kemudian kaki diangkat sedikit sambil pinggul diputar ke kiri dan ke kanan sampai merasakan relaks⁴¹.

⁴⁰ Dennison dan Gail.

⁴¹ Dennison dan Gail.



(Sumber : Paul Dennison)

Gambar 1.2
Olengan Punggul

d. Burung Hantu

Gerak ini mampu difokuskan untuk menurunkan ketegangan otot bahu dan leher dengan menggerakkan kepala dan mata secara bersamaan. Gerakan burung hantu ini dapat menurunkan tegangan otot bahu serta leher jika terlalu banyak duduk atau membaca nunduk. Cara melakukan gerakan ini dengan memijat otot bahu kiri dengan tangan kanan kemudian gerakan kepala perlahan menyebrangi garis tengah ke kiri dan ke kanan dengan posisi dagu tetap, selain itu sembari melakukan gerakan setiap putaran kepala keluarkan nafas secara baik dan teratur⁴².

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

⁴² Dennison dan Gail.



(Sumber : Paul Dennison)

Gambar 1.3
Burung Hantu

e. Tombol Bumi

Gerakan ini untuk meningkatkan konsentrasi, motivasi, fokus serta koordinasi otak, dan menyegarkan kembali mental yang berat. Langkah dari gerakan ini dengan meletakkan dua jari tangan di tengah dagu dan tangan lainnya di daerah pusar menunjuk ke bawah kemudian gerakan mata satu garis ke atas dan ke bawah.



(Sumber : Paul Dennison)

Gambar 1.4
Tombol Bumi

f. Minum air

Minum air sangat diperlukan untuk mempercepat otak untuk berpikir dan mengurangi ketegangan. Karena, minum air dapat diperudan serta sangat diperlukan untuk mempercepat fungsi energi kimiawi serta listrik untuk membawa informasi dari badan ke otak dan begitupun sebaliknya.⁴³



(Sumber : Paul Dennison)

Gambar 1.5
Minum Air

g. Titik Positif

Gerakan menyentuh titik positif yang berupa dua tonjolan di tengah dahi. Gerakan ini berfungsi agar perasaan menjadi lebih tenang, mengurangi rasa tegang, cemas, dan takut⁴⁴. Gerakan ini dapat menyeimbangkan dua *hamisfer* serta memperkuat energi listrik tubuh terutama sedang berada dalam situasi penuh tekanan. Adapaun cara melakukan gerakan ini dengan menyentuh titi katas kedua mata yang berada diantara batas rambut dan alis dengan menggunakan tekanan

⁴³ Dennison dan Gail.

⁴⁴ Dennison dan Dennison.

secukupnya agar menjadikan kulit terasa kencang kemudian tahan selama satu menit⁴⁵.



(Sumber : Paul Dennison)

Gambar 1.6
Titik Positif

h. Gerakan Silang

Gerakan ini bertujuan untuk menyebrangi garis tengah penglihatan atau pendengaran atau peraba. Manfaat dari gerakan ini untuk meningkatkan kemampuan dalam membaca, menulis, mendengarkan serta memahami⁴⁶. Cara melakukan gerakan ini dengan menggerakkan tangan kanan bersama dengan tangan kiri kemudian tangan kiri bersamaan dengan tangan kanan gerakan ke depan, kesamping serta kebelakang atau jalan ditempat⁴⁷.

⁴⁵ Dennison dan Gail.

⁴⁶ Nuryana dan Purwanto.

⁴⁷ Dennison dan Gail.



(Sumber : Paul Dennison)

Gambar 1.7
Gerakan Silang

i. Hembusan Nafas

Gerakan ini untuk meningkatkan persediaan oksigen keseluruhan tubuh, terlebih untuk otak, meningkatkan energi dan merileksasi⁴⁸. Selain itu gerakan ini dapat mengaktifkan kedua belahan otak secara serempak, menggabungkan otak untuk koordinasi anatar pengelihatatan, pendengaran, kinekstetik serta gerakan fungsi lainnya. Cara melakukan gerakan ini dengan posisi badan telentang kemudian lutut dan kepala diangkat secara bergantian dan posisi tangan disimpan di belakang leher yang nantinya anatar lutut serta siku tangan bersentuhan⁴⁹.

⁴⁸ Diana S.

⁴⁹ Diana S.



(Sumber : Paul Dennison)

Gambar 1.8
Hembusan Nafas

j. Gerakan Silang Berbaring

Gerakan ini dapat mengaktifkan kedua belahan otak secara serempak dan dapat menggabungkan otak untuk mengkoordinasi pendengaran, penglihatan dan kemampuan kinestetik lainnya⁵⁰. Lalu cara melakukan gerakan ini dengan cara posisi terlentang kemudian tangan berada di belakang leher dan kepala kemudian lutut dan kepala diangkat secara bergantian hingga menyentuh siku⁵¹.



(Sumber : Paul Dennison)

Gambar 1.9
Gerakan Silang Berbaring

⁵⁰ Dennison dan Gail.

⁵¹ Diana S.

k. Tombol Keseimbangan

Gerakan tombol keseimbangan dapat merangsang sistem keseimbangan tubuh, membantu mempermudah berpikir, meningkatkan konsentrasi serta pemecahan masalah. Tata cara melakukan gerakn ini dengan menyentuh telinga kanan bagain belakang dengan jari tangan kanan kemudian tangan kiri di letakan pada pusar, begitupun sebaliknya secara bergantian selama 30 detik sekali⁵².



(Sumber : Paul Dennison)

Gambar 1. 10

Tombol Kesimbangan

l. Angka 8 Tidur

Gerakan angka 8 tidur ini untuk memadukan bidang penglihatan sehingga dapat meningkatkan integrasi otak kiri kanan secara sekaligus sehingga dapat meningkatkan keseimbangan dan koordinasi tubuh. Cara

⁵² Dian Miranda, “Pengembangan Buku Cerita Berbasis Pendidikan Karakter Untuk Meningkatkan Kreativitas Aud,” *Jurnal Visi Ilmu Pendidikan*, 10.1 (2018), 18 <<https://doi.org/10.26418/jvip.v10i1.25975>>.

melakukan gerakan ini dengan meluruskan tangan kiri kedepan dan naik ke atas membuat angka 8, lakukan secara bergantian dan beberapa kali⁵³.



(Sumber : Paul Dennison)

Gambar 1.11
Angka 8 Tidur

m. Abjad 8

Abjad 8 ini dilakukan dengan menggambar pada papan atau udara dengan menggunakan tangan menyatu dengan tujuan agar anak dapat berkonsentrasi dengan baik. Cara melakukan gerakan ini dengan memperhatikan bidang penglihatan kiri dimulai pada titik tengah mengikuti lingkaran begitupun sebaliknya pada titik kanan⁵⁴.



(Sumber : Paul Dennison)

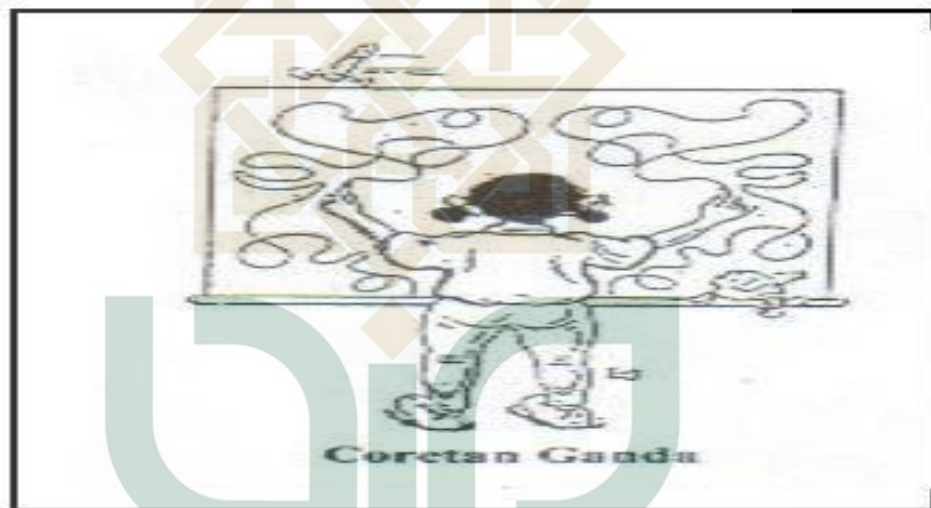
Gambar 1.12
Abjad 8

⁵³ Diana S.

⁵⁴ Diana S.

n. Coretan Ganda

Gerakan ini dilakukan oleh anak dengan membiarkan anak untuk bebas membuat coretan dengan kedua tangan secara bersamaan (seperti melukis dengan jari). Dengan menggerakkan dua tangan secara leluasa dan santai dapat membuat anak rileks serta anak dapat menciptakan sesuatu atau percobaan baru⁵⁵. Gerakan ini gerakan yang paling menyenangkan bila untuk lebih jelas dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



(Sumber : Paul Dennison)

Gambar 1.13
Coretan Ganda

o. Gajah

Gerakan gajah ini bertujuan untuk mengaktifkan serta menyeimbangkan semua sistem tubuh dan pikiran dengan mengkoordinasikan tangan dan mata. Pada gerakan ini memadukan sisi kiri dan kanan pada otak untuk penglihatan, pendengaran, pemahaman serta memori jangka Panjang atau pendek dan berpikir secara anstrak. Untuk melakukan gerakan ini dengan

⁵⁵ Dennison dan Gail.

cara lutut ditekuk memasang kuda-kuda kemudian goyangkan pinggul dan letakan telinga diatas bahu dengan tangan direntangkan kedepan serta membayangkan menjadi belalai gajah.



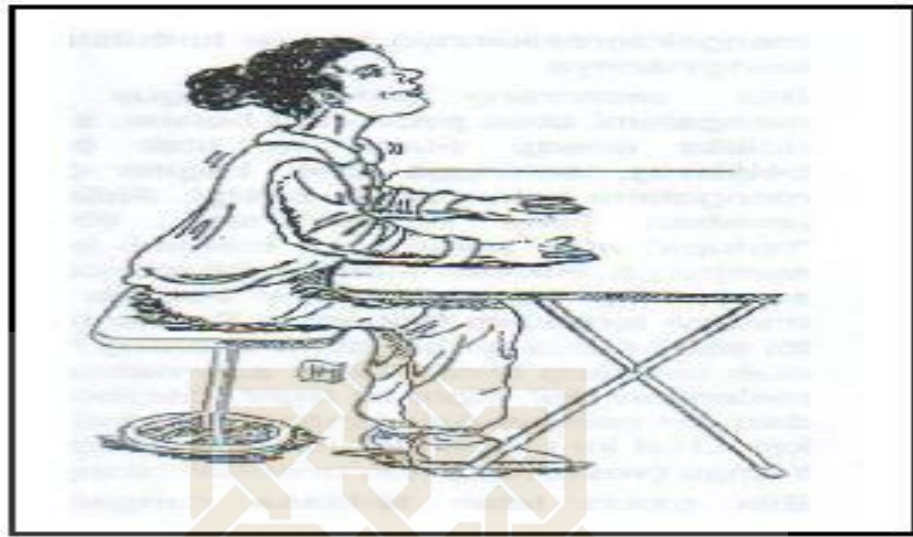
(Sumber : Paul Dennisom)

Gambar 1.14
Gajah

p. Mengisi Energi

Manfaat dari gerakan mengisi energi ini untuk memperbaiki postur, perhatian serta konsentrasi. Secara khusus gerakan ini berguna untuk semua orang yang sering berada pada depan computer, laptop, *gadget* atau media elektronik lainnya yang bersifat lama dalam melakukannya. Cara melakukan gerakan ini dengan duduk dikursi kemudian tangan letakan dibawah meja sejajar pundak dengan jari lalu posisi telengkup hingga dahi menyentuh meja sambil tarik dan atur nafas serta rasakan udara yang keluar masuk dalam tubuh kita⁵⁶.

⁵⁶ Diana S.



(Sumber : Paul Dennison)

Gambar 1. 15
Mengisi Energi

q. Gerakan Hook-Ups

Gerakan ini sebaiknya dilakuak saat sebelum melakukan aktivitas, manfaat dari gerakan ini dapat menenangkan sistem saraf pusat serta mengaktifkan belahan otak kiri dan kanan agar tetap dapat berkonsentrasi dengan baik sat mengerjakan sesuatu. Cara melakukan gerakn ini dengan mengaitkan kedua tangan kiri dan kanan dalam posisi duduk ataupun berdiri dan mengaitkan jari jemari tangan menyilang pergelagan tangan lalu diletakan di bawah dagu. Saat melakukan gerakan ini pejamkan mata dan bernafas dalam-dalam⁵⁷.

⁵⁷ Dennison dan Gail.



(Sumber : Diana . S)

Gambar 1.16
Hooks Ups

r. Lambaian Tangan

Gerakan ini merupakan gerakan *isometric* agar dapat memperpanjang otot-otot dada atas serta bahu, kontrol otot-otot motoric berasal dari daerah ini. Cara melakukan gerakn ini dengan meluruskan tangan ke atas di samping telinga kemudian letakan tangan dibawah siku lewat belakang kepala, selanjutnya gerkan tangan ke depan dan belakang sambil menghembuskan nafas⁵⁸.

⁵⁸ Dennison dan Gail.



(Sumber : Paul Dennison)

Gambar 1.17
Lambaian Tangan

s. Lambaian Kaki

Tujuan dari gerakan ini untuk mengembalikan ukuran Panjang alamiah sendi-sendi bagian belakang kaki, meningkatkan kemampuan komunikasi, konsentrasi serta merileksasi. Gerakan ini dilakukan dengan cara duduk dipangku kaki kemudian cengkram tempat-tempat yang terasa sakit (*tendon spot*) pada pergelangan kaki, betis serta belakang lutut lalu perlahan lambaikan dan gerakan kaki ke atas dan kebawah.



(Sumber : Paul Dennison)

Gambar 1.18
Lambaian Kaki

t. Pompa Betis

Gerakan ini dapat meningkatkan konsentrasi, pemahaman serta perhatian yang mendalam untuk mengerjakan sesuatu sampai selesai. Cara melakukan gerakan ini dengan berdiri menyandarkan kedua tangan ke kursi atau meja kemudian rentangkan satu kaki ke belakang dengan tumit terangkat, selanjutnya hembuskan nafas sambil melakukan gerakan ke bawah dengan berat badan dipindahkan ke kaki belakang sampai tumit menekan lantai hingga terasa tarikan dibetis. Gerakan ini menghasilkan kekuatan yang alamiah bagi otot dan tulang bagian belakang tubuh agar mempermudah refleksi serta membebaskan perasaan.



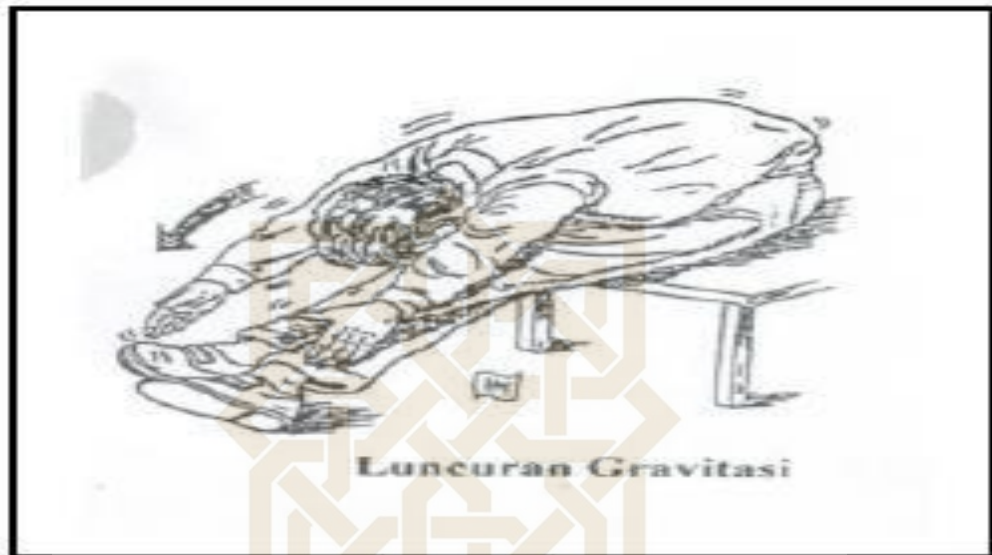
(Sumber : Paul Dennison)

Gambar 1.19
Pompa Betis

u. Luncuran Gravitasi

Luncuran gravitasi ini bermanfaat untuk merileksasi otot, mengkoordinasi seluruh tubuh, menjaga keseimbangan dan membantu pemahaman belajar. Cara melakukan gerakan ini dengan duduk dikursi atau berdiri dengan kaki posisi lurus kemudian badan ditundukan dengan tangan kedepan kemudian atur nafas

dengan cara waktu turun buang nafas dan naik tarik nafas. Begitu seterusnya bergantian.⁵⁹



(Sumber : Paul Dannison)

Gambar 1. 20
Luncuran Gravitasi

v. Pasang Kuda-Kuda

Gerakan pasang kuda-kuda dapat memperlancar serta merileksasi otot selain itu gerakan ini dapat menyeimbangkan dan menstabilkan tubuh. Cara melakukan gerakan ini dengan membuka kaki ke kiri dan ke kanan dengan posisi kaki kiri menghadap lurus ke depan selanjutnya mengatur nafas sambil memalingkan kepala ke kanan, begitupun selanjutnya⁶⁰.

⁵⁹ Dennison dan Gail.

⁶⁰ Dennison dan Dennison.



(Sumber : Paul Dennison)

Gambar 1.21
Pasang Kuda-Kuda

w. Saklar Otak

Gerakan saklar otak dapat merangsang aliran darah kaya oksigen melalui *arteri karotis* ke otak serta dapat membentuk Kembali pesan yang terarah dari bagian tubuh ke otak. Cara melakukan gerakan ini dengan memijat dua titik atau tekukan dibawah tulang selangka sedangkan tangal satunya berada di daerah pusat.

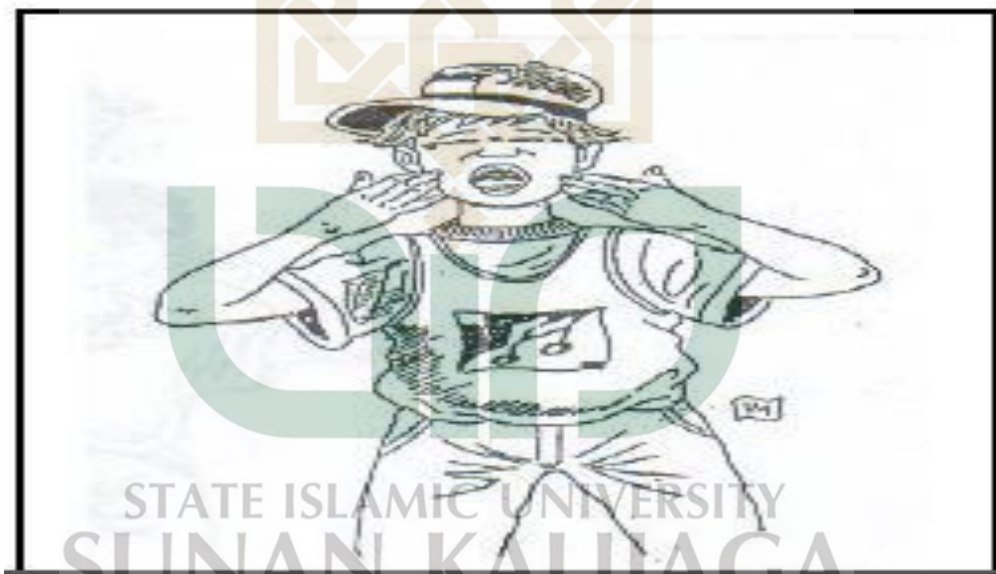


(Sumber : Paul Dennison)

Gambar 1.22
Sakelar Otak

x. Menguap Berenergi

Gerakan ini bertujuan untuk meningkatkan persepsi sensoris serta fungsi motoric dan otot bersuara, mengunyah, meningkatkan oksigen agar berfungsi secara rileks dan efisien. Selain itu gerakan ni bermanfaat untuk meningkatkan serta memperbaiki komunikasi lisan dan ekspresi dan membuat otot wajah rilek. Cara melakukan gerakan ini dengan menaruh ujung jari pada tempat yang kencang pada rahang kemudian menguap dalam-dalam secara rileks serta bersuara dengan memijat lembut untuk menghilangkan ketegangan⁶¹.



(Sumber : Paul Dennison)

Gambar 1.23
Menguap Berenergi

y. Pasang Telinga

Gerakan pasang telinga ini dapat membangkitkan mekanisme pendengaran serta menjaga kebugaran, cara melakukan gerakan ini dengan membuka lipatan

⁶¹ Dennison dan Gail.

daun telinga kemudian dipijat dan ditarik keluar dengan jari telunjuk dan jempol ke atas, samping serta ke bawah⁶².



(Sumber : Paul Dennison)

Gambar 1.24
Pasang Telinga

z. Kait relaks

Manfaat dari gerakan kait rileks ini untuk meningkatkan integrasi antara otak kanan dan kiri, selain itu dapat mengintegrasikan antara lengan dan kaki. Cara melaksanakan gerakan ini dengan posisi berdiri tegak, kaki dan lengan menyilang, lengan kanan digerakan ke kiri dan kaki kiri tekuk ke atas sehingga lutut kiri terangkat ke lengan kanan dan begitupun sebaliknya dan seterusnya gerakan dilakukan.

⁶² Diana S.



(Sumber : Paul Dennison)

Gambar 1.25
Kait Relaks

Saat melakukan kegiatan *brain gym* pastikan 3 langkah dasar dilakukan sebelumnya yaitu dengan meminum air, gosok tombol otak dan lakukan keseimbangan tubuh untuk meminimalkan stress apapun saat melakukan lebih banyak gerakan pada diri kita sendiri⁶³.

Adapun dari beberapa gerakan senam otak diatas yang dapat berkaitan dengan kesehatan mental anak peneliti lebih mensesederhanakan lagi gerakan *brain gym* yang digunakan untuk anak sesuai dengan prosedur yang biasa dilakukan pada lembaga pendidikan anak usia dini dalam penelitian ini gerakan *brain gym* yang digunakan merupakan gerakan yang dapat berkaitan erta dan memudahkan anak bergerak atau gerakan ini dapat dilakukan pada anak usia dini. Gerakan *brain gym* yang digunakan dalam penelitian ini diantaranya :

1) Gerakan Buka Tutup Tangan

Gerakan ini dilakukan secara bergantian oleh tangan kanan dan tangan kiri sebagai contoh “tangan kanan di kepal tangan kiri terbuka” begitu sebaliknya secara bergantian. tujuan atau manfaat dari gerakan ini yang pertama untuk

⁶³ Dennison dan Gail.

melatih konsentrasi anak ketika akan memulai gerakan senam otak atau *brain gym*.



(Sumber : Dokumen Pribadi)

Gambar 1.26
Buka Tutup Tangan

2) Gerakan Lima dan Satu

Gerakan lima dan satu merupakan gerakan yang dapat melatih konsentrasi anak selain mengenalkan angka kepada anak, gerakan ini dapat membantu menstimulus daya ingat anak. Gerakan ini dilakukan secara bergantian dengan jari tangan kanan berjumlah lima dan jari tangan kiri berjumlah satu begitu seterusnya dilakukan secara bergantian dan bersamaan.



(Sumber : Dokumen Pribadi)

Gambar 1.27
Lima dan Satu

3) Gerakan Dua dan Tembakan

Gerakan ini dilakukan secara bersamaan dengan menggunakan tangan kanan dan kiri membentuk dua jari dan tembakan. Dalam gerakan ini dilakukan secara bergantian agar anak dapat fokus serta melatih otak untuk tetap berpikir tanpa merasa dirinya cemas atau tegang.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



(Sumber : Dokumen Pribadi)

Gambar 1.28
Dua dan tembak

4) Gerakan Tangan Berputar

Gerakan memutar tangan ini bertujuan untuk merelaksasi anak agar tetap tenang dan fokus. Pada gerakan ini anak memutar tangan kanan dan kirinya secara berganti ke kanan ke kiri ke atas dan ke bawah secara bergantian membentuk pola⁶⁴.



(Sumber : Dokumen Pribadi)

Gambar 1.29
Buka Tutup Tangan

⁶⁴ Dennison dan Dennison.

Gerakan-gerakan *brain gym* yang dipilih oleh peneliti pada empat gerakan tersebut dapat meningkatkan konsentrasi pada anak serta gerakan tersebut dikolaborasikan dengan ketiga aspek pada perkembangan otak agar dapat menjadikan titik focus pada penelitian tentang kesetana mengtal anak usia dini di masa pandemic covid-19 ini.

KESEHATAN MENTAL

1. Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan adalah dimana keadaan (badan) secara fisik jasmani dalam keadaan baik atau sedang tidak baik⁶⁵. Menurut WHO kesehatan adalah suatu keadaan secara biologis, psikologis dan sosialnya ideal⁶⁶. Sedangkan definisi sehat bukan sekedar terdapat penyakit atau sakit atau cacat, karena orang yang tidak berpenyakit pun belum tentu dikatakan sehat. Sedangkan mental ialah suatu hal yang bersangkutan dengan batin dan watak manusia⁶⁷. Kesehatan fisik dan kesehatan mental yaitu dua kesatuan yang saling berkesinambungan meskipun keduanya tidak dapat dinyatakan bahwa satu aspek menentukan yang lainnya⁶⁸.

Kesehatan mental ialah bagian penting dalam penyesuaian diri⁶⁹. Kesehatan mental sejak dulu sudah menjadi perhatian, kesehatan mental memang bukan urusan yang baru karena kesehatan mental adalah dasar setiap manusia. Namun, secara moral penanganannya baru dikenal banyak orang dan dipandang sebagai

⁶⁵ KBBI, *Aplikasi Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi V 0.3.2 Beta (32)* (Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2016).

⁶⁶ Moeljono Notoedirdjo dan Latipun, *Kesehatan Mental*, Edisi Keem (Malang: UMM Press, 1999).

⁶⁷ KBBI.

⁶⁸ J Cutting, "Physical Illness and Psychosis," *Journal of Psychiatry*, 36 (1980).

⁶⁹ Yustinus Semiun dan OFM, *Kesehatan Mental 1 (Pandangan Umum Mengenai Penyesuaian Diri dan Kesehatan Mental Serta Teori-Teori Yang Terkait)* (Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 2006).

sebuah keharusan yang harus dikembangkan. Mengingat persoalan kesehatan mental banyak kalangan khususnya bidang ilmu mempelajari persoalan perilaku manusia⁷⁰.

Menurut Burhanuddin kesehatan mental terbagi menjadi empat definisi. Yang pertama kesehatan mental yaitu dapat terhindarnya seseorang dari gangguan jiwa atau gejala penyakit jiwa, kedua kesehatan mental ialah adanya kualitas atau bawaan seseorang untuk menyesuaikan diri sedniri, lingkungan dan masyarakat sekitar, yang ketiga kesehatan mental pengetahuan untuk mengembangkan potensi, bakat untuk membuat kebahagiaan diri sendiri dan orang lain, selanjutnya yang terakhir kesehatan mental ialah terwujudnya suatu keharmonisan jiwa agar terciptanya kemampuan dalam menghadapi masalah sehar-hari sehingga mendapatkan kepuasan atau kebahagiaan dirinya⁷¹.

2. Indikator-indikator Kesehatan Mental

Kesehatan mental sebagai cabang ilmu kejiwa dari abad ke-19 sudah dikenal lebih jauh yang merupakan sebagai salah satu ilmu dalam bentuk sederhana. Dikutip dari buku Ramayulis terdapat beberapa indikator-indikator tentang Kesehatan mental diantaranya⁷²:

- a. World Health Organization
 - 1) Tidak merasa cemas
 - 2) Jadikan kekecewaan sebagai pelajaran
 - 3) Dapat menyesuaikan diri dengan kenyataan

⁷⁰ Notosuedirdjo dan Latipun.

⁷¹ Yusak Burhanuddin, *Kesehatan Mental Fakultas Tarbiyah Komponen MKK* (Bandung: CV Pustaka Karya, 1999).

⁷² Ramayulis, *Psikologi Agama*, Cetakan ke (Jakarta: Kalam Mulia, 2013).

- 4) Suka tolong menolong
 - 5) Puas jika memberi dari pada menerima
 - 6) Menyukai kasih sayang antar sesama manusia
 - 7) Spiritual
- b. Said Hawa
- 1) melaksanakan habl min Allah dan habl min al-nas
 - 2) memiliki akhlak mulia dan iman serta taqwa
 - 3) mempunyai makfirat tauhid kepada Allah
 - 4) mengingat serta dekat dengan Allah
- c. Al-Ghazali
- 1) Terhindar dari penyakit jiwa serta gangguan
 - 2) mampu menyesuaikan diri dan mengatasi kesulitan
 - 3) dapat membangun potensi secara semaksimal
 - 4) terwujudnya kebahagiaan pribadi serta orang lain

3. Hubungan Ilmu Kesehatan Mental dan Disiplin Lain

Ilmu kesehatan mental yang pertama bertujuan untuk mencapai serta memelihara kesehatan mental yang telah digabungkan dari berbagai bidang disiplin. Diantara banyak bidang studi yang berkaitan erat dengan ilmu kesehatan mental diantaranya⁷³:

⁷³ Semiun dan OFM.

a. Genetika

Merupakan cabang ilmu biologi tentang hereditas sifat-sifat orang tua kepada anak-anaknya atau keturunannya. Yang berhubungan erat dengan pengaruh herediter dan beberapa tipe gangguan mental.

b. Sosiologis

Merupakan cabang ilmu yang menangani gejala-gejala pada masyarakat. Hubungan antara sosiologi dengan ilmu kesehatan mental yaitu bahwa kesehatan mental setiap warga negara tidak dipisahkan dari pengaruh sosial yang membentuk kepribadiannya, ketergantungan ini berpengaruh erat dalam pemikiran ilmu kesehatan mental yang tidak membenarkan bahwa "*didalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat*" hal tersebut hanya urusan individual semata.

c. Antropologi

Merupakan cabang ilmu yang menyelidiki manusia primitive dari kebudayaannya untuk membantu ilmu kesehatan mental dalam mengurangi terjadinya dalam ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri.

d. Psikiatri dan Neurologi

Merupakan cabang ilmu kedokteran yang menangani diagnosis serta perawatan gangguan mental.

e. Psikologi

Cabang ilmu yang memberikan sumbannngan bagi ilmu kesehatan mental. Dalam cabang ilmu ini psikologi terbagi kedalam empat cabang psikologi diantaranya: *psikologi anak* yang menyelidiki dari masa prenatal hingga masa remaja, *psikologi abnormal* yang manangani penyimpangan dalam tingkah laku

manusia, *psikologi Pendidikan* yang memberikan pemahaman tentang pengaruh dan pemahaman dalam Pendidikan terhadap kesehatan mental, dan *psikologi klinis* merupakan bentuk psikologi terapan dengan menggunakan metode pengukuran, analisis dan observasi.

f. Psikoanalisis

Cabang ilmu yang menggunakan Teknik asosiasi bebas dan analisis dalam merawat kekalutan mental⁷⁴.

g. Ilmu Kedokteran Psikosomatik

Ilmu yang membahas dan mempelajari tentang pengetahuan dan perawatan gangguan fisik yang dilatar belakangi oleh *psikogenik*.

h. Ilmu Psikiatri

Cabang ilmu yang bekerjasama dalam menemukan sifat dan penyebab dari kekalutan pribadi dan membantunya untuk sembuh Kembali serta dapat menyesuaikan diri Kembali.

4. Macam-macam Gangguan Kejiwaan dan Mental

Macam-macam gangguan kejiwaan pada buku “Kesehatan Mental” karya dokter Zakiah Daradjad, gangguan mental atau kejiwaan terbagi kedalam lima kepribadian diantaranya :

- a. *Neurasthenia* adalah penyakit yang dirasakan seluruh badannya merasa letih, cepat capek dan merasa tidak semangat. Pada penderita ini terlihat orang yang mengalami hal tersebut walaupun melakukan aktivitasnya

⁷⁴ A Freud, “The Ego and The Mechanisms Of Defense” (New York: International Universities, 1947).

sedikit merupakan ketidak tenangan jiwa karena dia sering mersa gelisah atau tertekan.

- b. *Histerya* adalah ketidak mampuan seseorang dalam menghadapi perasaan cemas, gelisah atau tertekan sehingga dalam menyelesaikan masalah dia akan melakukan hal yang tidak wajar dan melepaskan tanggungjawabnya.
- c. *Stuttering* (gagap berbicara) adalah seseorang mengalami sulit berbicara karena gangguan fisik seperti kurangnya alat komunikasi atau gangguan pernafasan, yang kemungkinan memunculkan tekanan bahwa ketidak mampuan dalam menyesuaikan diri.
- d. *Ngompol* adalah buang air yang tidak disadari yang disebabkan karena gangguan jiwa, tekanan perasaan atau ingin diperhatikan. Hal ini sering terjadi pada anak-anak hingga usia belasan tahun atau mungkin masih terjadi orang dewasa yang maasih tidak bisa menahan karena ingin buang air.
- e. *Psychopathi* adalah kepribadian seseorang dalam ketidaksanggupan menyesuaikan diri, kepribadian pada gangguan ini biasanya tidak bisa ditahan atau diatasi dengan wajar dan akan membuat kelakuakn yang dapat menyebabkan orang lain menderita semua iytu bersifat agresif, tidak peduli, egois, dll karena merasakan hal yang menurutnya tidak puas⁷⁵.

5. Tanda Mengalami Gangguan Mental dan Jiwa

- a. Akan merasakan kesedihan yang secara mendalam
- b. *Delusi* atau melamun yang tidak biasa
- c. Merasa kesulitan dalam melakukan pekerjaan

⁷⁵ Zakiah Daradjad, *Kesehatan Mental* (Jakarta: PT. Gunung Agung, 1982).

- d. Sering merasa cemas atau takut
- e. Suka menggunakan obat sebagai penenang
- f. Sering merasa depresi dan ingin mengakhiri hidup
- g. Mengalami perubahan yang cukup berarti
- h. *Moody* atau memiliki perasaan yang mudah berubah-ubah
- i. Menarik diri dari interaksi sosial⁷⁶

6. Pengaruh Kesehatan Mental

Kesehatan mental akan berpengaruh kedalam beberapa aspek dan kepribadian seseorang. Ketika seseorang anak mengalami gangguan kesehatan mental terhadap perasaannya dia kan mudah marah dan sering merasa cemas, Ketika gangguan itu muncul terhadap kecerdasan anak maka pikiran anak akan terganggu, Ketika kesehatan mental terjadi terhadap tingkah laku anak biasanya suasana hatinya sedang terpengaruhi sehingga anak akan mudah merasa gelisah dan Ketika kesehatan mental anak terganggu maka akan terganggu pula Kesehatan badannya.⁷⁷

Kesehatan mental saat ini belum mendapatkan perhatian yang khusus dan kurang terpikirkan. Saat ini hanya lebih berfokus kepada hal yang bersifat penanganan semata tetapi kurang memperhatikan hal yang bersifat preventif untuk menjaga mental supaya tetap sehat agar generasi bangs atetap berkualitas⁷⁸.

⁷⁶ G.W Stuart, "Buku Saku Keperawatan Jiwa" (Jakarta: EGC, 2006).

⁷⁷ 3 Aap Apipudin1, Heni Marliany 2, Arif Nandang, "Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan, Volume13, No. 1February 2017," *Penatalaksanaan Persiapan Pasien Preoperatif Di Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Ciamis*, 13.1 (2017), 2–7.

⁷⁸ Shinta Mutiara Puspita, "Kemampuan Mengelola Emosi Sebagai Dasar Kesehatan Mental Anak Usia Dini," *SELING: Jurnal Program Studi PGRA*, 5.1 (2019), 85–92 <<http://jurnal.stitnualhikmah.ac.id/index.php/seling/article/view/434>>.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) Kesehatan mental yaitu kondisi setiap individu dapat mewujudkan potensinya, yang diartikan sebagai mereka mampu mengatasi berbagai tekanan kehidupan yang normal agar dapat berfungsi Kembali secara produktif dan bermanfaat⁷⁹. Kesehatan mental adalah hal yang bersifat pribadi, masalah Kesehatan mental adalah kondisi yang mengganggu suasana hati, perilaku dan pemikiran. Kesehatan merupakan hal yang menjadi *urgent* dalam setiap aktivitas yang dilakukan. Ketika membahas Kesehatan semakin kompleks berbagai perubahan yang terjadi, entah perubahan secara budaya, perilaku, genetic, alam semesta dan ketahanan mental. Membahas masalah Kesehatan kini sering menjadi sorotan seluruh warga bahkan seluruh dunia terutama di masa pandemi COVID-19.

Pandemic COVID-19 membuat banyak dari kita melakukan aktivitas hanya didalam rumah dan sedikit berinteraksi sosial serta olah raga diluar rumah, sehingga hal ini berdampak negative pada kesehatan fisik dan mental⁸⁰. Di masa pandemi COVID-19 ketahanan mental perlu benar-benar menjadi prioritas yang harus di jaga, karena ketika mental telah menyerang individu atau seseorang apat menyebabkan gangguan mental, gangguan mental yang terjadi di masa seperti ini tidak hanya terjadi kepada orang dewasa saja, akan tetapi pada anak usia 0 sampai 6 tahun atau masa anak usia dini dapat mengalaminya pula, apalagi ketika mental anak benar-benar sedang di masa yang paling rendah. Gangguan mental apa anak seringkali sulit diketahui dan kebanyakan gangguan mental yang terjadi pada anak

⁷⁹ World Health Organization, "Mental Health: a state of well-being . Retrieved from World Health Organization," 08, 2014.

⁸⁰ World Health Organization, "HealthyAtHome - Mental health," 2020 <<https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health>>.

dapat di deteksi sejak masih dini agar nantinya tidak mengalami gangguan mental ketika dia sudah menjadi dewasa⁸¹.

Kesehatan mental adalah kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan, selain itu Kesehatan mental juga di artikan sebagai kemampuan menyelesaikan masalah dengan bagaimana cara menghadapinya⁸². Dengan demikian dapat kita pahami bahwa Kesehatan mental adalah kondisi psikis individu yang senantiasa berada dalam kondisi nyaman, tentram, aman yang dapat membuat individu tersebut menyesuaikan dengan diri sendiri serta lingkungan sekitar.

Sebagaimana yang telah dijelaskan bahwa kesehatan mental pada anak usia dini yang terjadi di masa pandemic ini perlu pemerhati khusus, saat ini Kesehatan mental anak mulai terganggu karena anak sudah tidak menemukan kenyamanan yang sudah lama mereka tidak rasakan. Saat ini anak sering merasa jenuh, merasa bosan dan tingkat kecemasan anak semakin naik. Untuk itu Kesehatan mental yang terjadi pada anak usia dini di masyarakat Canden Wetan Rt.05 Jetis Bantul membawa pengaruh yang tidak diinginkan, untuk itu perlu adanya upaya untuk membantu anak yang mengalami gangguan kesehatan mental akibat keadaan pandemi melakukan langkah yang optimal dengan memberikan stimulus untuk pertumbuhan dan perkembangannya.

ANAK USIA DINI

Anak usia dini dikategorikan dari usia 0 sampai 6 tahun. Adapun karakteristik anak usia dini dikategorikan menjadi tiga bagian yaitu masa bayi lahir 0 hingga 12 bulan, masa toodler 1 hingga 3 tahun, dan masa prasekolah usia 4

⁸¹ Baiquny, Budiman, dan Hairah.

⁸² Hardiani.

hingga 6 tahun⁸³. Adanya usia ini, maka peran dan tugas orang tua untuk menstimulus anak sejak dari lahir hingga dia dewasa. Semua stimulasi, bimbingan serta arahan dan dukungan dari orang tua kepada anak. Hal ini dikarenakan pada usia bayi anak rentan terkena penyakit sehingga stimulus dari orangtua kepada anak harus lebih ekstra⁸⁴. Adapun pada masa ini anak usia dini dikategorikan sebagai masa pertumbuhan dan perkembangan disebut-sebut sebagai masa keemasan yang siap menerima stimulus agar dapat meningkatkan kualitas anak dikemudian hari⁸⁵. Pada masa ini anak merupakan peniru ulung dimana anak selalu mengikuti atau melakukan hal yang dia lihat.

Anak usia dini dapat tumbuh dengan baik, jika kita memahami bagaimana karakteristik mereka. Hal ini dikarenakan, pola pemikiran anak usia dini berbeda dengan pola pemikiran orang dewasa. Karakter anak usia dini itu unik dan egosentri. Pada usia ini anak selalu mempunyai imajinasi, aktif dan suka berpetualang. Selain itu masa ini anak selalu ingin mencoba hal baru serta suka meniru perilaku orang lain⁸⁶.

Aspek perkembangan anak usia dini yang harus di stimulus dengan baik yaitu terdapat enam aspek perkembangan, diantaranya yaitu aspek agama dan moral, aspek seni, aspek Bahasa, aspek fisik motoric, aspek kognitif dan aspek sosial emosional. Adanya keenam aspek tersebut dengan melalui berbagai media

⁸³ Muhiyatul Huliyah, "Hakikat Pendidikan Anak Usia Dini," *Jurnal As-Sibyan*, 1.1 (2016), 1–19.

⁸⁴ Ahmad Susanto, *Perkembangan Anak Usia Dini: pengantar dalam berbagai aspeknya* (Jakarta: Kencana Prenamedia Group, 2011).

⁸⁵ Loeziana Uce, "THE GOLDEN AGE : MASA EFEKTIF MERANCANG KUALITAS ANAK," 2015, 77–92.

⁸⁶ Husnuziadatul Khairi, "Karakteristik Perkembangan Anak Usia Dini 0-6 Tahun," *Jurnal Warna*, 2.2 (2018), 21–14.

dan metode yang menarik sehingga keenam aspek tersebut dapat tumbuh dan berkembang dengan baik sesuai tahapan usianya⁸⁷.

COVID-19

Sejak akhir tahun pada bulan desember 2019 dunia digemparkan dengan kemunculan virus yang dapat menular dengan cepat. Sejak kemunculan virus ini lebih dari 65 negara terjangkit virus corona, dengan begitu cepatnya 3000 lebih terkonfirmasi virus corona⁸⁸. Virus ini berasal dari Wuhan, Tiongkok China. Untuk itu WHO menyatakan bahwa virus corona sebagai PHEIC (*public health emergencies international concern*) ialah kejadian luar biasa beresiko cepat terhadap penularan terhadap kesehatan masyarakat antar negara bahkan membutuhkan respon internasional⁸⁹.

Corona virus adalah penyakit yang disebabkan oleh virus jenis baru, dulu penyakit ini dinamakan '2019 novel coronavirus' virus ini muncul kembali dengan jenis baru yang masih berhubungan dengan virus sebelumnya yaitu SARS (*Severe Acute Respiratory Syndrome*) dan jenis flu lainnya⁹⁰. Jika terpapar covid-19 tidak jauh berbeda dengan gejala virus lainnya, gejala ini hampir mirip dengan flu biasa tetapi bukan berarti dihiraukan begitu saja. Jika terkena gejala ini seiring berjalannya waktu akan menjalar pada demam yang tinggi bahkan akan menyebar kepada paru-

⁸⁷ Herman Zaini dan Kurnia Dewi, "Pentingnya Media Pembelajaran Anak Usia Dini," *Jurnal Raudlatul Atfal, Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1.1 (2017), 1–19.

⁸⁸ X Xu et al., "A deep learning system to screen novel coronavirus disease 2019 pneumonia," *Engineering* (Elsevier, 2020) <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2095809920301636>>.

⁸⁹ Ririn Dwi Wiresti, "Analisis Dampak Work From Home pada Anak Usia Dini di Masa Pandemi Covid-19," *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5.1 (2020), 641 <<https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.563>>.

⁹⁰ S J Bender dan S R Weiss, "Pathogenesis of murine coronavirus in the central nervous system," *Journal of Neuroimmune Pharmacology* (Springer, 2010) <<https://link.springer.com/article/10.1007/s11481-010-9202-2>>.

paru serta sistem pernafasan akan terganggu sehingga akan kesulitan bernafas. Sehingga hal ini diperlukan pengecekan lebih lanjut agar bisa terdeteksi dengan benar bahwa seseorang mengidap atau terpapar virus corona. Inilah mengapa diperlukannya melakukan rapid test, Swab dan antigen. Dengan melakukan salah satu test tersebut kita dapat mengetahui akan terpapar covid-19 atau tidak. Virus corona dapat menular melalui kontak fisik secara langsung. Yaitu, dengan batuk, bersin maupun bersentuhan benda atau permukaan yang terkontaminasi virus kemudian memegang wajah atau daerah yang dapat mempercepat penyebaran virus.

Penyebaran virus corona mulai masuk ke Indonesia sejak akhir februari 2020 yang tercatat sampai saat ini sudah mencapai 90.308 lebih terinfeksi covid-19 kasus dengan kematian sebesar 3.087⁹¹ hal ini membuat negara Indonesia terus melakukan pencegahan dan terus mengedukasi masyarakat untuk tetap berhati-hati dan tetap menjaga protocol kesehatan dari ancaman virus corona⁹². Saat ini pemerintah sedang mengencangkan dan memperbanyak pemberian vaksin kepada masyarakat agar daya tahan tubuh dapat terjaga dan terhindar dari corona virus. Akan tetapi protokol kesehatan tetap diterapkan seperti biasanya dengan melakukan gerakan 3M dengan memakai masker ketika keluar rumah, mencuci tangan dengan sabun atau *hand sanitaizer*, menjauhi kerumunan atau menerapkan *physical distancing*.

Kejadian luar biasa ini bukanlah kejadian yang pertama kalinya di dunia termasuk di Indonesia. Tahun 2002 *severe acute respiratory syndrome* (SARS)

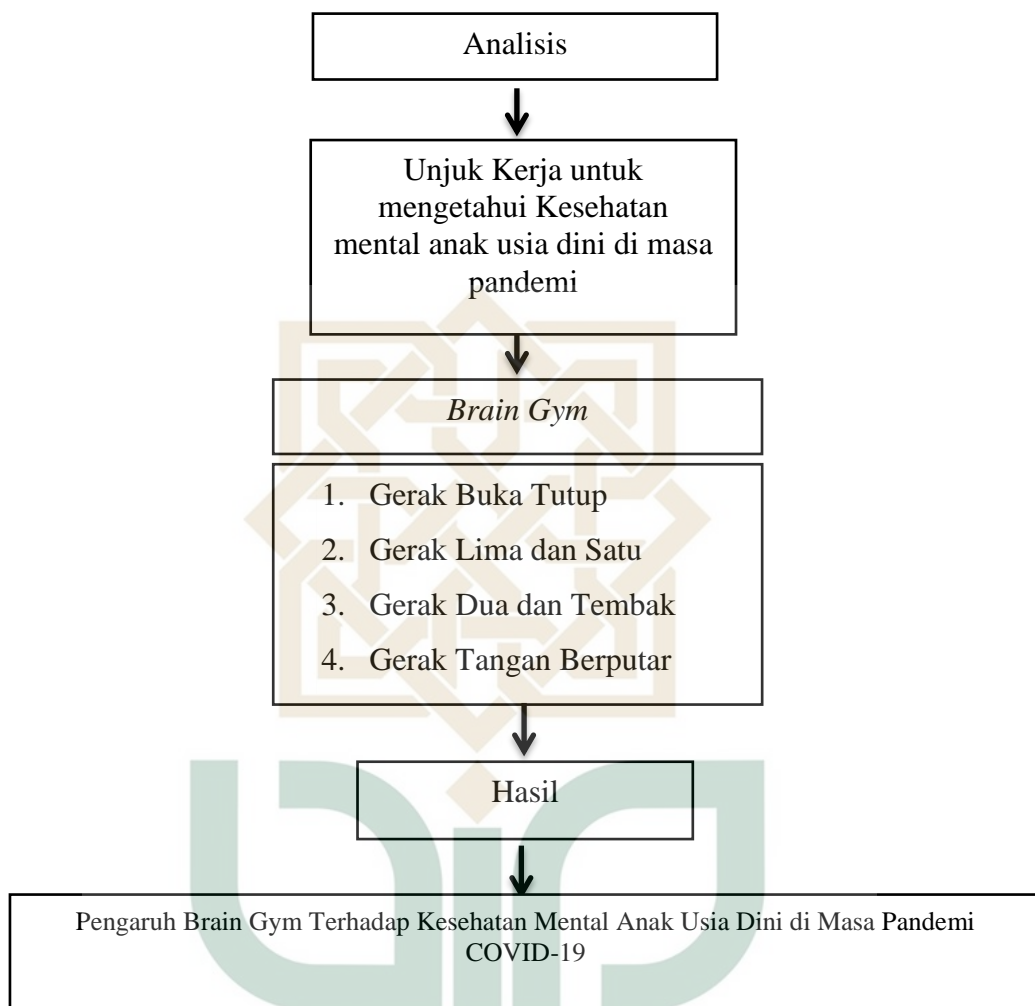
⁹¹ Yuliana.

⁹² S Baloch et al., "The Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Pandemic," *The Tohoku Journal of ...*, 2020 <https://www.jstage.jst.go.jp/article/tjem/250/4/250_271/_article/-char/ja/>.

yang disebabkan oleh SARS-coronavirus (SARS-CoV) dan penyakit *middle east respiratory syndrome (MERS)* pada tahun 2012⁹³. Berbagai upaya telah dilakukan pemerintah dalam menangani kasus virus corona ini. Oleh sebab itu diharapkan orang tua tetap harus bersinergi di dalam mengembangkan perkembangan dan pertumbuhan anak usia dini dengan baik dan benar sesuai tahap dan konsep psikologi anak. Karena bisa kita ketahui dampak dari pandemic covid-19 terhadap tumbuh kembang anak suai dini bisa dilihat dari keseharian anak. Maka dari itu untuk lebih jelas, uraian kerangka pemikiran di atas dapat digambarkan secara skematis sebagai berikut:



⁹³ Yuliana.



Gambar 1.30
Kerangka Pemikiran

F. Sistematika Pembahasan

Terdapat beberapa sistematika yang harus tersusun pada penelitian ini yang terdiri dari beberapa bab yang harus mempunyai pembahasan yang berbeda akan tetapi substansinya harus saling berkaitan.

Bab I, mendeskripsikan tentang latar belakang masalah dari penelitian ini yang berkaitan dengan pengaruh brain gym terhadap Kesehatan mental anak usia

dini dimasa pandemi Covid-19 dengan didukung oleh rumusan masalah dan tujuan. Untuk menghindari kesamaan tema peneliti melakukan penelitian relevan terhadap aspek penelitian untuk mengetahui perbedaan dan persamaannya kemudian diperkuat oleh kerangka pemikiran.

Bab II, peneliti menjelaskan tentang metodologi penelitian dalam pengolahan data statistic.

Bab III, peneliti menjelaskan tentang hasil penelitian data yang telah dikumpulkan melalui data dan hasil dari data yang kemudian di deskripsikan.

Bab IV, peneliti menjelaskan tentang kesimpulan dan saran hasil penelitian berdasarkan fakta yang ditemukan dilapangan yang kemudian diberi saran untuk merefleksi mengenai pengaruh Brain Gym terhadap Kesehatan mental anak usia dini di masa pandemic Covid-19.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil ini menunjukkan bahwa ketika sebelum (*pretest*) dilakukan *brain gym* atau senam otak rata-rata kesetahan mental anak 65,50 dan setelah (*posttest*) dilakukan *brain gym* atau senam otak rata-rata nilai anak 121,10. Dengan taraf signifikansi (2-tailed) $0,000 < 0,05$ maka data yang dihasilkan dari uji perbedaan dua rata-rata yang menggunakan *paired simple t test* melalui penghitungan *SPSS 23 for windows* terdapat perbedaan yang signifikan antara data pada *pretest* dan *posttest*. sehingga H_a diterima dan H_o ditolak. Jadi dapat disimpulkan bahwa *brain gym* berpengaruh terhadap kesehatan mental anak usia dini dimasa pandemi covid-19 di dusun canden wetan rt 05 Canden, Jetis, Bantul Yogyakarta.

B. Saran

Diharapkan agar penelitian ini dapat menjadikan sebagi bahan pertimbangan serta alternatif untuk pihak baik lingkungan keluarga, lingkungan rumah dan Lembaga Pendidikan dalam mengembangkan beberapa metode-metode bermain melalui senam otak atau *brain gym* yang bisa diterapkan sebagai bahan untuk meningkatkan perkembangan anak terutama kesehatan anak dimasa pandemic covid-19. Selain dari itu penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi untuk melanjutkan penelitian yang akan datang

DAFTAR PUSTAKA

- Aap Apipudin¹, Heni Marliany², Arif Nandang,³ “Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan, Volume13, No. 1February 2017,” *Penatalaksanaan Persiapan Pasien Preoperatif Di Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Ciamis*, 13.1 (2017), 2–7
- Admojo, S, dan Darseno, *Kamus Lengkap Inggris-Indonesia & Indonesia-Inggris* (Semarang: CV Widya, 2005)
- Agustin, Mubiar, Ryan Dwi Puspita, Dinar Nurinten, dan Heni Nafiqoh, “Tipikal Kendala Guru PAUD dalam Mengajar pada Masa Pandemi Covid 19 dan Implikasinya,” *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5.1 (2020), 334 <<https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.598>>
- Andri, S, *Metode dan Pelaksanaan Senam Otak* (Jakarta: Mulia Medika, 2013)
- Apriloka, Dinita Vita, “Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia Dini Ditinjau Dari Jenis Kelamin,” 2020
- Apriloka, Dinita Vita, Suyadi Suyadi, dan Na’imah Na’imah, “The Use of Games Virus Hunter in Pandemic COVID-19 Against Development of Early Childhood,” *Indonesian Journal of Early Childhood Education Studies*, 2020, 19–23 <<https://doi.org/10.15294/ijeces.v9i1.39153>>
- Arikunto, Suharsimi, *Prosedur penelitian* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013)
- Baiquny, Achmad, Edy Budiman, dan Ummul Hairah, “Aplikasi Diagnosa Gangguan Mental pada Anak,” *Prosiding Seminar Ilmu Komputer dan Teknologi Informasi*, 2.1 (2017), 53–59
- Baloch, S, M A Baloch, T Zheng, dan X Pei, “The Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Pandemic,” *The Tohoku Journal of ...*, 2020 <https://www.jstage.jst.go.jp/article/tjem/250/4/250_271/_article/-char/ja/>

- Bender, S J, dan S R Weiss, "Pathogenesis of murine coronavirus in the central nervous system," *Journal of Neuroimmune Pharmacology* (Springer, 2010) <<https://link.springer.com/article/10.1007/s11481-010-9202-2>>
- Burhaein, Erick, "Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD," *Indonesian Journal of Primary Education*, 1.1 (2017), 51 <<https://doi.org/10.17509/ijpe.v1i1.7497>>
- Burhanuddin, Yusak, *Kesehatan Mental Fakultas Tarbiyah Komponen MKK* (Bandung: CV Pustaka Karya, 1999)
- Cutting, J, "Physical Illness and Psychosis," *Journal of Psychiatry*, 36 (1980)
- Daradjad, Zakiah, *Kesehatan Mental* (Jakarta: PT. Gunung Agung, 1982)
- Dennison, Paul .E, dan Gail .E Dennison, "Brain Gym" (Edu-Kinesthetics, Inc, 1986)
- Dennison, Paul, dan E Gail, "Buku Panduan Lengkap Brain Gym" (Jakarta: Gramedia, 2002)
- Dio yolanda, Bella Astarika, "Hubungan peran Orangtua dengan Tingkat kecemasan Anak Usia PraSekolah (3-6Tahun) yang Mengalami Hospitalisasi di RSUD Kota Madiun," 2017
- Freud, A, "The Ego and The Mechanisms Of Defense" (New York: International Universities, 1947)
- Hardiani, "Child Abuse: Rekonstruksi Ke Arah Kesehatan Mental," *International Seminar on Education 2017 Empowering Local Wisdom on Education for Global Issue*, 2017, 215–24
- Huang, Jing, Fangkun Liu, Ziwei Teng, Jindong Chen, Jingping Zhao, Wang Xiaoping, et al., "care for the psycholocial status of frontline medical staff fighting against covid-19," February 2019, 2020, 1–13
- Huliyah, Muhiyatul, "Hakikat Pendidikan Anak Usia Dini," *Jurnal As-Sibyan*, 1.1 (2016), 1–19

- Inten, Dinar Nur, dan Andalusia Neneng Permatasari, “Literasi Kesehatan pada Anak Usia Dini melalui Kegiatan Eating Clean,” *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3.2 (2019), 366 <<https://doi.org/10.31004/obsesi.v3i2.188>>
- Isfandari, Siti, dan Suhardi, “Gejala Gangguan Mental Emosional Pada Anak,” *Pusat Penelitian Penyakit Tidak menular, Badan Litang Kesehatan (Depkes RI Jakarta, 1997)*
- Jahja, Y, *Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini, Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2013, I <<https://doi.org/10.31004/obsesi.v1i2.34>>
- KBBI, *Aplikasi Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi V 0.3.2 Beta (32)* (Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2016)
- Khairi, Husnuzziatul, “Karakteristik Perkembangan Anak Usia Dini 0-6 Tahun,” *Jurnal Warna*, 2.2 (2018), 21–14
- Komarudin, *Strategi Pembelajaran Guru* (Jakarta: Gramedia, 2010)
- Machali, Imam, *Statistik Manajemen Pendidikan*, Cetakan ke (Yogyakarta: Kaukaba Dipantara, 2016)
- Miranda, Dian, “Pengembangan Buku Cerita Berbasis Pendidikan Karakter Untuk Meningkatkan Kreativitas Aud,” *Jurnal Visi Ilmu Pendidikan*, 10.1 (2018), 18 <<https://doi.org/10.26418/jvip.v10i1.25975>>
- Muhammad, A, *Tutorial Senam Otak Untuk Umum* (Yogyakarta: FlashBooks, 2013)
- Notosoedirdjo, Moeljono, dan Latipun, *Kesehatan Mental*, Edisi Keem (Malang: UMM Press, 1999)
- Nuryana, A, dan S Purwanto, “Efektivitas Brain Gym dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Anak,” *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12.01 (2010)

- Organization, World Health, “HealthyAtHome - Mental health,” 2020
 <<https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health>>
- , “Laboratory testing for coronavirus disease (COVID-19(in suspected human cases: interim guidance, 19 March 2020” (apps.who.int, 2020)
 <<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331501/WHO-COVID-19-laboratory-2020.5-eng.pdf>>
- , “Mental Health: a state of well-being . Retrieved from World Health Organization,” 08, 2014
- Prabowo, Y.S, dan E Khusnal, “Pengaruh Senam Otak terhadap Tingkat Kecemasan Sosial pada Anak Usia Sekolah Kelas I di SD Negeri Tuguran Gamping Sleman Yogyakarta,” 2015 <<http://digilib.unisayogya.ac.id/181/>>
- Pramita, Indah, dan NI Made Diaris, “Stimulasi Brain Gym Kepada Siswa PAUD di Sang Tunas School Denpasar,” *Jurnal Widya Laksana*, 9.1 (2020), 39–44
- Pramling, Ingrid, Samuelsson Judith, T Wagner Elin, dan Eriksen Ødegaard, “The Coronavirus Pandemic and Lessons Learned in Preschools in Norway , Sweden and the United States : OMEP Policy Forum,” *International Journal of Early Childhood*, 52.2 (2020), 129–44 <<https://doi.org/10.1007/s13158-020-00267-3>>
- Priambodo, Muhammad Gunanggoro, “Efektivitas Senam Otak (Brain Gym) dalam Menurunkan Tingkat Kejenuhan (Burnout) Belajar Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 11 Yogyakarta,” 2016
- Purwanto, Setiyo, Ranita Widyaswati, dan Nuryati, “Manfaat Senam Otak (Brain Gym) Dalam Mengatasi Kecemasan Dan Stes Pada Anak,” *Jurnal Kesehatan*, 2 (2009), 81–90
- Puspita, Shinta Mutiara, “Kemampuan Mengelola Emosi Sebagai Dasar Kesehatan Mental Anak Usia Dini,” *SELING: Jurnal Program Studi PGRA*, 5.1 (2019), 85–92

<<http://jurnal.stitnualhikmah.ac.id/index.php/seling/article/view/434>>

- Ramayulis, *Psikologi Agama*, Cetakan ke (Jakarta: Kalam Mulia, 2013)
- S, Diana, *Brain Gym Stimulasi Perkembangan Anak PAUD* (Surakarta: CV Ketaka Grup, 2017)
- S, Eko Putro widoyoko, *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013)
- Sahin, Ahmet Riza, “2019 Novel Coronavirus (COVID-19) Outbreak: A Review of the Current Literature,” *Eurasian Journal of Medicine and Oncology*, 4.1 (2020), 1–7 <<https://doi.org/10.14744/ejmo.2020.12220>>
- Sarifah M, “Pengaruh Senam Otak Terhadap Kecemasan Pada Anak Usia Sekolah Yang Mengalami Hospitalisasi,” *Jurnal Of Islamic Nursing*, 1.1 (2016), 1–13
- Semiun, Yustinus, dan OFM, *Kesehatan Mental 1 (Pandangan Umum Mengenai Penyesuaian Diri dan Kesehatan Mental Serta Teori-Teori Yang Terkait)* (Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 2006)
- Shin, K.E, dan M.G Newman, “Self And Other Perceptions Of Interpersonal problems: Effects of Generelized Anxiety Disord,” 2019 <<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.janxdi.2019.04.005>>
- Siregar, Syofian, *Metode Penelitian Kuantitatif dilengkapi dengan Perbandingan Perhitungan Manual dan SPSS*, Cetakan ke (Jakarta: Prenada Media Group, 2013)
- Stuart, G.W, “Buku Saku Keperawatan Jiwa” (Jakarta: EGC, 2006)
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2011)
- , *Metode Penelitian Pendidikan,(Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)* (Bandung, 2013)
- Susanto, Ahmad, *Perkembangan Anak Usia Dini: pengantar dalam berbagai aspeknya* (Jakarta: Kencana Prenamedia Group, 2011)

- Tanzeh, Ahmad, *Metode Penelitian Praktis* (Yogyakarta: Teras, 2011)
- Uce, Loeziana, "The Golden Age : Masa Efektif Merancang Kualitas Anak," 2015, 77–92
- Vibriyanti, Deshinta, "Kesehatan Mental Masyarakat : Mengelola Kecemasan Di Tengah Pandemi Covid-19," *Jurnal Kependudukan: Edisi Khusus Demografi*, 2902 (2020), 69–74
- Wijayani, N. A, *Format PAUD, Konsep Karakteristik dan Implementasi Pendidikan Anak Usia Dini* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2014)
- Wiresti, Ririn Dwi, "Analisis Dampak Work From Home pada Anak Usia Dini di Masa Pandemi Covid-19," *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5.1 (2020), 641 <<https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.563>>
- Wood, Wendy, dan Dennis Runger, "Psychology Of Habit," 2016 <<https://doi.org/https://doi.org/10.1146/annurev-psych-122414-033417>>
- Xu, X, X Jiang, C Ma, P Du, X Li, S Lv, et al., "A deep learning system to screen novel coronavirus disease 2019 pneumonia," *Engineering* (Elsevier, 2020) <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2095809920301636>>
- Yuliana, "Corona Virus Diseases (Covid-19)," *Wellness and Healty Magazine*, 2.1 (2020), 187–92
- Zaini, Herman, dan Kurnia Dewi, "Pentingnya Media Pembelajaran Anak Usia Dini," *Jurnal Raudlatul Atfal, Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1.1 (2017), 1–19

CURRICULUM VITAE

A. Biodata Pribadi

Nama Lengkap : Dinita Vita Apriloka, S. Pd
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Tempat, Tanggal Lahir : Bogor, 22 April 1996
 Alamat : Kp. Cimanggu 2 Rt 02 Rw 01
 Desa Ciaruteun Udik Kecamatan
 Cibungbulang Kabupaten Bogor
 16630

Agama : Islam
 Kewarganegaraan : Indonesia
 Email : dinitavitaa@gmail.com
 No. HP : 0812-2570-0278



B. Latar Belakang Pendidikan Formal

Jenjang	Nama Sekolah	Tahun Lulus
MI	MI Darul Muttaqien	2007
MTsN	MTsN Model Babakansirna	2010
SMAN	SMAN 1 Cibungbulang	2013
S1	UIN Sunan Gunung Djati Bandung	2018
S2	UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta	2021

C. Latar Belakang Pendidikan Non Formal

1. Pelatihan Dasar Tanggap Darurat Bencana (TAGANA, 2013)
2. Pendidikan Dasar Militer Resimen Mahasiswa Mahawarman (2015)
3. Kursus Dinas Staff (KDS 2016)

D. Pengalaman Organisasi

1. Pramuka dan Pasmus MI Darul Muttaqien (2005-2007)
2. OSIS MTsN Model Babakansirna (2008-2009)
3. Pasukan Pengibar Bendera 17 Agustus Kecamatan Leuwisadeng (2010)
4. PASKIBRA MTsN Model Babakansirna (2007-2010)

5. PASKIBRA SMAN 1 Cibungbulang (2010-2013)
6. Ketua Emergency Responst Time (ERT) Pondok Pesantren Yatim Dhuafa Madinaturohmah (2013-2014)
7. Anggota Tanggap Darurat Bencana (TAGANA, 2013-2014)
8. Anggota Srikandi Nusantara (2014- Sekarang)
9. Komunitas Petualang dan Pecinta Alam (2013-Sekarang)
10. Ketua Bidang Keperempuanan Organisasi Daerah Ikatan Mahasiswa Bogor-Bandung Raya (2015-2016)
11. Ketua Bidang Hubungan Masyarakat (HUMAS) Pengurus Angkatan PIAUD UIN Sunan Gunung Djati Bandung (2014-2017)
12. Ketua Bidang Kerjasama, Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (KPPM) Himpunan Mahasiswa Prodi PIAUD UIN Sunan Gunung Djati Bandung (2017-2018)
13. Bendahara (Staff IV Logistik) Resimen Mahasiswa Kompi Berdiri Sendiri UIN Sunan Gunung Djati Bandung (2015-2018)
14. UKK Resimen Mahasiswa Ki-Bs UIN Sunan Gunung Djati Bandung (MENWA, 2015-2018)

E. Pengalaman Pekerjaan

1. Guru Kelas RA At-Taqwa Arcamanik Bandung (2019)
2. Praktek Kerja Lapangan RA Nurul Amal (2017)
3. Praktek Penelitian Lapangan PAUD Kemas Mandiri Sejahtera (2018)

F. Jurnal Ilmiah

1. Sinta 2, Jurnal SAWWA “Blended Learning Strategies During The COVID-19 Pandemic In Fostering Early Childhood Learning Motivation”
2. Sinta 3, Jurnal IJECES “The Use of Games Virus Hunter in Pandemic COVID-19 Against Development of Early Childhood”
3. Sinta 4, Jurnal JAPRA “Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia Dini Ditinjau dari Jenis Kelamin”
4. Sinta 4, Jurnal JAPRA “Peran Orang Tua Mempersiapkan Anak Usia Dini dalam Menghadapi Perubahan di Era New Normal”

G. Buku/ Bahan Ajar

1. Ilmu Pendidikan Islam
2. Analisis Kebijakan Pendidikan Anak Usia Dini (Studi atas Permendikbud No.137 Tahun 2014 tentang Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini)
3. Analisis Pendidikan Anak Usia Dini

H. HaKI Kemenkumham (Hak atas Kekayaan Intelektual)

1. Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia Dini

Demikian daftar riwayat hidup ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 13 Maret 2021
Saya yang menyatakan,



Dinita Vita Apriloka, S. Pd
19204030013

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA