BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Pada hasil penelitan ini**,** dijelaskan deskripsi lokasi, subjek penelitian, proses penelitian, penyajian dan interprestasi data. Adapun penjabarannya sebagai berikut:

1. Deskripsi Lokasi

   Sekolah Menengah Atas Borcess Ashokal Hajar Bogor (SMA Boash) beralamat di Jalan Raya Semplak, Parakan Jaya, Kec. Kemang, Kabupaten Bogor. Sarana bangunan berupa gedung dengan jumlah kelas secara keseluruhan sebanyak 30 kelas, terdiri dari program IPA sebanyak 15 kelas dan IPS sebanyak 15 kelas, dengan kapasitas murid per kelas sebanyak 40 - 45 siswa/i. Total siswa berjumlah 340 orang siswa/i SMA, dengan jumlah guru sebanyak 45 orang guru SMA yang mengajar dari kelas 10, 11, 12.

   Fasilitas dalam menunjang kegiatan belajar mengajar antara lain ; ruang guru, kamar kecil, Unit Kesehatan Sekolah, ruang Kesiswaan dan BK, *Borcess sport center, Borcess barber shop, Borcess cinema, Borcess tailor, Borcess musik warehouse, Borcess swinmming pool, Borcess labolatory, Borcess mosque, Borcess gym, café, mart* dan studio, serta lapangan parkir.

2. Karakteristik Subjek Penelitian

   Penulis menetapkan 5 orang sampel kelas 12, yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Pemilihan sampel penelitan menggunakan metode *purposive sampling,* dimana peneliti menentukan sampel atas rekomendasi dari kesiswaan dan guru bimbingan & konseling mengenai responden yang memiliki masalah kecemasan dalam pembelajaran. Adapun karakteristik

responden yang terdiri dari umur, jenis kelamin, pendidikan orang tua, pendapatan orang tua, anak ke berapa, dan domisili

Tabel 4.1 Karakteristik Subjek Penelitian (n=5)

No	Nama	Umur	Jenis Kelamin	Pendidikan Orang tua	Pendapatan orang tua	Anak ke-	Domisili
1	Sdra.D	17	Laki-laki	SMA	Rp. > UMR (4,1 juta).	2	Semplak
2	Sdri.N	17	Perempuan	S1	Rp. > UMR (4,1 juta).	3	Ciomas
3	Sdri.Z	17	Perempuan	SMA	Rp. > UMR (4,1 juta).	1	Semplak
4	Sdri.S	17	Perempuan	SMA	Rp. > UMR (4,1 juta).	2	Kemang
5	Sdra.Y	17	Laki-laki	S1	Rp. > UMR (4,1 juta).	3	Depok

Dari tabel 4.1 dapat dijelaskan bahwa dari 5 responden, seluruh responden berusia 17 tahun, dengan jenis kelamin 3 orang perempuan, pendidikan orang tua 3 orang responden adalah SMA, 2 orang responden masing masing merupakan anak urutan ke 2 dan ke 3 serta hanya 1 orang merupakan anak pertama. Dari 5 responden, hanya 1 orang yang berdomisili di luar Kota Bogor, dengan pendapatan orang tua dari ke 5 responden yaitu pada rata-rata UMR > 4,1 juta dikota Bogor dan Depok.

3. Deskripsi Proses Penelitian

a. Pra Treatment

Untuk menentukan 4 kategori kecemasan yaitu : 1) tidak cemas, 2) cemas ringan, 3) cemas berat, dan 4) cemas berat sekali, penulis meggunakan kuisioner *Hamilton Rating Scale* (HARS) yang diberikan kepada subjek, dimana apabila subjek memiliki katogeri tidak cemas dan

cemas ringgan, maka tidak diambil sebagai sampel. Diperkiraan kecemasan ini, masih dapat diatasi oleh individu dari siswa/i itu sendiri. Sedangkan untuk kategori cemas berat sekali, tidak dianalisa/ tidak diambil sebagai sampel, karena membutuhkan waktu lebih lama (> 1 minggu), atau melebihi batas waktu intervensi yang hanya berlangsung 1 minggu saja.

b. Observasi Selama Pemberian Treatment

Treatment diberikan sebanyak 3 sesi pertemuan yang dilaksanakan pada tanggal 5 April 2022, 7 April 2022 dan 9 April 2022 di Mushola SMA Boash. Setiap sesi, peneliti menerapkan *treatment* sebanyak 2 kali, yang terdiri dari putaran pertama dan kedua, dengan setiap putaran terdiri dari 30 menit, dimana 15 menit : edukasi mengenai *brain gym* pada siswa dengan menggunakan *powerpoint* dan *leaflet*, dan dilanjut 15 menit : kegiatan inti. Setelah dilaksanakan treatmen menunjukan adanya perubahan atau perbedaan terhadap tingkat kecemasan responden. Berikut hasil observasi :

1) Treatment. Selasa, 5 April 2022

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan penulis didapati sebagian responden terlihat antusias mengikuti kegiatan *brain gym* dan sebanyak 2 orang siswa terlihat tidak antusias yaitu Sdra.D dan Sdri.S dimana hasil pengamatan didapati sebanyak 2 orang siswa kurang tepat dalam melakukan gerakan *brain gym* yaitu gerakan coretan ganda, luncuran gravitasi. Setelah ditanyakan mengenai alasan kepada responden tersebut mengatakan merasa kesulitan dalam mengerakan tanggan secara bersamaan saat membuat bentuk segitiga dengan dua tangan. Dalam gerakan luncuran gravitas sebagian responden merasa sakit pada bagian lutut kaki saat menunduk.

2) Treatment. Kamis, 7 April 2022

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan penulis didapati sebagian responden terlihat antusias mengikuti kegiatan *brain gym* dan sebanyak 2 orang siswa terlihat tidak antusias yaitu Sdra.D dan Sdri.S. Hasil pengamatan didapati sebanyak 2 orang siswa kurang tepat dalam melakukan gerakan *brain gym* yaitu gerakan coretan ganda, dan luncuran gravitasi.

3) Treatment. Jumat, 8 April 2022

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan penulis, didapati sebagian responden terlihat antusias mengikuti kegiatan *brain gym* dan sebanyak 2 orang siswa yaitu Sdra.D dan Sdri.S terlihat tidak antusias. Hasil pengamatan didapati sebanyak 2 orang siswa kurang tepat dalam melakukan gerakan *brain gym* yaitu luncuran gravitasi.

c. Refresh Treatment

Mengobservasi pengetahuan responden akan treatment yang telah dilakukan diajarkan, kegiatan refresh treatment dilaksanakan selama 2 sesi yaitu pada tanggal 6 April 2022, dan 8 April 2022 dengan waktu selama 15 menit pada setiap sesi peneliti akan memberikan pertanyaan kepada responden dan meminta siswa/i untuk memperagakan kembali kegiatan yang telah diajarkan

1) Refresh Tresment Sesi 1 tanggal 6 April 2022

Penulis menanyakan persaan yang dirasakan oleh responden setelah melakukan *brain gym* untuk mengetahui apakah ada verbalisasi bahwasanya perasaan cemas ada sedikit perubahan dan mengobservasi apakah adanya emsosi yang ditunjukan berupa emosi senang/tersenyum setelah menanayakan dan mengobservasi hal tersebut. Penulis menutup dengan mengucap alhamdulilah dan mengucapkan terimakasih dilanjut dengan membaca doa dan mendiskuskan untuk sesi kedua pada responden.

2) Refresh Tresment Sesi 2 tanggal 8 April 2022

Penulis menanyakan perasaan yang dirasakan oleh responden setelah melakukan *brain gym* untuk mengetahui apakah ada verbalisasi.berupa perasaan cemas dengan hasil sedikit perubahan emosi yang ditunjukan berupa emosi tenang dan tidak adannya ekspresi keteganggan. Setelah menanyakan dan mengobservasi kecemasan, didapati, bahwa : sebagian responden merasa kecemasan sedikit teratasi dan keteganggan yang dirasakan selama pembelajaran dan praktikum menurun. Peneliti menutup dengan alhamdulilah dan mengucapkan terimakasih dilanjut dengan membaca doa dan membuat kontrak untuk sesi kedua pada responden.

d. Posttest/pasca penelitian

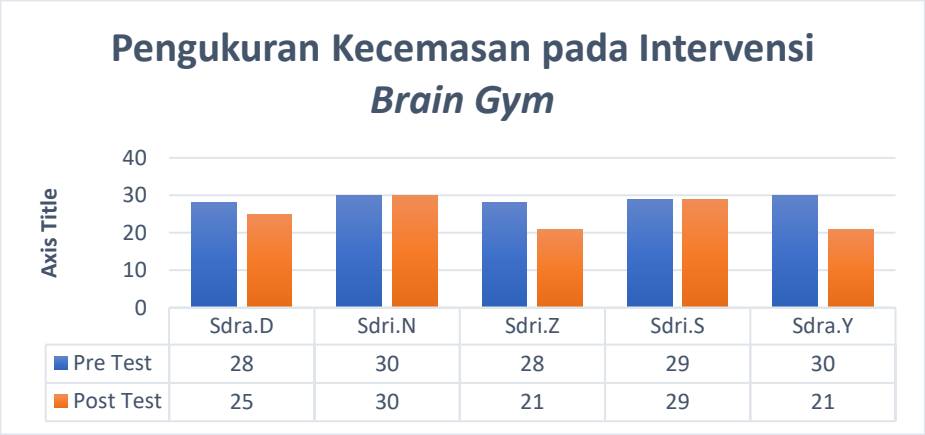
Posttest dilakukan pada hari terakhir yaitu hari ke 7 untuk mengatahui kondisi kecemasan responden setelah diberikan treatment *brain gym*. *Posttest* yang berikan adalah penilaian pengetahuan brain gym, skala kecemasan dengan metode HARS, dan skala konsentrasi, serta informasi verbalisasi yang diberikan.

4. Penyajian Data Deskriptif

a. Pre dan post test Kecemasan

Berdasarkan pengukuran skala HARS pada 5 responden yang dilakukan oleh peneliti dilapangan, terdapat perubahan setelah intervensi, dapat dilihat pada grafik berikut ini :

Gambar 4.1. Grafik Hasil Pengukuran Kecemasan dengan skala HARS pada intervensi *Brain Gym* pada Siswa/i SMA Boash Kota Bogor, 2022



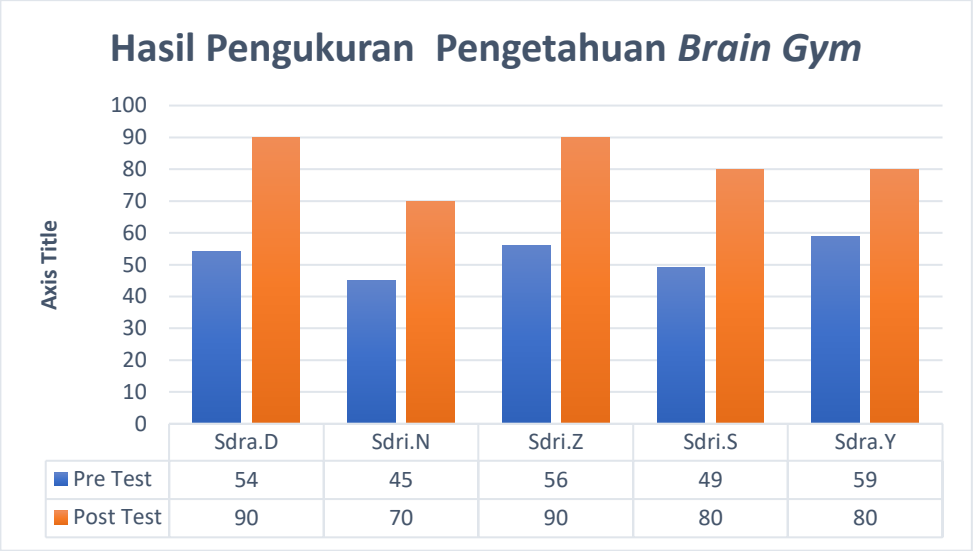
Pada gambar 2 adalah hasil dari pretest dan posttest skala Kecemasan dengan metode HARS, yang menunjukan bahwasanya terdapat penurunan skore kecemasan setelah intervensi pada subyek 1 : sebanyak 3 point, subjek 3 : sebanyak 7 point, dan subjek 5 : sebanyak 9 point. menunjukan siswa/i SMA yang mengalami kecemasan berat dapat direduksi menjadi kecemasan sedang. Sedangkan pada subjek 2 dan 4, penurunan skore setelah intervensi : 0 point, menunjukan kecemasan pada skore tetap yaitu pada kecemasan berat yang disebabkan karena rasa kecemasan yang sudah berlangsung selama 2 tahun sehingga kecemasan tidak dapat diturunkan hanya dengan intervensi selama 1 minggu.

Berdasarkan *Anxiety & Depression Association of America* (2020), Menjelaskan bahwasanya kecemasan yang sudah berlangsung lebih dari dua minggu yang disebabkan karena adanya gangguan yang dapat memicu sulitnya penerapan intervensi dengan gerakan dikarenakan kecemasan yang sudah melekat erat dengan individu yang dimana dari sejumlah studi didapati gangguan kcemasan yang berlangsung lama mempengaruhi kecemasan pada 30% remaja dibeberapa titik dalam kehidupan.

b. Hasil Pre dan post Test Test Tingkat Pengetahuan

Penulis menggunakan kategorisasi tingkat pengetahuan dengan tujuan mengetahui bagaimana tingkat pengetahuan siswa/i SMA sebelum dan setelah diberikan edukasi mengenai kecemasan dan *brain* gym yang dimana dengan tujuan sebagai evaluasi dari kegiatan yang telah dilaksanakan. Penulis mengkategorisasikan nilai rendah, sedang dan tinggi (Sugiyono, 2016). Adapun dengan keterangan skor nilai dari kategorisasi tersebut sebagai berikut : Skor 1 - 49 = Rendah, Skor 50 - 79 = Sedang dan Skor 80 – 100 = Tinggi. Untuk lebih jelasnya terdapat perubahan setelah intervensi, dapat dilihat pada grafik berikut ini

Gambar 4.2. Grafik Pengukuran Tingkat Pengatahuan pada Intervensi *Brain Gym* pada Siswa/i SMA Boash Kota Bogor, 2022



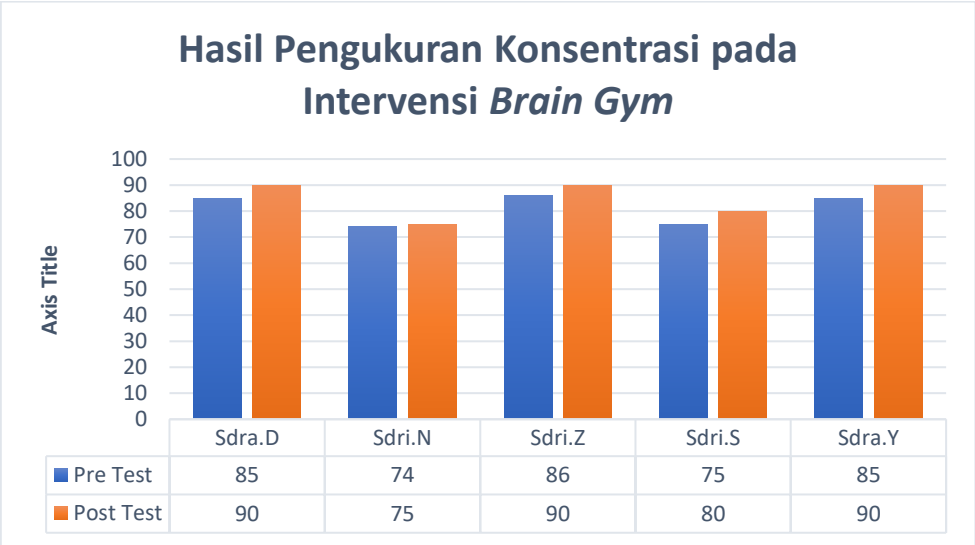
Pada gambar 3 adalah hasil dari pre test dan post test pengetahuan yang menunjukan bahwasanya terdapat peningkatan skore setelah intervensi pada subyek 1 : 36 point, subjek 2 : 25 point, subjek 3 : 34 point, subjek 4 :

31 point, dan subjek 5 : 21 point. Menunjukan responden mengalami peningkatan pengetahuan dari nilai yang sebelumnya rendah menjadi tinggi.

c. Hasil Pre dan Post Test Konsentrasi

Penulis menggunakan *digit symbol test* untuk mengetahui tingkat konsentrasi dari responden setelah melakukan kegiatan *brain gym* adakah perbedaan jika ditanjau dari hasil pretest dan posttest. Untuk lebih jelasnya terdapat perubahan setelah intervensi, dapat dilihat pada grafik berikut ini :

Gambar 4.3. Hasil Pengukuran Konsentrasi pada Intervensi *Brain Gym* pada Siswa/i SMA Boash Kota Bogor, 2022



Pada gambar 4 adalah hasil dari pre test dan post test konsentrasi yang menunjukan bahwasanya terdapat peningkatan skore setelah intervensi pada subyek 1 : 5 point, subjek 2 : 1 point, subjek 3 : 4 point, subjek 4 : 5 point, dan subjek 5 : 5 point. Menunjukan responden mengalami peningkatan konsentrasi dari nilai yang sebelumnya rendah menjadi tinggi.

d. Observasi Penerapan *Brain Gym*

Bertujuan mengetahui apakah responden sudah melakukan langkah senam otak sesuai SOP (lembar checklist terlampir) dengan keterangan dimana skor presentase : 0 - 69 = kurang, skor 70 - 89 = cukup, dan skor 90-100. Berdasarkan hasil observasi Penulis selama 3 hari pada responden didapati hasil sebagai berikut:

Berikut hasil pengukuran penerapan *brain gym* Siswa/i, pada tabel berikut :

Table 4.2 Hasil Skor Observasi Penerapan *Brain Gym*
pada Siswa/i SMA Boash Kota Bogor, 2022

No	**Nama**	**Hari ke-**			**Total**	**%ase**	**Ket**
		1	**3**	**7**			
1	Sdra.D	11	6	8	25	75,7	Cukup
2	Sdri.N	11	9	11	31	93,9	Baik
3	Sdri.Z	11	11	11	33	100	Baik
4	Sdri.S	11	6	8	25	75,7	Cukup
5	Sdra.Y	11	9	11	31	93,9	Baik

Berdasarkan table 4.2, hasil pengamatan selama 1 minggu intervensi terapi *brain gym*, sebagai berikut : score pada Sdra.D dengan total nilai 25 dengan melakukan intervensi 75,7%, Sdri.N dengan total score 31 dengan melakukan intervensi 93,9% Sdri.Z dengan total score 33 dengan melakukan intervensi 100%, Sdri.S dengan total score 25 dengan melakukan intervensi 75,7% dan Sdra.Y dengan total score 31 dengan melakukan intervensi

93,9%. Seluruh responden melakukan intervensi selama 1 minggu proses penerapan terapi *brain gym* dengan hasil baik = 3 responden, cukup = 2 responden, dan kurang = 0 responden . Sehingga 60% responden ini sudah cukup baik untuk meneruskan terapi senam brain gym secara berkesinambungan, sampai kecemasan menjadi cemas sedang.

e. Informasi Verbalisasi

Verbalisasi bertujuan mengetahui dan menggungkap reaksi responden berupa ungkapan pengalamannya selama intervensi. Berdasarkan hasil wawancara Penulis pada treatment didapati hasil sebagai berikut:

1. Pada treatment ke-1, Selasa, 5 April 2022.

   Terdapat ungkapan verbalisasi yaitu sebagian responden mengatakan merasa cemas selama pembelajaran daring dan pembelajaran dimasa pandemi covid19 yang memungkin responden untuk tidak dapat melakukan pekerjaan rumah serta pembelajaran yang diberikan tidak dapat dikerjakan dan didapahami dengan baik, Sebagian dari responden merasa dirinya khawatir akan nilai serta ekspetasi yang berlebih dari teman-temannya terhadap dirinya.

2. Pada treatment ke-2, Kamis, 7 April 2022.

   Terdapat ungkapan verbalisasi sebagian responden mengatakan merasa cemas selama pembelajaran daring dan praktikum yang dilaksanakan secara semi offline. Responden diremidial yang menunjukan responden merasa khawatir berlebih, Sebagian dari responden merasa dirinya khawatir akan nilai serta ekspetasi yang berlebih dari teman-temannya terhadap dirinya akan tetapi perasaan tersebut sudah mulai membaik dan sudah mulai dapat diatasi.

3. Pada treatment ke-3. Jumat, 8 april 2022.

   Berdasarkan hasil dari wawancara dengan responden, didapati ungkapan verbalisasi yang dilakukan peneliti dimana sebagian responden

mengatakan merasa cemas selama pembelajaran daring dan praktikum yang dilaksanakan secara semi offline responden merasa khawatir karena takut akan nantinya diremidial sudah mulai dapat diatasi yang menunjukan perasaan cemas responden sudah mulai dapat diatasi, Sebagian dari responden merasa dirinya khawatir akan nilai serta ekspetasi yang berlebih dari teman-temannya terhadap dirinya sudah mulai berkurang dan sudah mlai dapat diatasi.

f. Data Hasil Observasi

Selama pelaksanaan kegitaan pelaksanaan treatment Penulis mendapati hasil obeservasi sebegai berikut :

1) Pertemuan Pertama

Pertemuan pertama, memberikan soal pre hars, pre tingkat pengetahuan dan pre konsentrasi pada responden. hasil pretest menunjukan bahwa terdapat 5 responden yang mengalami kecemasan dengan keterangan cemas berat dengan tingkat presentase 100% pada kecemasan berat, hasil dari pre test tingkat pengetahuan yaitu 3 orang siswa pada ambang nilai 50-79 dengan keterangan sedang dan 2 orang siswa pada ambang nilai 1-49 dengan kerarangan rendah, serta berdasarkan hasil pre konsentrasi menunjukan bahwasanya 4 responden dapat mengerjakan dengan ambang nilai 100 dan 1 siswa dengan hasil 80.

2) Pertemuan Kedua

Penulis melakukan penelitian pertama kepada responden SMA pada tanggal 07 April 2022 yang dilaksanakan pada SMA BOASH didalam ruangan masjid borcess. pelaksanaan penelitian berjalan lancar, namun membutuhkan banyak waktu dalam mempersiapkan peralatan dan berkordinasi dengan responden yang masih melaksanakan kegiatan praktikum sehingga kegiatan pelaksanaan treatment menjadi terhambat. pada pertemuan pertama Penulis menjelaskan terlebih dahulu penjelasan dari kecemasan dan brain gym dari hasil pengamatan peneliti responden

terlihat tertarik dengan materi yang disampaikan dan responden aktif dalam memberikan pertanyaan kepada peneliti, kegiatan dilanjutkan dengan Penulis mengajak responden untukmelaksanakan treatment brain gym yang dilaksanakan di masjid boash. dari hasil pengamatan Penulis didapati sebagian responden terlihat antusias, walaupun ada beberapa dari responden sudah merasa sakit pada lutut kaki karena responden sma sudah lama tidak melakukan olah raga selama pembelajaran daring. Pada pertemuan ketiga, peneliti kembali melakukan treatment brain gym kedua pada tanggal 08 April 2022 di masjid boash Penulis kali ini mengalami kesulitan dalam menjelaskan kembali dikarenakan adanya gangguan suara dari speaker masjid dikarenakan berdekatan dengan kegiatan shalat jum'at, meskipun adanya gangguan tersebut responden terlihat semanggat dalam melaksanakan treatment *brain gym* karena siswa sudah mengenal *brain gym*. Diakhir sesi treatment Penulis memberikan kesan dan pesan, setelah memberikan post hars, tingkat pengetahuan, dan konsentrasi dengan hasil dari post hars adalah sebanyak 3 responden sma dengan keterangan cemas sedang dan 2 responden sma cemas berat, dan hasil dari post tingkat pengetahuan 2 orang responden dengan skor tinggi, 2 orang responden dengan skor sedang dan 1 orang responden pada skor rendah.

Data statistik diatas menunjukan dengan hasil dari verbalisasi yang mengungkapkan bahwasanya responden setelah melakukan *brain gym*. siswa menyampaikan yang dirasakan pada diri pribadi responden merasa lebih sehat tubuhnya, perasaan cemas berkurang, dapat berkonsentrasi dalam belajar, membuat perasaan lebih tenang dan mudah berpikir. *brain gym* dapat memberikan pengaruh positif pada responden yaitu menurunnya tingkat kecemasan, hal ini senada apa yang dijelaskan oleh Widianti & Proverawati (2010) bahwa manfaat *brain gym* dalam penanganan seseorang yang mengalami kecemasan berat. *brain gym* juga

dapat menyegarkan tubuh dan memberikan dampak postif pada penurunan kecemasan karena menyegarkan otak kembali (Widianti dan proverawati, 2010). Hal ini didukung dengan pendapat dari Dennison (2009) *brain gym* membuat responden percaya diri, tidak cemas dalam pembelajaran, meningkatkan konsentrasi dan merileksasikan otot tubuh. gerakan-gerakan *brain gym* dapat menstimulus otak yang terbagi jadi tiga dimensi lateralitas *brain gym* mengaktifkan dan menyeimbangkan kemampuan otak kiri dan kanan, didalam otak kanan dan kiri terdapat lobus frontal yang berfungsi dalam fungsi kognitif, emosi dan fungsi motivasi.

Pembahasan

Pada sub bab pembahasan ini peneliti akan membahas penelitian yang telah dipaparkan pada hasil. Penelitian dengan judul "Penerapan *Brain Gym* Untuk Mereduksi Tingkat Kecemasan Pembelajaran Daring Pandemi Covid19 Pada Siswa/i Sma Boash Di Kota Bogor" dilaksanakan sebanyak 5 kali pertemuan yaitu melakukan pretest, tiga kali treatment dan post test dan dua kali refrestreatment. Penulis menggunakan jam bimbingan dan konseling dengan tujuan untuk melakukan observasi pada keadaan langsung dari responden dikelas.

Penerapan *brain gym* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada siswa/i SMA Bogor Ashokal Hajar di Bogor, dimana nilai pre test skala HARS dengan skor rata-rata (29) dan post test skor rata-rata (25.2) setelah diberikan *treatment.* Sehingga penulis merekomendasikan *brain gym* untuk diterapakan sebagai sarana awal mencegah adanya kecemasan pada responden. adapun *brain gym* tidak dapat menurunkan kecemasan dikarenakan adanya hambatan pada individu responden sendiri yang dimana kurangnya pengetahuan dan konsentrasi ketika dilaksanakan intervensi.

Pada hasil verbalisasi, menunjukan bahwa responden setelah melakukan *brain gym*, merasa lebih sehat tubuhnya, perasaan cemas berkurang, dapat

berkonsentrasi dalam belajar, membuat perasaan lebih tenang dan mudah berpikir. *Brain gym* dapat memberikan pengaruh positif pada responden yaitu menurunnya tingkat kecemasan, hal ini senada apa yang dijelaskan oleh Widianti dan Proverawati (2010), bahwa manfaat *brain gym* dalam penanganan seseorang yang mengalami kecemasan berat. Senam otak juga dapat menyegarkan tubuh dan memberikan dampak postif pada penurunan kecemasan karena menyegarkan otak kembali (Widianti dan proverawati, 2010).

Dennison (2009), menyatakan bahwa *brain gym* membuat siswa/i percaya diri, tidak cemas dalam pembelajaran, meningkatkan konsentrasi dan merileksasikan otot tubuh. Gerakan-gerakan *brain gym* dapat menstimulus otak yang terbagi jadi tiga dimensi lateralitas. Senam otak mengaktifkan dan menyeimbangkan kemampuan otak kiri dan kanan, didalam otak kanan dan kiri terdapat lobus frontal yang berfungsi dalam fungsi kognitif, emosi dan fungsi motivasi.

Hal ini didukung dengan hasil riset yang dilakukan oleh Nuryanti dan Setiyo (2010), dalam riset tersebut yang didapati hasil responden yang telah diberikan intervensi *brain gym* mengalami penurunan kecemasan dengan nilai rata-rata kecemasan siswa menghadapi ujian sekolah pada kelompok ekspe-rimen = 8.25 nilai rata-rata kecemasan siswa menghadapi ujian sekolah pada kelompok control = 16.75. sehingga dapat disampulkan bahwasanya *brain gym* dapat diterapkan dalam upaya mereduksi kecemasan.

Pengetahuan *brain gym* pada responden, setelah demonstrasi menunjukan peningkatan dari rendah menjadi tinggi. Hal ini didukung dari riset terdahulu yang dilakukan oleh Masrika (2011), dimana dalam hasil riset didapati daya recall memory dengan menggunakan test recall memory yaitu test susunan huruf tak bermakna dengan daya beda koefisien realibitas (α) 0,941. Hal tersebut menunjukan bahwasanya *brain gym* dapat diterapkan dalam meningkatkan pengetahuan.

Penerapan *brain gym* meningkatkan konsentrasi responden, dengan peningkatan skore 1 sd 5 point. Hal ini didukung dengan hasil riset terdahulu yang dilakukan oleh Nurhamida dan Fery (2018), dimana didalam riset didapati hasil analis kuantitatif dengan menggunakan uji normalitas, dan uji t-test berpasangan. hasil penelitian sebelum diberi penerapan dengan kriteria baik (0,00%), dan setelah diberi penerapan dengan kriteria baik (85,00%), menunjukan adanya peningkatan sebesar 85,00%. kesimpulan dari penelitian ini dapat disimpulkan *brain gym* dapat diterapkan dalam meningkatkan konsentrasi siswa.

Dalam penelitian ini penulis menyarankan untuk peneliti berikutnya untuk menerapkan distraksi berpikir positif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada siswa dimana dengan penjelasan dari distraksi berpikir positif menurut Seligman (1991), menjelaskan bahwa orang yang berpikir positif cenderung merelasikan permasalahan mereka sebagai hal yang sementara, terkendali, orang yang berpikir negatif sebaliknya yakin bahwa permasalahan mereka selamanya, menghancurkan segala yang mereka lakukan dan tidak terkendali.

Berdasarkan Seligman (1991) mengenalkan model teori A-B-C-D-E yang intinya adalah membuat pikiran positif sehingga individu dapat lebih baik dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi :

1. *Adversity* (A) yaitu peristiwa negatif, seperti kematian yang dicintai.
2. *Belief* (B) yaitu kepercayaan dan interpretasi tentang suatu menyebabkan akibat.
3. *Consequence* (C) yaitu dengan perasaan dan perilaku mengikuti peristiwa (A).
4. *Disputation* (D) yaitu argumen yang dibuat untuk membantah keyakinan yang membuat pikiran negatif dan menumbuhkan pikiran positif.

Dalam hasil riset terdahulu yang dilakukan oleh Sonya (2018), didapati hasil yaitu keseluruhan komputasi data penelitian didapati hasil penurunan kecemasan setelah diberikan kecemasan 10 subjek (100%), setelah diberikan pelatihan berpikir positif terjadi penurunan kecemasan dengan yaitu subjek (50%) termasuk kategori sedanag, dan 5 subjek (50%) termasuk kategori rendah.

Keterbatasan Penelitian

Dalam proses kegiatan penelitian, penulis menyadari bahwa masih adanya kekurangan serta keterbatasan dalam proses yang dilakukan selama kegiatan yang dirasakan peneliti yaitu, kegiatan pelaksanaan sekolah sudah dilaksanakan secara semi luring sehingga penulis mempertimbangkan untuk kegiatan acara dilaksanakan secara langsung di sekolah agar informasi yang diberikan dapat tersampaikan dan penulis menanyakan perasaan responden ketika mengikuti kegiatan KBM secara daring sehingga data dari perasaan pembalajaran daring dapat diketahuai dengan adanya verbalisasi dan perilaku apakah ada perubahan ataukah tidak, sulitnya berkordinasi dengan siswa/i sma, adanya gangguan suara dikarenakan berada diruang masjid boash sehingga pelaksanaan terhambat karena adanya ketehambatan suara.