

PENGARUH *BRAIN GYM* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA DI KELOMPOK KARANG TARUNA KOTA SURAKARTA

Esty Ayu Pratiwi*, Rini Widarti**
esty.ayu.2000@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang; Mahasiswa berada di tahap perkembangan yang berusia 18 sampai dengan 25 tahun yang secara umum tergolong dalam masa dewasa awal dan termasuk dalam tahap *quarter-life crisis*, dimana individu masih mempunyai pengalaman emosional yang terbatas, sehingga rentan terkena stres. Prevalensi stres siswa di dunia sebesar 38,91%, di Asia 61,3% dan Indonesia sebesar 71,6%. Berdasarkan studi pendahuluan mengenai tingkat stres terhadap mahasiswa di kelompok Karang Taruna Kota Surakarta diketahui bahwa dari 34 orang mahasiswa, terdapat 4 orang mengalami stres ringan, 29 orang mengalami stres sedang, dan 1 orang mengalami stres berat. Salah satu penanganan untuk mengurangi stres yaitu menggunakan *Brain gym* yaitu serangkaian latihan belajar kognitif yang bagus dan menyenangkan untuk segala usia. **Tujuan;** Untuk mengetahui pengaruh pemberian *brain gym* terhadap tingkat stres pada mahasiswa di kelompok Karang Taruna Kota Surakarta. **Metode;** metode *pre-eksperimental* dengan teknik *one group pre and post test design*. Sampel diambil menggunakan teknik *purposive sampling* dan didapatkan 30 responden. Pada penelitian ini alat ukur tingkat stres yang digunakan adalah *Perceived Stress Scale* (PSS-10). **Hasil;** Hasil uji pengaruh menggunakan *Wilcoxon* diketahui bahwa tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan *brain gym* diperoleh nilai signifikansi sebesar $p=0,001<0,05$. **Kesimpulan;** Ada pengaruh *Brain Gym* terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa di kelompok Karang Taruna Kota Surakarta.

Kata kunci: Mahasiswa, Stres Sedang, *Brain Gym*

Keterangan:

*Mahasiswa DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta

**Dosen Universitas 'Aisyiyah Surakarta