

## Pengaruh Pembelajaran *Brain Based Learning* Untuk Mengatasi Kecemasan Siswa SD Negeri 050757 Alur Dua Pangkalan Berandan

Arrini Shabrina Anshor<sup>1</sup>, Khairina Ulfa<sup>2</sup>

<sup>1</sup>PGSD UMN AI Washliyah, <sup>2</sup>BK UMN AI Washliyah

Email: [shabrinaansh@umn.ac.id](mailto:shabrinaansh@umn.ac.id)<sup>1</sup>, [khairinaulfa@umn.ac.id](mailto:khairinaulfa@umn.ac.id)<sup>2</sup>

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Brain Based Learning (BBL) untuk mengatasi kecemasan pada siswa SD Negeri 050757. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan *between-groups design* model *pretest-posttest control group design*. Kelompok eksperimen menerima perlakuan berupa 7 sesi, yang diselenggarakan 1 kali dalam 1 hari. Kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan apapun. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VI SD Negeri 050757. Teknik sampling yang digunakan adalah *non-probability sampling* dengan bentuk *purposive sampling*. Siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah 20 siswa dengan skor kejenuhan belajar yang tinggi yang terdiri dari 10 orang kelompok eksperimen dan 10 orang kelompok kontrol. Instrumen yang digunakan dalam menentukan sampel penelitian ini adalah instrumen kecemasan dengan empat pilihan dalam skala likert. Teknik analisis data statistik dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif dengan menggunakan *mean* empiris untuk melihat rata-rata skor *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan *Wilcoxon signed rank test*, dengan membandingkan *gain score* dari *posttest* dan *pretest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

**Kata Kunci:** *bbl, kecemasan*

### Abstract

This study aims to determine the effect of Brain Based Learning (BBL) to overcome anxiety in elementary school students 050757. The research method used is an experiment with a *between-groups design* model *pretest-posttest control group design*. The experimental group received treatment in the form of 7 sessions, which were held once in 1 day. The control group did not get any treatment. The population in this study were students of class VI SD Negeri 050757. The sampling technique used was *non-probability sampling* in the form of *purposive sampling*. The students who were sampled in this study were 20 students with high learning saturation scores consisting of 10 experimental groups and 10 control groups. The instrument used in determining the sample of this study is an anxiety instrument with four choices on a Likert scale. Statistical data analysis technique was carried out using descriptive statistics using empirical means to see the average *pretest* and *posttest* scores in the experimental group and the control group. Hypothesis testing was carried out using the *Wilcoxon signed rank test*, by comparing the *gain scores* of the *posttest* and *pretest* in the experimental group and the control group.

**Keywords:** *bbl, worr*

## PENDAHULUAN

Pendidikan sangat identik dengan proses belajar mengajar. Proses belajar itu sendiri merupakan proses adaptasi yang dilakukan individu untuk memahami dan menguasai ilmu pengetahuan. Dalam masa belajar tersebutlah individu mengadakan penyesuaian diri terhadap perubahan-perubahan yang terjadi secara cepat dan pasti. Perubahan-perubahan yang cepat dan tidak diiringi oleh kemampuan adaptasi yang baik akan menimbulkan rasa takut tidak akan berhasil meraih apa yang diinginkan, seperti rasa takut gagal serta rasa takut tidak lulus, dan hal ini disebut sebagai kecemasan. Menurut Taylor (2006), kecemasan merupakan suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidakmampuan menghadapi masalah atau adanya rasa tidak aman. Perasaan yang tidak menyenangkan umumnya menimbulkan gejala-gejala fisiologis (seperti gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat, dan lain-lain) dan gejala psikologis (seperti panik, tegang, bingung, tak dapat berkonsentrasi, dan sebagainya). Sedangkan Daswita (2006) mengemukakan bahwa prestasi individu dipengaruhi oleh rasa cemas seperti misalnya siswa yang memiliki kecemasan yang tinggi tidak akan bisa berprestasi sebaik siswa yang memiliki kecemasan yang rendah. Dengan kata lain siswa yang memiliki kecemasan yang tinggi akan memiliki prestasi yang lebih rendah dari pada siswa yang mengalami kecemasan yang rendah. Pelaksanaan Ujian Nasional menimbulkan kecemasan bagi siswa. Ujian akhir sekolah atau saat ini sering disebut Ujian Nasional merupakan salah satu sumber kecemasan siswa (Santrock, 2007).

Berdasarkan beberapa penelitian diatas, menunjukkan bahwa dalam penelitian tersebut hanya fokus pada kondisi siswa. Dalam mengatasi kecemasan diperlukannya metode yang merujuk pada psikologis, dikarenakan kecemasan berakibat buruk pada kondisi psikologis siswa dalam pencapaian prestasinya belajarnya yang memuaskan. Sejalan dengan pendapat (Schaufeli & Enzmaan, 1998) Relaksasi dapat mengurangi gejala psikologis seperti depresi, kejenuhan dan ketidakpuasan kerja.

Salah satu pendekatan tersebut adalah Brain Based Learning atau BBL. BBL adalah keterlibatan strategi yang didasarkan pada prinsip-prinsip yang berasal dari pemahaman tentang otak, BBL merupakan belajar yang sesuai dengan cara kerja otak yang dirancang secara alamiah untuk belajar serta mempertimbangkan bagaimana otak belajar dengan optimal (Jensen, 2011).

BBL mempertimbangkan bagaimana otak belajar dengan baik dan mendorong para pendidik untuk mempertimbangkan informasi ini karena mereka merencanakan strategi pengajaran dengan tujuan agar lebih efektif dalam memotivasi semua peserta didik (Kaur, 2013). Berdasarkan pendapat diatas, BBL merupakan strategi yang sangat tepat dalam menangani permasalahan siswa, karena permasalahan siswa timbul dikarenakan tidak selarasnya dengan apa yang dibutuhkan oleh otak, maka BBL merupakan salah satu pendekatan yang peneliti anggap tepat.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen dalam bentuk desain *Non Equivalent Control Group Desain*. Pada penelitian ini terdapat dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang sudah ditentukan. Kemudian diberi pretest untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen (drummond, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VI SD Negeri 050757 di Alu Dua dengan jumlah 40 siswa. Namun sampel yang diambil yaitu siswa yang memiliki kecemasan yang rendah yang dilihat dari hasil angket. Teknik analisis data statistik dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif dengan menggunakan *mean* empiris untuk melihat rata-rata skor *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan *Wilcoxon signed rank test*, dengan membandingkan *gain score* dari *posttest* dan *pretest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengukuran pretest terhadap populasi penelitian yaitu sebanyak 40 siswa SMP IT Nurul Ilmi, 10 orang terpilih sebagai sampel, yang kemudian dibagi ke dalam 2 kelompok, yaitu 10 kelompok eksperimen dan 10 kelompok kontrol hasilnya adalah sebagai berikut:

**Tabel. 1 Skor Pretest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

Kelompok Eksperimen				Kelompok Kontrol			
No	Nama	Skor	Kategori	No	Nama	Skor	Kategori
1	SR	85	Tinggi	1	NS	60	Tinggi
2	KC	84	Tinggi	2	MD	59	Tinggi
3	MS	70	Tinggi	3	A	52	Rendah
4	J	79	Tinggi	4	ZK	57	Tinggi
5	RK	86	Tinggi	5	IR	60	Tinggi
6	IA	70	Tinggi	6	IS	59	Tinggi
7	H	75	Tinggi	7	AB	55	Tinggi
8	KE	68	Tinggi	8	ER	57	Tinggi
9	RM	71	Tinggi	9	DN	56	Tinggi
10	FR	64	Tinggi	10	ZR	57	Tinggi
$\Sigma$		752	75.2	$\Sigma$		572	57.2

Berdasarkan data diketahui bahwa terdapat perbedaan skor antarkelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yaitu sebesar 180 poin dimana kelompok eksperimen memiliki skor lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol dan selisih rata-rata sebesar 18, dimana kelompok eksperimen lebih tinggi perolehan rata-ratanya dibandingkan kelompok kontrol.

Setelah dilakukannya *pretest*, maka langkah selanjutnya adalah pemberian perlakuan terhadap kelompok eksperimen, yaitu dalam bentuk konseling kelompok dengan brains based learning yang ditujukan untuk mengatasi kecemasan r pada siswa kelas VI yang dilakukan selama 7 sesi pertemuan dengan durasi 40 – 60 menit setiap sesinya, yang berlangsung sebanyak 1 sesi dalam sehari, sejak tanggal 14 desember 2021 – 4 januari 2022. Setelah perlakuan selesai diberikan kepada kelompok eksperimen, maka langkah selanjutnya adalah melakukan *posttest* terhadap kelompok eksperimen dan kelompok kontrol untuk mengetahui ada tidaknya penurunan skor kejenuhan belajar pada kelompok eksperimen setelah menerima perlakuan dan pada kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan.

Berdasarkan hasil *posttest* diperoleh data sebagai berikut:

**Tabel. 2 Skor Posttest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

Kelompok Eksperimen				Kelompok Kontrol			
No	Nama	Skor	Kategori	No	Nama	Skor	Kategori
1	SR	49	Rendah	1	NS	58	Tinggi
2	KC	68	Tinggi	2	MD	52	Rendah
3	MS	53	Rendah	3	A	59	Tinggi
4	J	62	Tinggi	4	ZK	72	Tinggi
5	RK	78	Tinggi	5	IR	66	Tinggi

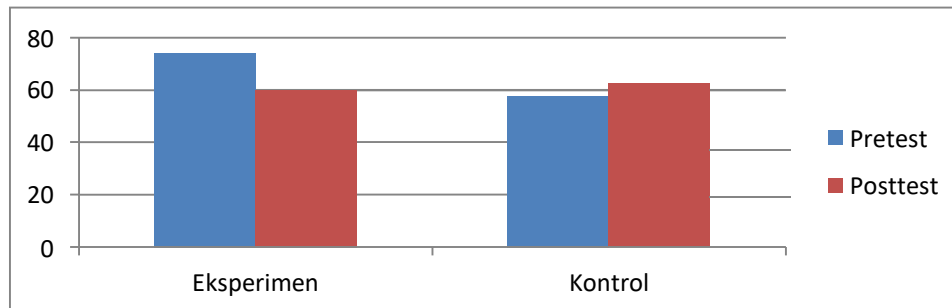
6	IA	58	Rendah	6	IS	56	Rendah
7	H	61	Tinggi	7	AB	66	Tinggi
8	KE	51	Rendah	8	ER	62	Tinggi
9	RM	56	Rendah	9	DN	62	Tinggi
10	SR	54	Rendah	10	NS	61	Tinggi
	$\Sigma$	590	59		$\Sigma$	614	61,4

Berdasarkan jumlah skor *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terlihat adanya penurunan skor. Kelompok eksperimen pada saat *pretest* memperoleh total skor 752 dan pada saat *posttest* memperoleh total skor sebesar 590 yang menunjukkan penurunan skor sebesar 162. Kelompok kontrol pada saat pelaksanaan *pretest* memperoleh total skor sebesar 572 dan pada saat *posttest* memperoleh total skor sebesar 614 yang menunjukkan kenaikan skor sebesar 42. Selanjutnya dilakukan pengujian dengan menggunakan pengukuran *Wilcoxon signed rank test* menggunakan *Statistical Product and Service Solution (SPSS) for Windows* versi 16.0 diketahui  $p = 0,002 < 0,05$  (signifikan), sehingga dapat diinterpretasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada hasil *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Uraian besaran selisih skor atau yang disebut dengan *gain score* yaitu selisih yang diperoleh dari hasil *posttest* dan *pretest* (Widhiarso, 2011) digambarkan dalam tabel dibawah ini:

**Tabel. 3 Gain Score Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

EKSPERIMEN					KONTROL				
No	Nama	Pretest	Post Test	Gain Score	No	Nama	Pretest	Post Test	Gain Score
1	SR	85	49	36	1	NS	60	59	1
2	KC	84	68	16	2	MD	59	53	6
3	MS	70	53	17	3	A	52	60	-8
4	J	79	62	17	4	ZK	57	73	-16
5	RK	86	78	8	5	IR	60	67	-7
6	IA	70	58	12	6	IS	59	57	2
7	H	75	61	14	7	AB	55	67	-12
8	KE	68	51	17	8	ER	57	63	-6
9	RM	71	56	14	9	DN	56	63	-7
10	SR	64	54	15	10	ZR	57	62	-5
	$\Sigma$	752	590	162		$\Sigma$	572	624	-52
	X	75.2	59	16.2		X	57.2	62.4	-5.2

**Tabel. 4 Grafik Perbedaan Rata-Rata Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**



Untuk melihat kualitas dari peningkatan skor yang terjadi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilakukan pengujian dengan menggunakan *gain* ternormalisasi. Pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, besar *gain* yang diperoleh dari perhitungan adalah sebagai berikut:

Gain ternormalisasi (g) kelompok kontrol =

$$\begin{array}{rcl}
 624 & - & 572 \\
 \hline
 1196 & - & 572 \\
 & = & 0,08
 \end{array}$$

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, diketahui bahwa kualitas penurunan skor pada kelompok eksperimen berada dalam klafikasi rendah, sementara pada kelompok kontrol juga berada dalam klasifikasi rendah. Hal inimenunjukkan semua kelompok pada klasifikasi rendah.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa brain based learning dapat mengatasi kecemasan pada siswa SD Negeri 050757 Pangkalan Berandan. Terdapat perbedaan yang signifikan antara *gain score* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan kualitas penurunan pada kelompok eksperimen lebih baik sedangkan kelompok kontrol mengalami peningkatan. Pada pengujian hipotesis Hasil perhitungan *Wilcoxon signed ranktest* dengan menggunakan spss 16.0 for windows menunjukkan  $p = 0,002 < 0,05$  (signifikan), sehingga dapat diinterpretasikan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, sehingga  $\mu_1 \neq \mu_2$  yang berarti bahwa rata-rata penurunan kecemasan dengan menggunakan pembelajaran brain based learning dengan siswa yang tidak mendapatkan

pembelajaran brain based learning sehingga peneliti memutuskan MENERIMA  $H_a$  dan MENOLAK  $H_0$ .

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Azwar, S. (2013). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

E, P. J. (1998). *Laporan Penelitian Pengaruh Relaksasi terhadap Keluhan Fisik*.  
Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.

Jensen, E. (2011). *Pembelajaran Berbasis Otak*. Jakarta: Pt. Indeks.

S, K. B. (2012). *Burnout for Expert : Prevention in the context of living and working*.  
London: Springer Science & Business Media.