

ABSTRAK

Dalam lingkungan akademik, stres merupakan hal yang sering terjadi oleh siswa baik disadari maupun tidak disadari. Apalagi yang terjadi saat ini adanya pandemi covid-19 dimana kegiatan akademik menerapkan pembelajaran jarak jauh. Stres dapat terjadi karena adanya beban tugas yang banyak, tuntutan orang tua dan kurangnya interaksi teman sebaya.

Tujuan: Untuk menganalisis pengaruh senam otak terhadap perubahan tingkat stres pada anak selama pembelajaran jarak jauh di SD Darul Ulum Bungurasih.

Desain penelitian: Menggunakan rancangan pra-Eksperimen dengan *One Group Pre-test* dan *Post-test*, populasi sebesar 83 anak dengan jumlah sampel 69 anak dari 28 anak kelas V dan 41 anak kelas VI. Teknik pengambilan sampel menggunakan *random sampling (Probability Sampling)* pengambilan secara kelompok (*Cluster Sampling*). Variabel independent senam otak dan variabel dependent perubahan tingkat stres pada anak selama pembelajaran jarak jauh di SD Darul Ulum Bungurasih. Kueisoner yang digunakan adalah PSS-10. Analisis data menggunakan uji *wilcoxon*.

Hasil analisa data yang diperoleh dengan uji *wilcoxon* adalah $p=0,000 < 0,05$, berarti ada pengaruh senam otak terhadap perubahan tingkat stres pada anak selama pembelajaran jarak jauh di SD Darul Ulum Bungurasih.

Simpulan dari penelitian ini adalah senam otak baik untuk menurunkan tingkat stres pada anak dan dapat diterapkan di sekolah secara teratur dan benar.

Kata kunci: Anak, Tingkat stres, Senam otak