

ABSTRAK

Pengaruh Metode Senam Otak (*Brain Gym*) dalam Mengurangi Kejenuhan (*Burnout*) Belajar Siswa di SMP Negeri 22 Kota Jambi

Nama Mahasiswa : Erda Mardayati (A1E118128)

Dosen Pembimbing : 1. Dr. Akmal Sutja, M.Pd
2. Affan Yusra, M.Pd

Kejenuhan merupakan fenomena yang sering terjadi pada siswa di sekolah. Untuk mengurangi kejenuhan yang terjadi pada siswa dapat dilakukan dengan menerapkan metode-metode yang menarik sehingga membantu siswa dalam mengurangi kejenuhannya. Salah satu metode menarik yang dapat digunakan adalah senam otak. Senam otak adalah kumpulan gerakan-gerakan yang meliputi kaki, tangan, dan mata yang bertujuan untuk menghubungkan dan menyatukan antara pikiran dan tubuh. Senam otak dikembangkan oleh Paul E. Dennison yang merupakan pelopor pendidik di Amerika Serikat. Penelitian ini dibatasi pada kejenuhan (*burnout*) belajar pada siswa, yang meliputi kelelahan fisik, kelelahan emosional, kelelahan kognitif, dan kehilangan motivasi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh metode senam otak (*Brain Gym*) dalam mengurangi kejenuhan (*burnout*) belajar siswa di SMP Negeri 22 Kota Jambi.

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan jenis penelitian kuantitatif (eksperimen). Pada penelitian eksperimen ini menggunakan desain *Quasi Experimental Design (Nonequivalent Control Group Design)*. Adapun populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 22 Kota Jambi yang tercatat tahun pelajaran 2021/2022. Penarikan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*, kemudian dipilih 2 kelas yang memiliki tingkat kejenuhan (*burnout*) paling tinggi yang menjadi sampel penelitian.

Hasil penelitian terungkap bahwa metode senam otak (*brain gym*) dapat mengurangi kejenuhan (*burnout*) belajar siswa di SMP Negeri 22 Kota Jambi. Hal ini dapat dilihat pada kelompok eksperimen, yang memiliki tingkat kejenuhan pada *pre-test* dengan kategori “tinggi” yang kemudian diberi perlakuan berupa senam otak (*brain gym*) yang mana pada hasil *post-test* menunjukkan tingkat kejenuhan dengan kategori “sedang”. Kemudian, pada hasil output uji paired samples T-test kelompok eksperimen memiliki nilai sig.(2-tailed) sebesar $0,001 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kejenuhan (*burnout*) belajar siswa pada data *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen.

Berdasarkan temuan tersebut, direkomendasikan secara umum terutama kepada guru di sekolah hendaknya dapat melaksanakan dan menerapkan metode senam otak (*brain gym*) karena mengingat besarnya dampak yang diberikan terutama dalam mengurangi kejenuhan (*burnout*) belajar siswa. Implikasinya terhadap kegiatan bimbingan dan konseling adalah guru pembimbing dapat menerapkan metode senam otak (*brain gym*) sehingga segala macam bentuk kendala pada siswa dapat diatasi dan segala bentuk masalah dapat diatasi dengan baik.

Kata Kunci : Senam Otak, Kejenuhan belajar.