

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Berkembangnya peradaban dunia memberikan sejarah dan pelajaran panjang yang mana pendidikan menjadi suatu hal yang tidak kalah penting. Majunya suatu negara dapat dilihat dari pendidikan. Pendidikan tidak terlepas dari siswa dan guru yang memiliki peran penting di dalamnya. Sebagai pembimbing dan pengarah bagi peserta didik agar dapat tumbuh sesuai dengan konsep diri yang sebenarnya adalah tujuan pendidikan yang paling utama. Dalam proses pendidikan tentu tidak terlepas dari segala bentuk aktivitas yang dijalankan oleh masing-masing peran, baik guru maupun siswa. Tentunya dalam setiap aktivitas yang dijalankan tersebut tidak menutup kemungkinan adanya kejenuhan, terutama bagi siswa.

Kejenuhan adalah hal yang biasa terjadi di kalangan anak sekolah. Kejenuhan terjadi sebagai akibat dari tuntunan dan tekanan yang dialami siswa dalam proses, peraturan lingkungan, prestasi, dan faktor lainnya. Kejenuhan akan membuat siswa sulit menyerap informasi, yang akan berdampak signifikan pada pengembangan diri mereka di masa depan.

Kelelahan secara mental dianggap sebagai faktor utama penyebab kejenuhan belajar. Namun, kelelahan juga bisa menjadi penyebab munculnya perasaan bosan pada siswa yang bersangkutan (Syah, M. 2013:182) sehingga menjadi penyebab paling umum dari kebosanan. Hakim (dalam Bildhonny, AF. 2017) menjelaskan bahwa keadaan mental yang dikenal sebagai “kejenuhan belajar” terjadi ketika seseorang mengalami kebosanan dan kelelahan yang ekstrim, mengakibatkan perasaan lesu, kurangnya semangat untuk kegiatan belajar atau keduanya.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan guru mata pelajaran dan guru BK kelas VIII SMP Negeri 22 Kota Jambi, pada 1 Desember 2021 bahwa kejenuhan tidak bisa dipungkiri karena memang ada dan sering terjadi pada siswa. Tingkat kejenuhan masing-masing siswa berbeda-beda, tergantung individunya. Kejenuhan siswa terlihat pada saat jam pelajaran, melaksanakan ujian, serta berbagai bentuk kegiatan belajar lainnya. Adapun kejenuhan siswa yang sering ditemukan seperti : kelelahan emosi (rasa cemas, rasa takut), kelelahan fisik (sakit kepala, pusing, gangguan tidur, kelelahan tubuh), kelelahan kognitif (kehilangan harapan, ketidaksanggupan untuk fokus, sulit mengingat, tidak mengerjakan tugas-tugas yang kompleks), serta kehilangan motivasi (seperti : kehilangan semangat dan mudah bosan). Ini sesuai dengan indikator kejenuhan menurut Schaufeli & Enzmann (dalam Mutakbir, 2019).

Selanjutnya, data atau penelitian yang dilakukan oleh Permatai Sari, Farid Imam Kholidin, dan Mahmuddah Dewi Edmawati pada tahun 2020 dengan judul penelitian “Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa Sekolah Menengah Pertama di Kota Bandar Lampung” terlihat bahwa kejenuhan belajar dengan kategori tinggi sejumlah 14%, kategori sedang 46,70%, dan kategori rendah sebesar 39,3%. Dari hasil penelitian tersebut diperoleh bahwa siswa yang mengalami kejenuhan memiliki karakteristik kelelahan emosi (kecemasan dan tidak mampu mengendalikan diri), kelelahan fisik, kelelahan kognitif (sulit berkonsentrasi dan tidak mampu mengerjakan tugas yang kompleks), dan memiliki motivasi yang rendah. Kemudian, pada penelitian yang dilakukan oleh Febrian Amir Nashrullah dengan judul penelitian “Penurunan kejenuhan (*burnout*) belajar siswa dengan teknik senam otak (*brain gym*) di SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta” yang mana pada hasil penelitiannya terlihat bahwa kejenuhan belajar siswa memperoleh persentase sebanyak 35,82% dan terjadi penurunan setelah melaksanakan senam otak menjadi 28,36%.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap siswa kelas VIII SMP Negeri 22 Kota Jambi, pada 2 & 3 Desember 2021 bahwa siswa memang sering mengalami kejenuhan dan bosan. Hal ini diakui karena siswa merasakan ciri-ciri kejenuhan yang terdiri dari kelelahan emosi (sering merasa sedih, tidak mampu mengendalikan emosi, ketakutan tanpa sebab, dan perasaan cemas), kelelahan fisik (sakit kepala, pusing, gelisah,

otot-otot sakit, gangguan tidur, kurang nafsu makan, kelelahan fisik/tubuh), kelelahan kognitif (kehilangan harapan, perasaan gagal yang selalu menghantui, penghargaan diri yang rendah, sulit berkonsentrasi, dan sulit mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru), dan sering kehilangan motivasi (hilang semangat, bosan, dan pengunduran diri dari lingkungan).

Kemudian, berdasarkan hasil observasi dan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti terhadap siswa kelas VIII A, B, C, D, E, F, dan G, yang dilakukan pada siklus/pengamatan pertama dan kedua pada hari Kamis dan Jumat (02-03 Desember 2021), peneliti menemukan banyaknya siswa yang sering keluar kelas, nongkrong di kantin, tidur di dalam kelas, lesu saat di kelas, dan tidak antusias dalam mengikuti serangkaian kegiatan yang diberikan oleh guru di dalam kelas.

Pristanti, Syahfitri, dan Reba (2022) berpendapat bahwa kejenuhan belajar terbagi menjadi dua faktor, yaitu : faktor situasional dan faktor individu. Faktor situasional merupakan faktor yang berasal dari luar diri (eksternal), sedangkan faktor individu merupakan faktor yang berasal dari dalam diri (internal). Untuk mengurangi kejenuhan yang terjadi pada siswa dapat dilakukan dengan menerapkan metode-metode yang menarik sehingga membantu siswa dalam mengurangi kejenuhannya.

Banyak cara atau metode yang telah diterapkan oleh guru dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa ini. Seperti menerapkan metode

pembelajaran diskusi, tanya jawab, demonstrasi, dan berbagai bentuk metode pembelajaran lainnya. Namun, kejenuhan belajar pada siswa memang sering terjadi dan sulit untuk dihindari. Oleh karena itu, peneliti mencoba menerapkan metode menarik yang dapat mengurangi kejenuhan belajar pada siswa. Salah satu metode menarik yang dapat digunakan adalah senam otak.

Senam otak adalah kumpulan gerakan-gerakan sederhana yang bertujuan untuk menghubungkan dan menyatukan antara pikiran dan tubuh. Gerakan-gerakan pada senam otak terbagi menjadi 4 jenis gerakan yang meliputi : gerakan menyeberangi garis tengah, gerakan meregangkan otot, gerakan meningkatkan energi, dan penguatan sikap yang mana keseluruhan gerakan terdiri dari 25 gerakan yang sangat bermanfaat untuk : menyeimbangkan otak kiri dan otak kanan, meregangkan otot-otot tubuh, meningkat energi, dan memperkuat sikap dalam diri. Masing-masing gerakan memiliki manfaat bagi pikiran dan tubuh. Oleh karena itu, peneliti menggunakan setiap gerakan yang ada karena besarnya manfaat yang dirasakan pada masing-masing gerakan tersebut.

Senam otak merupakan serangkaian gerakan sederhana yang menyenangkan yang digunakan untuk memudahkan kegiatan belajar. Ketika berhadapan dengan seseorang yang memiliki ketidakmampuan belajar, pada saat ini senam otak memberikan manfaat yang efektif. Karena dapat meregangkan otot dan mengembalikan otot tubuh menjadi

normal, senam otak juga dapat menyegarkan tubuh dan memberikan efek positif pada tubuh (Dennison, 2002).

Penelitian ini menarik dilaksanakan mengingat besarnya manfaat metode senam otak (*brain gym*) dalam mengurangi kejenuhan (*burnout*) belajar siswa di SMP Negeri 22 Kota Jambi. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tersebut.

B. BATASAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penelitian ini dibatasi pada :

1. Mengingat banyaknya gerakan senam otak, maka penelitian ini dibatasi pada 4 jenis gerakan yang terbagi menjadi menyeberangi garis tengah (*the middle movements*), gerakan meregangkan otot (*lengthening activities*), gerakan meningkatkan energy (*energy exercise*), dan penguatan sikap (*deepening attitudes*). Yang mana keseluruhan gerakan terdiri dari 25 gerakan yang sangat bermanfaat bagi pikiran dan tubuh
2. Mengingat ada banyak jenis kejenuhan, maka penelitian ini dibatasi pada kejenuhan belajar pada siswa, yang terdiri dari kelelahan fisik, kelelahan emosional, kelelahan kognitif, dan kehilangan motivasi.

3. Mengingat banyaknya jadwal belajar dan layanan yang diberikan kepada siswa, maka penelitian ini dibatasi pada jam Bimbingan dan Konseling (layanan informasi)
4. Mengingat banyaknya siswa di SMP Negeri 22 Kota Jambi yang kurang lebih 700 siswa, maka yang menjadi subjek penelitian adalah siswa kelas VIII.

C. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu :

1. Bagaimana tingkat kejenuhan (*burnout*) belajar siswa di SMP Negeri 22 Kota Jambi ?
2. Bagaimana pelaksanaan metode senam otak (*brain gym*) di SMP Negeri 22 Kota Jambi ?
3. Bagaimana pengaruh metode senam otak (*brain gym*) dalam mengurangi kejenuhan (*burnout*) belajar siswa di SMP Negeri 22 Kota Jambi ?.

D. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk :

1. Mengukur tingkat kejenuhan (*burnout*) belajar siswa di SMP Negeri 22 Kota Jambi
2. Mengevaluasi pelaksanaan metode senam otak (*brain gym*) di SMP Negeri 22 Kota Jambi
3. Melihat pengaruh metode senam otak (*brain gym*) dalam mengurangi kejenuhan (*burnout*) belajar siswa di SMP Negeri 22 Kota Jambi.

E. MANFAAT PENELITIAN

Adapun manfaat dari penelitian ini, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini bisa digunakan sebagai pengembangan pustaka ilmu pengetahuan khususnya Bimbingan dan Konseling. Oleh karena itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap kajian-kajian dan teori-teori yang berkaitan dengan persoalan yang diteliti.

2. Manfaat praktis

a. Bagi siswa

Siswa dapat mengaplikasikan senam otak untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa sehingga kejenuhan belajar siswa dapat dikurangi.

b. Bagi Guru

Dapat menjadi pedoman bagi guru dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran dan pemberian layanan agar dapat membantu siswa dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa dengan melakukan metode senam otak.

c. Bagi Peneliti

Dapat menambah wawasan peneliti tentang sejauh mana pengaruh metode senam otak dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa, serta menambah pengalaman dalam bidang penelitian ilmiah untuk mempersiapkan diri terjun ke dalam dunia pendidikan.

d. Bagi peneliti Selanjutnya

Agar dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai salah satu referensi yang dapat memudahkan peneliti selanjutnya dalam melaksanakan penelitian yang berkaitan.

F. ANGGAHAN DASAR

Penelitian ini mengacu pada beberapa asumsi sebagai berikut :

1. Senam Otak merupakan rangkaian gerakan sederhana yang bertujuan untuk menghubungkan dan menyatukan antara pikiran dan tubuh
2. Kejenuhan merupakan suatu kelelahan baik fisik, emosional, dan mental.

G. HIPOTESIS

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka yang menjadi hipotesis dalam penelitian ini adalah “adanya pengaruh metode senam otak (*brain gym*) dalam mengurangi kejenuhan (*burnout*) belajar siswa di SMP Negeri 22 Kota Jambi”.

H. DEFINISI OPERASIONAL

Untuk menghindari kesalahpahaman mengenai istilah atau pengertian yang dipergunakan dalam penelitian ini, maka di bawah ini dijelaskan secara operasional mengenai judul dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut :

1. Senam otak yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu kumpulan gerakan-gerakan sederhana yang bertujuan untuk menghubungkan dan menyatukan antara pikiran dan tubuh. Gerakan pada senam otak ini terdiri dari gerakan menyeberangi garis tengah (*the middle movements*), gerakan meregangkan otot (*lengthening activities*),

gerakan meningkatkan energy (*energy exercise*), dan penguatan sikap (*deepening attitudes*).

2. Kejenuhan belajar yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu suatu keadaan internal negatif yang berupa pengalaman psikologis, yang biasanya menunjukkan kelelahan dan motivasi untuk bekerja. Bentuk kejenuhan belajar yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kejenuhan belajar pada siswa, yang terdiri dari kelelahan fisik, kelelahan emosional, kelelahan kognitif, dan kehilangan motivasi.

I. KERANGKA KONSEPTUAL

Untuk lebih jelasnya mengenai uraian pengaruh metode senam otak dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa dapat dilihat pada bagan/kerangka konseptual berikut ini :

