

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK
MENGUNAKAN TEKNIK *BRAIN GYM* TERHADAP
BURNOUT BELAJAR PADA PESERTA DIDIK
KELAS VIII DI SMP NEGERI 1 PUNGGUR**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana S1 Dalam Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan

Oleh:
FAATHIKA SARI
NPM: 1611080440

Jurusan: Bimbingan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1445 H/ 2024 M**

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK
MENGUNAKAN TEKNIK *BRAIN GYM* TERHADAP
BURNOUT BELAJAR PADA PESERTA DIDIK
KELAS VIII DI SMP NEGERI 1 PUNGGUR**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana S1 Dalam Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan

Oleh:

**FAATHIKA SARI
NPM: 1611080440**

Jurusan: Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : Busmayaril, S.Ag, M.Ed

Pembimbing II: Rahma Diani, M.Pd

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1445 H/ 2024 M**

ABSTRAK

Burnout belajar adalah keadaan peserta didik yang mengalami kelelahan mental, fisik dan emosi atas tekanan atau tuntutan yang dapat menyebabkan malas, lamban dan bosan sehingga tidak dapat memproses informasi-informasi yang diberikan oleh guru. Konseling kelompok dengan teknik *brain gym* merupakan pemberian bantuan kepada peserta didik. Dimana *brain gym* adalah serangkaian latihan gerakan sederhana yang dapat membantu mereduksi *burnout* belajar pada peserta didik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, adapun jenis penelitiannya adalah *one-group pret-test post-test*. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *braingym* untuk mereduksi *burnout* belajar peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Punggur.

Adapun hasil uji t *paired-sample* yang dilakukan menggunakan SPSS menunjukkan Sig $0,00 < \alpha = 0,05$. Serta dilihat dari perbandingan t_{tabel} dan t_{hitung} adalah $23,026 > 2,365$. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti layanan konseling kelompok dengan teknik *brain gym* berpengaruh dalam mereduksi *burnout* belajar yang dialami peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Punggur.

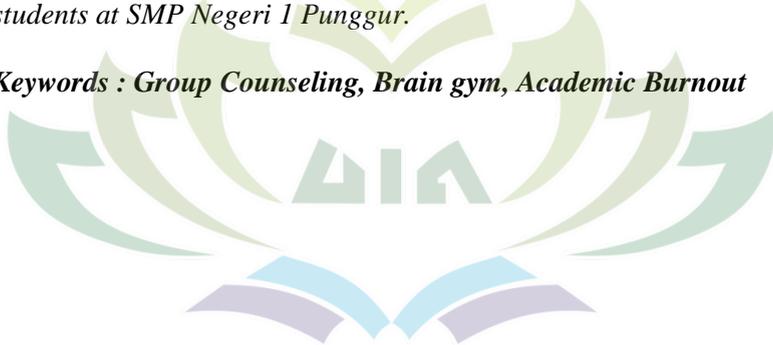
Kata Kunci : Konseling Kelompok, Teknik *Brain Gym*, *Burnout* Belajar

ABSTRACT

Burnout academic is a state of students who experience mental, physical and emotional fatigue from pressure or demands that can cause laziness, slowness and boredom so that they cannot process the information provided by the teacher. Group counseling with brain gym techniques is providing assistance to students. Where brain gym is a series of simple movement exercises that can help reduce learning burnout in students. This research uses a quantitative approach, while the type of research is one-group pret-test post-test. The purpose of this study was to determine the effect of group counseling services with braingym techniques to reduce burnout academic of class VIII students at SMP Negeri 1 Punggur.

The result of paired-sample t test conducted using SPSS shows Sig $0.00 < \alpha = 0.05$. And seen from the comparison of t table and t count is $23.026 > 2.365$. So H_0 is rejected and H_a is accepted, which means that group counseling services with brain gym techniques have an effect in reducing academic burnout experienced by class VIII students at SMP Negeri 1 Punggur.

Keywords : Group Counseling, Brain gym, Academic Burnout



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Faathika Sari
NIM : 1611080440
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Brain Gym* Terhadap *Burnout* Belajar Pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 1 Punggur” adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusun sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam *footnote* atau daftar pustaka. Apabila di lain waktu terbukti adanya penyimpanan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, Mei 2023

Pemis



Faathika Sari

NPM 1611080440



**KEMENTERIAN
AGAMA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
(UIN) RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik *Brain Gym* Terhadap *Burnout* Belajar Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 1 Punggur

Nama : Faathika Sari

NPM : 1611080440

Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah Dan Keguruan

MENYETUJUI

Telah dimunaqosahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden
Intan Lampung

Pembimbing I

Busmavari, S. Ag. M. Ed
NIP.1977508102009011013

Pembimbing II

Rahma Diani, M. Pd
NIP. 198904172015032008

**Mengetahui,
Ketua Jurusan
Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

Dr. Ali Murtagho, M.S.I
NIP.197907012009011014



**KEMENTERIAN
AGAMA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

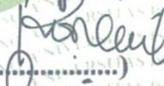
PENGESAHAN

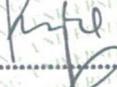
Skripsi dengan judul “ **PENGARUH KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN TEKNIK *BRAIN GYM* TERHADAP *BURNOUT* BELAJAR PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII di SMP NEGERI 1 PUNGGUR**” Disusun oleh: **Faatbika Sari, NPM :1611080440**, Program Studi: Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, telah diujikan dalam Sidang Munaqosah Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negei Raden Intan Lampung pada Hari/Tanggal: **Senin, 26 Juni 2023**

TIM PENGUJI

Ketua : **Indah Fajriani M.Psi., Psikolog** (.....) 

Sekretaris : **Riska Primanisa, M.Pd** (.....) 

Penguji Utama : **Dr. Laila Maharani, M.Pd** (.....) 

Penguji I : **Busmayaril, S.Ag, M.Ed** (.....) 

Penguji II : **Rahma Diani, M.Pd** (.....) 



MOTTO

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ

الْمُحْسِنِينَ ﴿١٩٥﴾

Artinya : *Dan belanjakanlah (harta bendamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah, karena Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik.*
(Q.S Al-Baqarah [2] : 195)¹

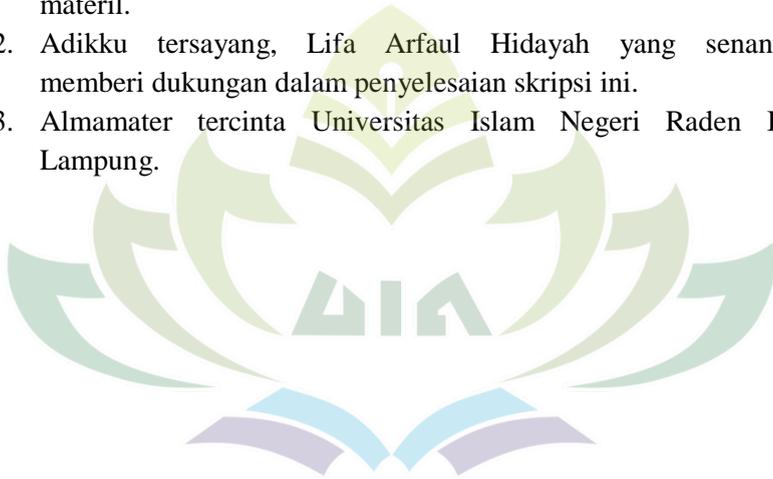


¹ Departemen Agama RI, *Al-Qur'anulkarim wa Tafsiruhu*, (2009, Departemen Agama RI)

PERSEMBAHAN

Terucap do'a dan ucapan rasa syukur *Alhamdulillahirobbil'Alamin*, senantiasa tidak ada kata yang lebih pantas hanya untuk *Rabb* semesta alam yang senantiasa tiada memberikan rahmat, karunia dan hidayah-Nya sehingga skripsi peneliti ini Allah izinkan selesai, skripsi ini peneliti persembahkan kepada :

1. Kedua orang tuaku tercinta, ayahandaku Paino dan Ibundaku Eva Mansyah tersayang dengan segala pengorbanan, ketulusan do'a serta keridhoan ayah dan ibu dalam memberikan motivasi serta dukungan yang tiada henti baik moril ataupun materil.
2. Adikku tersayang, Lifa Arfaul Hidayah yang senantiasa memberi dukungan dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Almamater tercinta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.



RIWAYAT HIDUP

Faathika Sari, dilahirkan di Nunggakrejo pada tanggal 9 Agustus 1998. Anak pertama dari dua bersaudara, dari pasangan Bapak Paino dan Ibu Eva Mansyah.

Peneliti menempuh jenjang pendidikan formal dari jenjang RA Al-Ikhlas Pangkalan Kerinci dan lulus tahun 2003. Kemudian peneliti melanjutkan pendidikan di SD Negeri 1 Nunggalrejo lulus pada tahun 2009. Kemudian melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 6 Metro lulus tahun 2013. Peneliti lalu melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 1 Punggur lulus pada tahun 2016, ketika di Sekolah Menengah Atas peneliti merupakan anggota organisasi intra sekolah (OSIS) dan aktif di ekstrakurikuler Karya Ilmiah Remaja.

Pada tahun 2016 peneliti melanjutkan pendidikan tingginya di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung dan diterima di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam. Pada tahun 2019 peneliti melakukan kuliah kerja nyata (KKN) di desa Singosari, Talang Padang, Tanggamus. Setelah itu dilanjutkan dengan PPL di MTs Al Hikmah, dan saat ini menyelesaikan amanah orangtua yakni berupa skripsi sebagai tugas akhir sebagai mahasiswa.

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi-Nya, *rabb* semesta alam yang senantiasa setiap saat melimpahkan segala rahmat, nikmat dan hidayahnya sehingga disetiap sela nafasnya ini masih Allah memudahkan dalam menjalankan amanah orangtua dalam wujud skripsi sebagai tugas akhir. Shalawat teriring salam senantiasa tucurahkan kepada manusia mulia sepanjang masa, suri tauladan terbaik kita, nabi Muhammad SAW. *Alhamdulillahirobbil'alamiin*, atas kesempatan yang diberikan-Nya peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik *Brain Gym* untuk Mereduksi *Burnout* Belajar Pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 1 Punggur”**.

Skripsi ini disusun dengan tujuan untuk memenuhi syarat dalam menyelesaikan Program Strata Satu (S1) Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (S.Pd). Atas bantuan dari berbagai segala pihak dalam menyelesaikan skripsi ini, peneliti mengucapkan *Jazzakumullah Khairan Katsir* kepada :

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Dr. Ali Murthado, M.Si selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
3. Indah Fajriani, M.Psi selaku Sekertaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
4. Busmayaril, S.Ag, M.Ed sebagai pembimbing I selama ini atas kesedian dan keikhlasannya memberikan bimbingan, arahan, nasihat dan motivasi yang diberikan selama penyusunan skripsi ini sampai dengan selesai.
5. Rahma Diani, M.Pd sebagai pembimbing II, terimakasih atas kesabaran, kesediaan dan keikhlasannya memberikan bimbingan, arahan dan motivasi yang diberikan selama penyusunan skripsi sehingga skripsi ini bisa terselesaikan.

6. Bapak dan ibu dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan terkhusus Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu selama menempuh pendidikan prodi Bimbingan dan Konseling di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
7. Endroyati, S.Pd selaku guru BK yang telah membantu dan berpartisipasi dalam kegiatan penelitian ini sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
8. Almamater tercinta UIN Raden Intan Lampung, tempat menempuh pendidikan dan memperdalam ilmu pengetahuan.
9. Serta semua pihak yang telah membantu yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terimakasih atas semuanya.

Peneliti berharap semoga Allah SWT membalas amal dan kebaikan atas semua bantuan dan partisipasi semua pihak dalam menyelesaikan skripsi ini. Namun peneliti menyadari keterbatasan kemampuan yang ada pada diri peneliti. Untuk itu segala saran dan kritik yang bersifat membangun sangat peneliti harapkan. Akhirnya semoga skripsi ini berguna bagi diri peneliti khususnya dan pembaca pada umumnya. Aamiin.

Bandar Lampung ,03 May 2023
Penulis

Faathika Sari
NPM. 1611080440

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iv
SURAT PERSETUJUAN	v
SURAT PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi

BAB I PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang	2
C. Identifikasi Masalah	9
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	10
G. Kajian Terdahulu yang Relevan	11
H. Sistematika Penulisan	13

BAB II LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

A. Teori yang Digunakan	15
1. Konseling Kelompok	15
a. Pengertian Konseling Kelompok	15
b. Tujuan Konseling Kelompok	17
c. Tahapan Konseling Kelompok	18
2. <i>Brain Gym</i>	20
a. Pengertian <i>Brain Gym</i>	20
b. Gerakan-Gerakan <i>Brain Gym</i>	21
c. Manfaat <i>Brain Gym</i>	26
3. <i>Burnout</i> Belajar	29
a. Pengertian <i>Burnout</i> Belajar	29
b. Faktor Penyebab <i>Burnout</i> Belajar	31
c. Indikator <i>Burnout</i> Belajar	35
d. Tanda-Tanda dan Gejala <i>Burnout</i> Belajar	36

B. Pengajuan Hipotesis	37
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Waktu dan Tempat Penelitian	39
B. Pendekatan dan Jenis Penelitian	39
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Data	40
D. Definisi Operasional Penelitian	44
E. Instrumen Penelitian	46
F. Validitas dan Realibilitas Instrumen	47
G. Uji Prasyarat Analisi	49
H. Uji Hipotesis	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	51
1. Data Hasil <i>Pre-test</i>	51
2. Pelaksanaan Penelitian	52
3. Deskripsi Data <i>Post-test</i>	57
4. Analisis data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	58
5. Uji <i>Paired Sample T-test</i>	59
B. Pembahasan Hasil Penelitian dan Analisis	61
BAB V PENUTUP	
A. Simpulan	63
B. Saran	63
DAFTAR RUJUKAN	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Data <i>Burnout</i> Belajar Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 1 Punggur	7
2. Populasi Penelitian.....	40
3. Skor Alternatif Jawaban.....	43
4. Kriteria Penilaian	44
5. Kisi-Kisi Instrumen <i>Burnout</i> Belajar	46
6. Hasil Uji Validitas	51
7. Data Hasil <i>Pre-test</i>	52
8. Jadwal Pelaksanaan Penelitian.....	57
9. Data Hasil <i>Post-test</i>	58
10. Deskripsi Hasil <i>Post-test</i> , <i>Pre-test</i> dan Gain Skor	59
11. Hasil Uji Normalitas	60
12. Hasil Uji <i>Paired Sample T-test</i>	60

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gerakan <i>Calf Pump</i>	22
2. Gerakan <i>Lazy 8</i>	23
3. Gerakan <i>Belly Breathing</i>	24
4. Gerakan Lambaian Tangan	24
5. Gerakan Kuda-Kuda	25
6. Gerakan <i>The Thinking Cap</i>	26



DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Balasan Pra Penelitian Dari Sekolah
2. Surat Balasan Penelitian Dari Sekolah
3. Skala *Burnout* Belajar
4. Pedoman Wawancara Penelitian
5. Rencana Pelaksanaan Layanan
6. Hasil Uji Realibilitas
7. Dokumentasi



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Penelitian ini berjudul Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Menggunakan Teknik *Brain Gym* untuk Mereduksi *Burnout* Belajar Peserta Didik di SMP Negeri 1 Punggur. Untuk menghindari terjadinya kesalah pahaman atas judul diatas, peneliti menegaskan beberapa istilah judul penelitian sebagai berikut:

1. Bimbingan Kelompok

Tohirin mendeskripsikan bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan (bimbingan) kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok. Dalam layanan bimbingan kelompok, aktivitas, dinamika kelompok harus diwujudkan untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan atau pemecahan masalah individu (siswa) yang menjadi peserta layanan. Dalam layanan bimbingan kelompok dibahas topic-topik umum yang menjadi kepedulian bersama anggota kelompok. Masalah yang menjadi topic pembicaraan dalam layanan bimbingan kelompok, dibahas melalui suasana dinamika kelompok secara intens dan konstruktif, diikuti oleh semua anggota kelompok dibawah bimbingan pemimpin kelompok.¹

2. *Brain Gym*

Dennison menjelaskan bahwa *Brain gym* merupakan suatu sistem berbasis gerakan, dengan aktivitas fisik yang mudah dilakukan untuk meningkatkan kemampuan dalam belajar, memproses informasi serta merespon lingkungan disekitar

¹ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Raja Grafindo Persaja, 2008) h.170

kita dengan penuh kasih, serta menyenangkan.² Senam otak (*Brain gym*) merupakan suatu usaha yang dilakukan untuk membangkitkan fungsi-fungsi *neuron* dalam mengkoordinasikan gerakan tubuh.³

3. *Burnout* Belajar

Burnout atau kejenuhan belajar merupakan suatu keadaan mental, fisik, sikap dan emosi individu yang lelah dan kondisi kurang mendukung, atau pekerjaan yang dilakukan dengan jangka terlalu panjang. Secara harfiah, arti jenuh ialah padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun. Selain itu, jenuh juga berarti jemu atau bosan. Dalam belajar, disamping siswa sering mengalami kelupaan, ia juga terkadang mengalami peristiwa negatif lainnya yang disebut jenuh belajar yang dalam bahasa psikologi lazim disebut *learning plateau* atau *plateau* saja. Peristiwa jenuh ini kalau dialami seorang siswa yang siswa tersebut merasa telah memubazirkan usahanya.²³

B. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu hal yang dibutuhkan oleh manusia. Pendidikan juga memiliki peranan yang penting dalam kehidupan manusia karena melalui pendidikan manusia dapat tumbuh dan berkembang sesuai dengan potensi yang dimiliki serta sesuai dengan lingkungannya. Muhibbin Syah mendefinisikan pendidikan adalah suatu usaha sadar yang dilakukan oleh manusia untuk menjadi individu yang lebih baik berupa sebuah proses dengan metode tertentu sehingga memperoleh pengetahuan, pemahaman serta cara bertingkah laku yang sesuai dengan kebutuhan⁴. Pelaksanaan keseluruhan

² Dennison Paul E., *Brain Gym and Me: Reclaiming the Pleasure of Learning*, (Jakarta: PT Grasindo, 2008), h. 3

³ Hartono Singkapan, *Otak Tengah Memang Dahsyat (Bukti-Bukti Dahsyatnya Otak Tengah)*, (Jakarta: Visimedia, 2010), h. 82

²³ Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*, (Depok: Rajawali Pres, 2017) h. 180-181

⁴ Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan*, (Bandung: Reamaja Rosdakarya, 2010) h.10

proses pendidikan tidak lepas dari kegiatan belajar, karena belajar merupakan komponen pokok dalam proses pendidikan. Berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan tergantung dari bagaimana proses belajar yang dilakukan oleh peserta didik⁵. Belajar ialah suatu perubahan tingkah laku melalui pengamalan dan latihan. Menurut Morgan, belajar merupakan setiap perubahan yang relative menetap dalam tingkah laku yang terjadi sebagai suatu hasil dari latihan atau pengalaman⁶.

Belajar merupakan kewajiban setiap orang beriman agar mendapat ilmu pengetahuan dan meningkatkan derajat kehidupan manusia, seperti yang dijelaskan oleh firman Allah SWT dalam Surat Al-Mujādalah ayat 11:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْاۤ اِذَا قِيْلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوْا فِى الْمَجْلِسِ فَاَفْسَحُوْا
 يَفْسَحِ اللّٰهُ لَكُمْ ۗ وَاِذَا قِيْلَ اَنْشُرُوْا فَاَنْشُرُوْا ۗ اِنَّ اللّٰهَ الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا مِنْكُمْ
 وَالَّذِيْنَ اٰتُوْا الْعِلْمَ دَرَجٰتٍ ۗ وَاللّٰهُ بِمَا تَعْمَلُوْنَ حَبِيْرٌ ﴿١١﴾

Artinya: Hai orang-orang beriman apabila kamu dikatakan kepadamu: "Berlapang-lapanglah dalam majlis", Maka lapangkanlah niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. dan apabila dikatakan: "Berdirilah kamu", Maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. dan Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan.⁷

Ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah SWT akan meninggikan orang-orang yang beriman dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. Seseorang yang

⁵ Slameto, *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2010) h. 2

⁶ M. Ngalim Purwanto, *Psikologi Pendidikan* (Bandung: Remaja Rosdakarya: 2013) h. 84

⁷ Kementerian Agama RI, *Tikrar Al-Quran Hafalan Tajwid & Terjemahan*, (Bandung: PT. Sygma Examedia Arkableema), h. 543

beriman dan berilmu akan ditinggikan derajatnya dengan keimanannya serta keilmuannya oleh Allah SWT. Ilmu pengetahuan tersebut didapat melalui proses pembelajaran. Pembelajaran menurut Diaz Carlos merupakan hasil dari kosep mengajar dan konsep belajar. Menurut Syaiful Sagala pembelajaran merupakan proses komunikasi dua arah, dimana mengajar dilakukan oleh pihak guru dan belajar dilakukan oleh peserta didik⁸. Proses pembelajaran adalah sesuatu yang dinamis karena hakikatnya perilaku belajar diwujudkan dalam suatu proses yang dinamis dan bukan sesuatu yang stagnan ataupun pasif⁹.

Pembelajaran tidak lepas kaitannya dari belajar. Sugihartono mengemukakan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi proses belajar, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal sendiri meliputi: faktor jasmaniah dan psikologis. Faktor jasmaniah meliputi kesehatan, cacat tubuh, sedangkan faktor psikologis meliputi itelegensi, perhatian, minat, bakat, motif, kematangan dan kelelahan. Faktor eksternal yang mempengaruhi proses belajar adalah keluarga, sekolah dan masyarakat¹⁰.

Bedasarkan pernyataan tersebut, dapat diketahui bahwa faktor psikologis dan kelelahan termasuk dalam faktor yang mempengaruhi proses belajar. Kedua faktor tersebut erat kaitannya dengan masalah *burnout* belajar.

Menurut Muhibbin Syah dalam bukunya yang berjudul Psikologi Belajar, seorang siswa yang mengalami kejenuhan belajar merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan. Tidak adanya kemajuan hasil belajar ini pada umumnya tidak berlangsung selamanya, tetapi dalam rentang waktu tertentu saja, misalnya seminggu. Namun

⁸ Hafis Muadabb, *Menfollow Sang Presiden*, (Jombang: ElHaf Publishing, 2015) h. 283

⁹ Mohamad Surya, *Psikologi Pembelajaran & Pengajaran*, (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2004), h. 111

¹⁰ Sugihartono, dkk, *Psikologi Pendidikan*, (Yogyakarta: UNY Press, 2012) h. 76

tidak sedikit siswa yang mengalami rentang waktu yang membawa kejenuhan itu berkali-kali dalam satu periode. Kejenuhan belajar juga dapat melanda seorang siswa yang kehilangan motivasi¹¹.

Imam Muslim dalam shahihnya (no. 7307) menulis riwayat dari Syaqiq Abu Wail¹², beliau berkata:

قَالَ كَانَ عَبْدُ اللَّهِ نَا كُلَّ يَوْمٍ حَمِيسٍ فَقَالَ لَهُ جَلْرُ يَا أَبَا عَبْدِ الرَّحْمَنِ
إِنَّا نُحِبُّ حَدِيثَكَ وَنَشْتَهِيهِ وَ نَادِدُ لَوَأَنَّكَ حَدَّثْتَنَا كُلَّ يَوْمٍ. فَقَالَ مَا
يَمْتَعْنِي أَنْ أَنْ أُحَدِّثَكُمْ إِلَّا أَكْرَهِيَّةٌ أَنْ أُمَلِّكُمْ. يَا سُوْرَ لَ اللهُ صَلَّى
لَهَا عَلَيْهِ وَ سَلَّمَ. كَانَ لَنَا يَتَخَوُّ بِالْمَوْ عِظَةَ فِي الْأَيَّامِ هِيَةَ أَكْرَ السَّامَةِ
عَلَيْنَا

Artinya: "Adalah Abdullah bin Mas'ud memberikan pelajaran kepada kami setiap hari kamis, ada salah seorang yang berkata kepadanya: 'Wahai Abu Abdur Rokhman, kami menyukai pelajaranmu dan kami bisa menghadirinya, kami sangat mengharapkan agar engkau berkenan menyampaikan setiap hari'. Ibnu Mas'ud menjawab: 'tidak ada yang membuatku keberatan untuk menyampaikan pelajaran kepada kalian, selain aku khawatir kalian akan bosan, sesungguhnya Rasulullah mengatur penyampaian nasihatnya pada hari tertentu, khawatir akan membuat kami jenuh'".

Hadist tersebut menjelaskan bahwa murid dari Ibnu Mas'ud yang menginginkan agar Ibnu Mas'ud memberikan pelajaran setiap hari, namun Ibnu Mas'ud khawatir mereka akan bosan. Ketika belajar pasti ada saat giat dan malasny.

¹¹ Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar* (Depok: Rajawali Pers, 2007) h. 181

¹² Imam Abi Abdillah Muhammad bin Ismail, *Sohih Bukhari*, (Bairut Lebanon: Darul Kutub al-Alamiah , 1992) Juz 1, h. 31

Pembelajaran yang dilakukan terus-menerus diulang akan membuat peserta didik mengalami kejenuhan dalam belajar.

Peserta didik yang kehilangan motivasi dapat mengalami *burnout* belajar. *Burnout* belajar juga terjadi karena peserta didik sudah bosan dan mengalami kelelahan. Kelelahan ini yang menjadi penyebab paling umum *burnout* belajar¹³. Kelelahan yang dialami peserta didik berupa kelelahan fisik, kelelahan emosi, kelelahan kognitif. Indikator dari *burnout* belajar itu sendiri mudah merasa cemas, mudah marah dan tersinggung, merasa lelah dan letih, merasa sakit kepala/pusing, sulit tidur, kehilangan makna dan harapan belajar, merasa terbebani dengan tugas yang diberikan, sulit berkonsentrasi dan mudah lupa, kehilangan semangat dalam belajar, kehilangan minat dalam belajar, merasa bosan dalam belajar, mengalami ketidakpuasan dalam belajar¹⁴.

Burnout belajar yang dialami peserta didik mengakibatkan penurunan nilai dalam prestasi belajar ataupun memiliki prestasi yang rendah, membolos, pasif saat proses pembelajaran, tidak disiplin, membolos, ramai saat proses pembelajaran, sering meninggalkan kelas, tidak mampu menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru, tidak mengerjakan PR dan lainnya. *Burnout* belajar juga bisa dialami oleh siapa saja, dari peserta didik yang dianggap pintar ataupun yang kemampuan akademiknya kurang sekalipun.

Burnout belajar disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu:

1. Karena kecemasan siswa terhadap dampak negatif yang ditimbulkan oleh keletihan itu sendiri;
2. Karena kecemasan siswa terhadap standar/patokan keberhasilan bidang-bidang studi tertentu yang dianggap terlalu tinggi terutama ketika siswa tersebut sedang merasa bosan mempelajari bidang-bidang studi tadi;

¹³ Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*....., h.182

¹⁴ *Ibid.*,

3. Karena siswa berada ditengah-tengah situasi kompetitif yang ketat dan menuntut lebih banyak kerja intelek yang berat;
4. Karena siswa mempercayai konsep kinerja akademik yang optimum, sedangkan dia sendiri hanya berdasarkan ketentuan yang ia buat sendiri (*self imposed*)¹⁵.

Masalah *burnout* belajar juga dialami oleh peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Punggur. SMP merupakan jenjang sekolah formal yang merupakan bagian dalam pendidikan dasar seperti yang disebutkan dalam UU Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 17 ayat 2 yang isinya pendidikan dasar berbentuk sekolah dasar (SD) dan madrasah ibtidaiyah (MI) atau bentuk lain yang sederajat serta sekolah menengah pertama (SMP) dan madrasah tsanawiyah (MTs), atau bentuk lain yang sederajat. Data yang menunjukkan peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Punggur mengalami *burnout* belajar didapat dari hasil wawancara dan angket yang diberikan kepada peserta didik. Berdasarkan hasil analisis data didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1
Presntase *burnout* belajar yang dialami peserta didik

Aspek	Indikator	Presentase (%)
Kelelahan emosi	Mudah merasa cemas	63%
	Mudah gelisah	45%
	Munculnya rasa takut yang tidak mendasar	44,2%
	Mudah marah/ tersinggung	47%
Kelelahan fisik	Merasa lelah dan letih	45,3%
	Merasa sakit kepala/pusing	48%

¹⁵ Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*, (Depok: Rajawali Press, 2017) h.182-183

	Gangguan tidur	45%
	Nafsu makan berkurang	39%
Kelelahan kognitif	Kehilangan makna dan harapan belajar	46%
	Merasa terbebani dengan tugas yang diberikan	66%
	Sulit berkonsentrasi dan mudah lupa	46,21%
	Merasa gagal	43%
Kehilangan motivasi	Kehilangan semangat belajar	62%
	Kehilangan minat dalam belajar	54%
	Merasa bosan dalam belajar	56%
	Mengalami ketidakpuasan dalam belajar	44%
	Mudah menyerah	46,3%

Sumber: Data hasil penilaian skala burnout belajar pada kelas VIII A dan VIII C di SMP Negeri 1 Punggur

Data presentase tersebut didapat dari hasil penyebaran angket yang diberikan kepada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Punggur. Peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Punggur berjumlah 62 anak. Selain dari hasil angket penulis juga melakukan wawancara dengan guru bimbingan konseling SMP Negeri 1 Punggur. Dari hasil wawancara tersebut diketahui bahwa saat jam pelajaran berlangsung ada peserta didik yang tidur dikelas, selain itu untuk mengalihkan rasa kantuknya peserta didik memilih mengobrol ataupun menjahili temannya yang lain. Saat pelajaran berlangsung, peserta didik izin ke toilet dan terkadang langsung pergi ke kantin dan tidak kembali ke kelas. Ketika bel pergantian jam berbunyi ada beberapa

peserta didik yang langsung keluar kelas menuju kantin sekolah lalu kembali ke kelas¹⁶.

Masalah *burnout* belajar yang dialami peserta didik harus segera ditangani agar peserta didik dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik dan menyenangkan serta mendapat hasil belajar yang baik. Salah satu cara untuk membantu peserta didik adalah dengan memberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *brain gym*. Layanan bimbingan kelompok merupakan suatu layanan bimbingan yang dilakukan dalam suasana kelompok. Menurut Dennison *brain gym* merupakan suatu sistem berbasis, dengan aktivitas fisik yang mudah dilakukan untuk meningkatkan kemampuan dalam belajar, memproses informasi serta merespon lingkungan disekitar kita dengan penuh kasih, serta menyenangkan¹⁷. Gerakan-gerakan yang ada didalam *brain gym* ini dapat digunakan untuk membantu menurunkan *burnout* belajar yang dialami peserta didik karena teknik dalam *brain gym* ini untuk membantu memudahkan kegiatan belajar serta mengatasi kesulitan belajar yang dialami peserta didik.

C. Identifikasi dan Batasan Masalah

Bedasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan di atas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Peserta didik di SMP Negeri 1 Punggur mengalami *burnout* belajar.
2. Belum dilaksanakannya *brain gym* guna mereduksi *burnout* belajar yang dialami oleh peserta didik di SMP Negeri 1 Punggur.

¹⁶ wawancara dengan ibu hendro selaku guru bimbingan konseling di SMP Negeri 1 Punggur, 6 febuari 2020

¹⁷ Dennison Paul E., *Brain Gym and Me: Reclaiming the Pleasure of Learning* (Jakarta: PT Grasindo, 2008), h. 40

D. Rumusan Masalah

Bedasarkan latar belakang di atas, yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: apakah ada pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *brain gym* terhadap *burnout* belajar pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Punggur?

E. Tujuan Penelitian

Bedasarkan rumusan masalah di atas, tujuan dari penelitian yang dilakukan adalah untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *brain gym* terhadap *burnout* belajar pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Punggur.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini dibagi menjadi dua yaitu manfaat praktis dan teoritis. Adapun uraian dari manfaat penelitian sebagai berikut:

1. Manfaat Praktis:
 - a. Bagi guru bimbingan konseling di sekolah, diharapkan penelitian ini dapat menjadi pertimbangan guna mereduksi *burnout* belajar yang dialami oleh peserta didik melalui *brain gym*.
 - b. Bagi peserta didik, diharapkan penelitian ini dapat mereduksi *burnout* belajar.
 - c. Bagi penulis, dapat mengetahui pengaruh *braingym* untuk mereduksi *burnout* belajar peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Punggur.
2. Manfaat Teoritis
 - a. Bagi dunia pendidikan, penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi untuk pendidikan ataupun sebagai referensi dan pengetahuan bagi peneliti yang akan mengembangkan penelitian selanjutnya.

G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

Dalam penelitian ini, peneliti merujuk pada penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang dilakukan saat ini. Dibawah ini merupakan penelitian yang relevan yang menjadi acuan dalam penelitian ini:

1. Penelitian oleh Triadi Surya yang berjudul Efektivitas Senam Otak (*Brain Gym*) Dalam Menurunkan Tingkat Kejenuhan (*Burnout*) Pada Siswa Dalam Pelajaran Sejarah Kebudayaan Islam Dan Aqidah Akhlak Di MTS Yapi Sleman Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kejenuhan belajar yang dialami peserta didik kelas VIIb mengalami penurunan, sehingga senam otak efektif untuk mereduksi kejenuhan belajar¹⁸.
2. Penelitian oleh Muhammad Gunanggoro Priambodo yang berjudul Efektivitas Senam Otak (*Brain Gym*) untuk menurunkan tingkat kejenuhan (*Burnout*) Belajar Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 11 Yogyakarta Tahun Ajaran 2015/2016. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta didik kelas XI yang mengalami kejenuhan belajar setelah diberi layanan berupa senam otak mengalami penurunan. Hasil penelitian menggunakan uji Mann Whitney dimana menunjukkan nilai signifikansi $0,016 < 0,05$ dan hasil *pre-test* maupun *post-test* mengalami penurunan rata-rata skor kejenuhan belajar dari 30,36 menjadi 21,81 sehingga dapat dikatakan bahwa senam otak efektif untuk menurunkan tingkat kejenuhan belajar pada peserta didik kelas XI di SMA Negeri 11 Yogyakarta¹⁹.

¹⁸ Triadi Surya, "Efektivitas Senam Otak (*Brain Gym*) Dalam Menurunkan Kejenuhan (*Burnout*) Pada Siswa Dalam Pelajaran Sejarah Kebudayaan Islam Dan Aqidah Akhlak Di MTS Yapi Sleman Yogyakarta" (Skripsi Program Sarjana Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta, 2019) h.46

¹⁹ Muhammad Gunanggoro Priambodo, "Efektivitas Senam Otak (*Brain Gym*) Dalam Menurunkan Tingkat Kejenuhan (*Burnout*) Belajar Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 11 Yogyakarta" (Skripsi Program Sarjana Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta, 2016) h.98

3. Penelitian oleh Winda Handayani Tarigan yang berjudul Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Dengan Teknik *Brain Gym* Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Siswa SMP Swasta Imelda Medan Tahun Ajaran 2017/2018. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta didik kelas VII-E berjumlah 8 orang mengalami peningkatan dalam konsentrasi belajarnya sebanyak 80% dan telah mencapai target yang diharapkan yaitu 75%. Sehingga teknik *brain gym* bisa membantu meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik.²⁰
4. Penelitian yang dilakukan oleh Dwi Ratna Swari yang berjudul Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Brain Gym* Untuk Menurunkan *Burnout* Belajar Pada Anak Sekolah Tingkat SMP-SMA Di Dusun Sikunang Desa Petanjungan Kecamatan Petarukan Kabupaten Pematang Alam yang dilakukan pada tahun 2020. Hasil penelitian yang dilakukan pada kelompok eksperimen menunjukkan hasil rata-rata dari pretest sebanyak 143,56 dan hasil posttest adalah 135,56 dari data tersebut dapat diketahui *burnout* belajar mengalami penurunan 0,08% sementara pada kelas control hasil rata-rata pretestnya adalah sebanyak 144,25 sementara rata-rata nilai post-test adalah 130,38 menurun sebanyak 0,139%. Dengan menggunakan uji-T dimana nilai signifikan kelompok eksperimen adalah 0,036 dan kelompok control adalah 0,016 dan $< 0,05$. Sehingga dapat dinyatakan *brain gym* efektif untuk menurunkan *burnout* belajar.²¹

²⁰ Winda Hnadayani Tarigan, "Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Dengan Teknik *Brain Gym* Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Siswa SMP Swasta Imelda Medan Tahun Ajaran 2017/2018" (Skripsi Program Sarjana Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Medan, 2018) h.64

²¹ Dwi Ratna Swari, "Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Brain Gym* Untuk Menurunkan *Burnout* Belajar Pada Anak Sekolah Tingkat SMP-SMA Di Dusun Sikunang Desa Petanjung Kaecamatan Pertukaran Kabupaten Pematang Alam" (Skripsi Program Sarjana Pendidikan Universitas Pancasakti Tegal, Tegal, 2020) H.82-83

5. Penelitian yang dilakukan oleh Edi Sutarjo, Dewi Arum dan Ni. Kt. Suarni yang berjudul Efektifitas Teori Behavioral Teknik Relaksasi dan *Brain Gym* Untuk Menurunkan *Burnout* Belajar Pada Siswa Kelas VIII SMP Laboratorium UNDIKSHA Singaraja Tahun 2013/2014. Subjek penelitiannya adalah kelas VIII.3 dan VIII.5 SMP Laboratorium Undiksha Singaraja, adapun rancangan penelitian yang dilakukan adalah *the static group posttest design*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling behavioral teknik relaksasi efektif untuk menurunkan *burnout* belajar pada siswa dengan analisis data $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan signifikansi 5% ($15,719 > 2,571$), selain itu konseling behavioral dengan teknik *braingym* efektif menurunkan *burnout* belajar pada peserta didik dengan hasil analisis $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan signifikansinya 5% ($2,406 > 2,306$).²²

Bedasarkan penjelasan diatas dapat dibuktikan bahwa senam otak atau *brain gym* efektif dapat mereduksi kejenuhan (*burnout*) belajar pada peserta didik. Oleh karena jurnal-jurnal diatas dinyatakan dapat mendukung penelitian ini. Yang menjadi pembeda antara penelitian terdahulu dan penelitian yang akan dilaksanakan oleh peneliti adalah substansi yang diteliti dan juga teknis dalam pelaksanaan penelitiannya.

H. Sistematika Penulisan

Adapun sistematika penulisan pada skripsi ini adalah sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN

Pada BAB I atau bab pendahuluan membahas tentang penegasan judul, latar belakang, rumusan, tujuan dan manfaat penelitian. Selain itu juga pada bab ini dibahas tentang kajian terdahulu yang relevan.

²² Edi Sutarjo, Dewi Aru, dan Suarni, "Efektivitas Teori Behavioral Teknik Relaksasi dan *Brain Gym* Untuk Menurunkan *Burnout* Belajar Pada Siswa Kelas VIII SMP Laboratorium UNDIKSHA Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014", *Jurnal Bimbingan Konseling* Vol. 2 No. 1 (2014) h. 1

BAB II LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

Pada bab kajian teori ini membahas tentang teori yang digunakan untuk mendukung penelitian yang dilakukan, serta menjelaskan hipotesis dalam penelitian ini.

BAB III METODE PENELITIAN

Pada bab ini membahas tentang metode yang digunakan dalam perancangan dan proses penelitian.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Bab ini membahas tentang tahapan dan hasil penelitian yang telah dilakukan.

BAB V PENUTUP

Bab ini berisi simpulan dan rekomendasi dari penelitian yang telah dilakukan.



BAB II

LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

A. Teori yang Digunakan

1. Bimbingan Kelompok

a. Pengertian Bimbingan Kelompok

layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok. Gazda mengungkapkan bahwa bimbingan kelompok disekolah merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan.²³

Tohirin mendeskripsikan bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan (bimbingan) kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok. Dalam layanan bimbingan kelompok, aktivitas, dinamika kelompok harus diwujudkan untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan atau pemecahan masalah individu (siswa) yang menjadi peserta layanan. Dalam layanan bimbingan kelompok dibahas topic-topik umum yang menjadi kepedulian bersama anggota kelompok. Masalah yang menjadi topic pembicaraan dalam layanan bimbingan kelompok, dibahas melalui suasana dinamika kelompok secara intens dan konstruktif, diikuti oleh semua anggota kelompok dibawah bimbingan pemimpin kelompok.²⁴

Prayitno mendefinisikan bimbingan adalah suatu layanan pemberian bantuan yang diberikan

²³ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta, Rineka Cipta, 2004) h. 309

²⁴ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Raja Grafindo Persaja, 2008) h.170

kepada individu maupun kelompok baik itu anak-anak, remaja, atau dewasa. Dengan maksud tujuan agar anak yang dibimbing dapat mengentaskan permasalahannya. Kelompok dapat dikatakan hidup jika kelompok tersebut memiliki dinamika yang baik, bergerak, dan berfungsi untuk memenuhi suatu kebutuhan. Media dinamika kelompok tersebut dapat ditemukan dalam kelompok yang memang benar-benar hidup. Disinilah letak arti khusus bimbingan kelompok.²⁵ Menurut Hartinah, pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dapat dilaksanakan apabila sebagian yang dialami beberapa anak cenderung sama atau mempunyai sebuah hubungan dan mereka bersedia dilayani secara kelompok.²⁶

Hal yang diungkapkan oleh Hartinah ini senada seperti yang dijelaskan oleh Prayitno, dimana homogenitas disuatu kelompok perlu. Adapun homogenitas yang dimaksud antara lain, pertama bimbingan kelompok para anggota kelompok homogen (yaitu siswa-siswa satu kelas atau satu tingkat kelas yang sama). Kedua, masalah yang dialami oleh semua anggota kelompok adalah sama, yaitu memerlukan informasi yang akan disajikan itu. Ketiga, tindak lanjut dari diterimanya informasi itu juga sama, yaitu untuk menyusun rencana dan membuat keputusan. Keempat, reaksi atau kegiatan yang dilakukan oleh para anggota dalam proses pemberian informasi (dan tindak lanjutnya) secara relative sama (seperti mendengarkan, mencatat dan bertanya). Ciri homogenitas inilah yang membedakan layanan bimbingan kelompok dengan konseling kelompok.²⁷

²⁵ Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*, (Jakarta: Ghalia Indonesi, 1995) h. 178

²⁶ Hartinah Sitti, *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*, (Bandung: PT. Redika Aditama, 2017) h. 5

²⁷ Prayitno dan Erma Amtin, *Dasar-Dasar Bimbingan.....*, h. 310

TIM MKDK menyatakan bimbingan kelompok adalah usaha untuk mencegah berkembangnya masalah dengan cara memberikan informasi mengenai sesuatu yang berkaitan dengan pendidikan, pengajaran, pekerjaan, situasi sosial dan sebagainya. Mengutip dari Nursalim dan Suradi, Djumhur dan Surya mengatakan bahwa bimbingan kelompok adalah suatu teknik yang dipergunakan untuk membantu siswa atau sekelompok siswa dalam memecahkan masalah-masalah melalui kegiatan kelompok.²⁸

Dari pengertian yang telah dijelaskan di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok merupakan suatu layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok. Bimbingan kelompok juga memanfaatkan dinamika kelompok, di mana adanya interaksi antar anggota kelompok dan informasi yang diberikan oleh pemimpin kelompok yang berguna untuk membantu anggota kelompok mencapai perkembangan dalam hal pribadi, sosial, belajar dan karir.

b. Tujuan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok diberikan kepada peserta didik dimana dalam bimbingan kelompok memiliki tujuan yang harus dicapai. Prayitno menyebutkan tujuan dari bimbingan kelompok antara lain:

- 1) Mampu berbicara didepan banyak orang
- 2) Mampu mengeluarkan pendapat, ide, daran, tanggapan, perasaan, dan lain sebagainya didepan banyak orang
- 3) Belajar menghargai pendapat orang lain
- 4) Bertanggung jawab atas pendapat yang dikemukakan

²⁸ Mochammad Nursalim & Suradi, *Layanan Bimbingan dan Konseling*, (Surabaya: Unesa University Press IKAPI, 2002), h. 53

- 5) Mampu mengendalikan diri dan menahan emosi (gejolak kejiwaan yang bersifat negative)
- 6) Dapat bertenggang rasa
- 7) Menjadi akrab satu sama lainnya
- 8) Membahas masalah atau topic-topik umum yang dirasakan atau menjadi kepentingan bersama

Tohirin mengungkapkan secara umum layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk pengembangan kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan berkomunikasi peserta layanan (siswa). Secara lebih khusus, layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk mendorong perkembangan perasaan, pikiran, presepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif, yakni peningkatan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun nonverbal para siswa.²⁹

c. Tahapan Pelaksanaan Bimbingan Kelompok

Menurut Tohirin, layanan bimbingan kelompok menempuh tahap-tahap kegiatan sebagai berikut:³⁰

- 1) Tahap pertama yaitu perencanaan yang mencakup kegiatan; (a) mengidentifikasi topic yang akan dibahas dalam layanan bimbingan kelompok, (b) membentuk kelompok. Kelompok yang terlalu kecil (misalnya hanya 2-3 orang saja) tidak efektif untuk layanan bimbingan kelompok karena kedalaman dan variasi pembahasan menjadi berkurang dan dampak layanan juga menjadi terbatas. Sebaliknya kelompok yang terlalu besar pun tidak efektif, karena akan mengurangi tingkat

²⁹ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2013) h. 165-166

³⁰ *Ibid.*, hal. 169-170

partisipasi aktif individual dalam kelompok. Kelompok juga kurang efektif jika anggotanya melebihi 10 orang. Kelompok yang ideal jumlahnya 8-10 orang. (c) menyusun jadwal kegiatan, (d) menerapkan prosedur layanan, (e) menetapkan fasilitas layanan, (f) menyiapkan kelengkapan administrasi.

- 2) Tahapan yang kedua ialah tahap pelaksanaan yang mencakup: (a) kegiatan mengkomunikasikan reencana layanan bimbingan kelompok, (b) mengorganisasikan kegiatan layanan bimbingan kelompok, (C) menyelenggarakan layanan bimbingan kelompok melalui tahap-tahap: (1) pembentukan, (2) peralihan, (3) kegiatan, dan (4) pengakhiran.
- 3) Tahap ketiga adalah evaluasi, yang mencakup kegiatan: (a) menetapkan materi evaluasi (Apa yang akan dievaluasi), (b) menetapkan prosedur dan standar evaluasi, (c) menyusun instrumen evaluasi, (d) mengoptimalkan instrument evaluasi, mengolah hasil aplikasi instrumen.
- 4) Analisis hasil evaluasi, yang mencakup kegiatan; (a) menetapkan norma dan standar analisis, (b) melakukan analisis, (c) menafsirkan hasil analisis.
- 5) Tindak lanjut yang mencakup kegiatan; (a) menetapkan jenis dan arah tindak lanjut, (b) mengkomunikasikan rencana tindak lanjut kepada pihak-pihak yang terkait, (c) melaksanakan rencana tindak lanjut.
- 6) Laporan yang mencakup kegiatan; (a) menyusun laporan, (b) menyampaikan laporan kepada kepala sekolah atau madrasag dan

pihak-pihak terkait, (c) mendokumentasikan laporan layanan.

2. *Brain Gym*

a. Pengertian *Brain Gym*

Dennison menjelaskan bahwa *Brain gym* merupakan suatu sistem berbasis gerakan, dengan aktivitas fisik yang mudah dilakukan untuk meningkatkan kemampuan dalam belajar, memproses informasi serta merespon lingkungan disekitar kita dengan penuh kasih, serta menyenangkan³¹. Senam otak (*Brain gym*) merupakan suatu usaha yang dilakukan untuk membangkitkan fungsi-fungsi *neuron* dalam mengkoordinasikan gerakan tubuh³².

Brain gym adalah serangkaian latihan berbasis gerakan tubuh sederhana. Gerakan itu dibuat untuk merangsang otak kiri dan kanan (dimensi lateralitas). Meringankan atau merelaksasikan belakang otak dan bagian depan otak (dimensi pemfokusan). Merangsang sistem yang terkait dengan perasaan/emosional, yakni otak tengah (limbis) serta otak besar (dimensi pemusatan). Sebagai pemula, anda bisa melakukannya dengan menggunakan gerakan sederhana sambil melakukan kegiatan sehari-hari³³.

Menurut ahli senam otak (*brain gym*) dari lembaga *Educational Kinesology* Amerika serikat Paul E. Dennison, meski sederhana, senam otak (*brain gym*) mampu memudahkan kegiatan belajar dan melakukan penyesuaian terhadap ketegangan, tantangan, dan

³¹ Dennison Paul E., *Brain Gym and Me: Reclaiming the Pleasure of Learning*, (Jakarta: PT Grasindo, 2008), h. 3

³² Hartono Singkaparan, *Otak Tengah Memang Dahsyat (Bukti-Bukti Dahsyatnya Otak Tengah)*, (Jakarta: Visimedia, 2010), h. 82

³³ Hartono Singkaparan, *Otak Tengah Memang Dahsyat (Bukti-Bukti Dahsyatnya Otak Tengah)*, (Jakarta: Visimedia, 2010), h. 82

tuntunan sehari-hari. Pakar peneliti otak inilah pertama kalinya memperkenalkan metode terapi ini di Amerika.

Senam otak atau *brain gym* (Paul E. Dennison) adalah beberapa gerakan senam yang sederhana akan tetapi mempunyai banyak manfaat terutama bagi anak yang masih sekolah atau siswa. Dengan melakukan senam ini selama 7-10 menit saja setiap hari sebelum anak melakukan kegiatan belajar mengajar. Senam ini dapat dilakukan setiap pagi sebelum anak masuk kelas ini dapat meningkatkan konsentrasi dan bisa mengurangi tingkat stres pada anak setelah melakukan rutinitas belajar. Senam otak ini bisa dilakukan dengan beberapa gerakan sederhana yang dapat dilakukan dan memiliki manfaat masing-masing bagi anak atau siswa.

b. Gerakan-Gerakan *Brain Gym*

Adapun gerakan-gerakan *brain gym*, menurut dennison&dennison ialah:

1) *Calf Pump* (Pompa Betis)

Majukan badan ke depan dan buang napas, pelan-pelan tekan telapak kaki kebelakang, kemudian angkat ke atas sambil ambil napas dalam. Ulangi 3 kali tiap kaki. Gerakan ini menghasilkan kekuatan yang lebih bagi otot dan tulang di bagian belakang tubuh. Gerakan ini dapat meningkatkan kreatifitas, dapat menyelesaikan suatu pekerjaan dengan baik, dan membebaskan dari pikiran-pikiran yang membuat tidak mampu ikut serta dalam melakukan kegiatan.³⁴

³⁴ Dennison & Dennison, "*Brain Gym*", (Jakarta: Gramedia, 2006) h. 20



Gambar 2.1 gerakan *calf pump*

Sumber: gambar disadur dari: Bangun Sutopo
(2018: 43)

2) *Lazy 8*

Gerakan tangan berlawanan arah jarum jam ke atas, membentuk lingkaran. Kemudian searah jarum jam ke atas, membentuk lingkaran dan kembali ke titik tengah. Buatlah gerakan ini 3 kali tiap tangan, kemudian 3 kali dengan kedua tangan. Gerakan ini dapat memadukan penglihatan kiri dan kanan sehingga meningkatkan integrasi otak kiri dan kanan sekaligus meningkatkan keseimbangan dan koordinasi tubuh. Gerakan ini dapat meningkatkan keterampilan baca tulis, meningkatkan penglihatan, pemahaman, dan melepaskan ketegangan mata dan tengkuk.³⁵

³⁵ Ibid., h.5



Gambar 2.2 *lazy 8*

Sumber: gambar ini disadur dari: Bangun Sutopo
(2018: 44)

3) *Belly breathing*

Letakkan tangan di perut kemudian buang napas pendek-pendek, lalu ambil napas dalam dan pelan-pelan, tangan mengikuti gerakan perut waktu mengambil dan membuang napas. Gerakan ini dapat meningkatkan persediaan oksigen untuk seluruh tubuh, terutama untuk otak. Kegiatan ini meningkatkan kadar energi dalam tubuh, meningkatkan irama bicara dan ekspresi, gerakan ini dapat meningkatkan kemampuan membaca, dan berbicara.³⁶

³⁶ Ibid., h.12



Gambar 2.3 *belly breathing*

Sumber: disadur dari: Bangun Sutopo (2018: 44)

4) Lambaian tangan

Luruskan satu tangan ke atas, ke samping kuping, buang napas pelan. Gerakan ini meregangkan otot bahu dan dada atas, merelaksasikan dan mengkoordinasi otot-otot bahu, dan lengan, meningkatkan kemampuan menulis dan berbicara serta meningkatkan kemampuan berbahasa³⁷



Gambar 2.4 lambaian tangan

Sumber: gambar disadur dari Bangun Sutopo (2018: 45)

³⁷ Ibid., h. 18

5) Kuda-kuda

Mulai dengan kaki terbuka, arahkan kaki kanan ke kanan, dan kaki kiri tetap lurus kedepan. Tekuk lutut kanan sambil buang napas, lalu ambil napas waktu lutut kanan diluruskan kembali. Ulangi 3 kali, kemudian ganti dengan kaki kiri. Gerakan ini memperlancar dan merelaksasikan kelompok otot di paha yang menyeimbangkan dan menstabilkan tubuh, merelaksasi tubuh, dan pernapasan yang lebih baik. Melakukan gerakan ini dapat meningkatkan kemampuan pemahaman, dan mudah mengingat.



6) *The thinking cap*

Gerakan memijat pelan-pelan daun telinga, sebanyak tiga kali dari atas ke bawah untuk membantu konsentrasi dan mendengar suara sendiri ketika berbicara. Gerakan ini membangkitkan mekanisme pendengaran dan memori. Sehingga meningkatkan kemampuan mendengar, memori jangka pendek, ketrampilan berpikir abstrak, dan membantu konsentrasi.³⁸

³⁸ Ibid., h.30



Gambar 2.6 *the thinking cap*

c. Manfaat *Brain Gym*

Manfaat sebenarnya tidak bergantung pada usia, semua orang bisa merasakan manfaat senam otak, mulai dari anak yang sudah mulai bisa bicara sampai lansia, mulai dari sekolah dasar sampai tingkat mahasiswa. *Brain gym* tidak hanya bermanfaat untuk perkembangan kemampuan akademik saja, *brain gym* juga bermanfaat untuk perkembangan non-akademik. Manfaat *brain gym* pada anak diantaranya yaitu, *brain gym* dapat mengaktifkan otak untuk meningkatkan kemampuan belajar, meningkatkan konsentrasi dan merelaksasikan otot-otot yang tegang³⁸. Menurut Fanny, *brain gym* memberikan stimulus atau rangsangan pada otak yang dapat meningkatkan kemampuan kognitif dan meningkatkan control emosi³⁹.

Titi S Sularyo dan Setyo Hadryastuti mengemukakan manfaat *brain gym* sebagai berikut⁴⁰:

- 1) Meningkatkan motivasi: *brain gym* berfungsi mengaitkan dan mengoptimalkan fungsi otak diantaranya yaitu otak besar. Otak besar adalah

³⁸ Dennison & Dennison....., h. 19-20

³⁹ Febryanna Arief Darmawan , 2014

⁴⁰ Titi S. Sularyo, Setyo Handryastuti, "Senam Otak". *Jurnal Sari Pediatri*, Vol. 4 No. 1(Juni, 2002), h. 37-38

bagian otak yang mengatur motivasi, sehingga jika bagian otak besar dioptimalkan maka motivasi pada peserta didik pun meningkat.

- 2) Meningkatkan kemampuan membaca dan menulis: *brain gym* dapat mengaktivasi seluruh bagian otak, diantaranya yaitu otak kiri. Otak kiri berkaitan dengan kemampuan membaca dan menulis, sehingga apabila otak kiri dioptimalkan maka kemampuan membaca dan menulis pun meningkat.

Menurut Dennison manfaat dari *brain gym*, diantaranya sebagai berikut⁴¹:

- 1) Memberikan stimulus terhadap aktivitas belajar peserta didik menggunakan seluruh kemampuan otak: *brain gym* mengoptimalkan setiap bagian-bagian otak, sehingga peserta didik dapat menggunakan seluruh kemampuannya serta dapat memberikan stimulus untuk aktivitas belajarnya.
- 2) Efektif untuk membantu peserta didik yang mengalami hambatan belajar: *brain gym* mengoptimalkan penggunaan fungsi otak pada peserta didik, penggunaan fungsi otak secara optimal dapat membantu memudahkan peserta didik dalam berpikir, berkonsentrasi, rileks dalam belajar, sehingga hambatan dapat teratasi.

Manfaat *brain gym* menurut Ayinosa yaitu:

- 1) Stress emosional berkurang dan pikiran lebih jernih: *brain gym* dilakukan dengan cara yang menyenangkan sehingga stress secara emosional dapat berkurang dan pikiran pun jadi lebih jernih.

⁴¹ Dennison, Paul E., *Brain Gym: Senam Otak, Buku Panduan Lengkap*, (Jakarta: Grasindo, 2006)

- 2) Meningkatnya kemampuan berbahasa dan kemampuan daya ingat: *brain gym* memberikan efek pada bagian-bagian bagian otak, salah satu diantaranya ialah *frontal lobe* dimana bagian otak ini adalah bagian yang mengatur bahasa.
- 3) Peserta didik lebih sehat karena stress berkurang: *brain gym* memberikan efek positif pada tubuh dan *brain gym* dilakukan dengan menyenangkan sehingga stress yang dialami oleh peserta didik berkurang.
- 4) Meningkatnya prestasi belajar: *brain gym* dapat mengoptimalkan fungsi otak yang memudahkan peserta didik dalam belajar dan mengatasi hambatan belajar, sehingga prestasi belajar peserta didik pun meningkat.⁴²

Senam otak tidak hanya diperuntukan bagi orang yang berusia lanjut akan tetapi senam otak juga diperluka oleh ibu hamil karena dapat membantu meredakan ketegangan, menyiapkan otot-otot saat kelahiran ataupun berefek relaksasi ketika persalinan. senam otak juga penting bagi bayi anak yang berusia di bawah 3 tahun, ataupun usia persekolah. orang yang sering merasa was-was dan stres juga sangat baik melakukan senam otak. Senam otak juga bisa dilakukan oleh anak anda untuk menyeimbangkan otak kanan dan kiri. Di dalam tubuh ada banyak otot yang berhubungan langsung dengan otak. Intinya senam otak adalah melakukan serangkaian gerak otot yang bisa menyeimbangkan otak kiri dan kanan. Sehingga, logika maupun kreativitas anak menjadi seimbang, dapat membangun kepercayaan diri, serta berpengaruh positif

⁴² Setiyo purwanto, Ranira

terhadap peningkatan konsentrasi, meningkatkan fokus, daya ingat, serta mengendalikan emosi anak.⁴³

3. *Burnout* Belajar

a. Pengertian *Burnout* Belajar

Burnout atau kejenuhan belajar merupakan suatu keadaan mental, fisik, sikap dan emosi individu yang lelah dan kondisi kurang mendukung, atau pekerjaan yang dilakukan dengan jangka terlalu panjang.

Secara harfiah, arti jenuh ialah padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun. Selain itu, jenuh juga berarti jemu atau bosan. Dalam belajar, disamping siswa sering mengalami kelupaan, ia juga terkadang mengalami peristiwa negatif lainnya yang disebut jenuh belajar yang dalam bahasa psikologi lazim disebut *learning plateau* atau *plateau* saja. Peristiwa jenuh ini kalau dialami seorang siswa yang sedang dalam proses belajar (kejenuhan belajar) dapat embuat siswa tersebut merasa telah memubazirkan usahanya⁴⁴.

Maslach dan Leiter menyatakan bahwa kejenuhan belajar merupakan hasil dari tekanan emosional yang konstan dan berulang, yang diasosiasikan dengan keterlibatan yang intensif dalam hubungan antar personal untuk jangka waktu yang lama.

Cherniss mendefinisikan kejenuhan merupakan bentuk penarikan diri secara psikologis dari suatu pekerjaan dalam merespon stress yang berlebihan atau

⁴³Triadi Surya, "Efektifitas Senam Otak (*Brain Gym*) Dalam Menurunkan Tingkat Kejenuhan (*Burnout*) Pada Siswa dalam pelajaran Sejarah Kebudayaan Islam Dan Aqidah Akhlak Di MTS Yapi Sleman Yogyakarta". (Skripsi Program Sarjana Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, 2019) h. 19-20.

⁴⁴ Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*, (Depok: Rajawali Pres, 2017) h. 180-

terhadap ketidak puasan. Kejenuhan belajar sebagai perubahan sikap dan perilaku belajar dalam bentuk reaksi menarik diri secara psikologis yang merupakan hasil dari sebuah reaksi yang tidak realistik dalam melihat perubahan yang diinginkan dalam belajar, kegiatan yang mempunyai tuntutan interaksi behavioral yang relatif konstan dengan orang lain serta lingkungan belajar dan tujuan jangka panjang sehingga sulit untuk dicapai individu.

Kejenuhan belajar ialah rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil. Seorang siswa yang mengalami kejenuhan belajar merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan. Tidak adanya kemajuan hasil belajar ini pada umumnya tidak berlangsung selamanya, tetapi dalam waktu tertentu saja, misalnya seminggu. Namun tidak sedikit siswa yang mengalami rentang waktu yang membawa kejenuhan itu berkali-kali.

Menurut Canfield dan Hansen menyatakan setiap manusia menghadapi lebih dari 60.000 pikiran. Satu-satunya yang dibutuhkan sejumlah besar ini adalah pengarahan. Jika arah yang ditentukan bersifat negatif, maka sekitar 60.000 pikiran akan mengarah kearah negatif. Sebaliknya, jika pengarahannya positif maka sejumlah pikiran yang sama akan keluar dari ruangan memori kearah positif. Dengan demikian, pola pikir negatif terhadap kegiatan peristiwa belajar akan menimbulkan kejenuhan dalam belajar.⁴⁵

⁴⁵ Nia Alfi Khaira, "Penerapan Teknik *Self Intruction* Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas II Pada MAS Darul Ulum Aceh" (Skripsi Program Sarjana Pendidikan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, Banda Aceh, 2018) h.21

Menurut Ellis kejenuhan belajar terjadi karena adanya irasionalitas atau terjadinya distorsi kognitif yang memiliki persepsi siswa terhadap tuntutan akademis. Irasional yang dimaksud disini ialah irasional yang berkaitan dengan ego yaitu yang merasa dirinya pintar tetapi pada nyatanya tidak sesuai dengan kemampuan, irasional berkaitan dengan pemikiran seperti munculnya perasaan sinis terhadap belajar, irasional yang berkaitan dengan kebiasaan seperti melakykan kebiasaan tidak membuat, mengumpulkan tugas yang diberikan kepada guru dan berleha-leha, irasional penghindaran seperti sikap menunda-nunda tugas, irasional yang berkaitan dengan tuntutan seperti dirinya mendapatkan nilai bagus agar bisa dihargai orang lain. Dengan demikian pola irasionalitas yang dikemukakan diatas yang akan menyebabkan individu mengalami kejenuhan belajar.

Seorang siswa yang sedang dalam keadaan jenuh sistem akal nya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses item-item informasi atau pengalaman baru, sehingga kemajuan belajarnya seakan-akan “jalan di tempat”. Apabila kemajuan belajar yang jalan ditempat ini kita gambarkan dalam bentuk kurva, yang akan nampak adalah gars mendarat yang lazim disebut *plateau*⁴⁶.

b. Faktor Penyebab *Burnout* Belajar

Burnout belajar dapat melanda peserta didik apabila ia telah kehilangan motivasi dan kehilangan konsolidasi salah satu tingkat keterampilan tertentu sebelum siswa tertentu sampai pada tingkat keterampilan berikutnya. Selain itu, *burnout* atau kejenuhan juga dapat terjadi karena proses belajar peserta didik telah sampai pada batas kemampuan

⁴⁶ Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*, (Depok: Rajawali Pres, 2017), h. 181

jasmaniahnya karena bosan dan keletihan. Namun, penyebab *burnout* yang paling umum adalah kelithan yang melanda peserta didik karena dapat kelithan dapat menjadi penyebab munculnya perasaan bosan pada peserta didik⁴⁷.

Keletihan siswa dapat dikategorikan menjadi tiga macam, yaitu: keletihan indera siswa, keletihan fisik siswa dan keletihan mental⁴⁸. Kejenuhan yang umum terjadi adalah karena keletihan yang melanda siswa sehingga mereka bisa berperilaku menyimpang seperti membolos, menunda-nunda mengerjakan tugas, mogok dalam belajar, tidak bersemangat, mudah jenuh dan bosan dengan metode pembelajaran. Keletihan fisik dan keletihan indera pada umumnya dapat dikurangi atau dihilangkan lebih mudah setelah peserta didik beristirahat yang cukup, tidur yang nyenyak, dan mengkonsumsi makanan serta minuman yang bergizi. Sebaliknya kelethan mental tak dapat diatasi secara sederhana seperti keletihan yang lainnya. Keletihan mental dipandang sebagai factor utama penyebab munculnya kejenuhan belajar.

Ada empat factor penyebab keletihan mental pada peserta didik yaitu:

- 1) Karena kecemasan peserta didik terhadap dampak negative yang ditimbulkan oleh keletihan itu sendiri.
- 2) Karena kecemasan peserta didik terhadap standar/patokan keberhasilan bidang-bidang studi tertentu yang dianggap terlalu tinggi terutama ketika peserta didik tersebut sedang merasa bosan mempelajari bidang-bidang studi tadi.

⁴⁷ *Ibid.*,

⁴⁸ Tohirin, *Psikologi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam*, (Jakarta: Rajagrafindo Persada, 2008), h.142

- 3) Karena peserta didik berada ditengah-tengah situasi kompetitif yang ketat dan menuntut lebih banyak kerja intelek yang berat.
- 4) Karena peserta didik mempercayai konsep kinerja akademik yang optimum, sedangkan dia dia sendiri menilai belajarnya sendiri hanya berdasarkan ketentuan yang ia buat sendiri

Sedangkan factor penyebab *burnout* belajar itu sendiri ialah:

- 1) Kesibukan monoton.
- 2) Prestasi mandeg.
- 3) Lemah minat.
- 4) Penolakan hati nurani.
- 5) Kegagalan berusaha.
- 6) Penghargaan nihil.
- 7) Ketegangan panjang.
- 8) Perlakuan buruk.⁴⁹

Faktor penyebab *burnout* belajar itu sendiri dapat dipaparkan sebagai berikut:

- 1) Kesibukan monoton

Kemonotonan sering kali menjadi penyebab kebosanan. Melakukan hal yang sama berulang-ulang tanpa beberapa perubahan tentu saja menyebabkan kejenuhan. Sebab paling umum dibalik terjadinya rasa jenuh adalah kesibukan yang monoton. Seseorang yang melakukan sesuatu yang berulang, dengan proses yang sama, suasana yang sama, hasil

⁴⁹ Nurma Kustina, "Penerapan Teknik *Modeling* Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas XI Di SMK Bina Latih Karya (SMK-BLK)" (Skripsi Program Sarjana Pendidikan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Bandar Lampung, 2018) h. 45, mengutip dari Abu Abdirrahman Al-Qawi, *Mengatasi Kejenuhan*, (Jakarta: Khalifa, 2004)

sama dan dengan kurun waktu yang lama akan menimbulkan rasa jenuh.

2) Prestasi mandeg

Sebab selanjutnya yang memicu kejenuhan ialah prestasi yang mandeg. Peserta didik yang terus menerus belajar dengan giat secara konsisten tidak pantang menyerah, namun setelah sekian lama tidak mengalami perubahan yang diharapkan. Maka, kondisi berpotensi melahirkan kejenuhan bahkan rasa frustrasi.

3) Lemah minat

Kejenuhan juga timbul ketika seseorang menekuni sesuatu yang tidak diinginkan. Demikian pula dengan peserta didik yang sejak awal tidak menyukai atau tidak memiliki minat terhadap mata pelajaran tertentu ia akan selalu merasa jenuh dan bosan terhadap mata pelajaran tersebut.

4) Penolakan hati nurani

Penyebab selajutnya adalah tinggal atau berkecimpung disebuah lingkungan yang tidak sesuai dengan hati nurani. Demikian pula dengan seorang peserta didik, jika tempat ia sekolahnya dipilih oleh orang tuanya dan tidak sesuai keinginannya maka ia akan merasa jenuh dan malas untuk sekolah.

5) Kegagalan beruntun

Peserta didik yang pernah mengalami kegagalan dalam meraih prestasi padahal ia telah belajar dan terus berusaha tetapi gagal. Maka peserta didik tersebut akan mengalami kejenuhan.

6) Penghargaan nihil

Sebab lain yang memicu kejenuhan adalah penghargaan kecil terhadap prestasi yang telah dilakukan.

7) Ketegangan yang berkepanjangan

Merasa tegang dalam hidup sesekali memang perlu, setidaknya agar hidup ini tidak terasa datar dan monoton. Tetapi ketegangan yang terus menerus bisa menimbulkan kejenuhan.

8) Perlakuan buruk

Sebab lain yang kerap kali menimbulkan kejenuhan ialah perlakuan buruk. Hal tersebut bisa terjadi pada peserta didik mendapat perlakuan buruk dari gurunya di suatu bidang studi, tentunya peserta didik tersebut merasa jenuh, bosan dan malas terhadap mata pelajaran tersebut.

Banyak sebab yang melatar belakangi timbulnya kejenuhan, sebab-sebab itu berasal dari diri sendiri, dari kesibukan yang ditekuni, dari lingkungan pergaulan, suasana hidup masyarakat, alam sekitar bahkan dari pemikiran yang dianut.

c. Indikator *Burnout* Belajar

Adapun indikator *burnout* belajar menurut Schaufelli dan Enzmann⁵⁰ dan Schaufelli dan Buunk⁵¹:

- 1) Kelelahan emosi: timbulnya perasaan gagal ditandai dengan timbulnya rasa cemas, rendahnya kemampuan mengendalikan emosi ditandai dengan mudah marah dan tersinggung,

⁵⁰ Schaufeli, W. B., & Enzmann, D. *The Burnout Companion to Study and Practice: A Critical Analysis*. (United Kingdom: CRC press, 1998) h.21-22 dikutip dari ... h. 60-61

⁵¹ Schaufelli, W. B & Buunk, B. *Professional Burnout*. 1996, h. 324, dikutip dari h. 60-61

meningkatnya ketegangan dan ketakutan yang tidak berdasar, dan gelisah.

- 2) Kelelahan fisik: mudah sakit dan lelah ditandai dengan sakit kepala, pusing, gangguan tidur (mimpi buruk, insomnia, tidur berlebihan) nafsu makan berkurang.
- 3) Kelelahan kognitif: kehilangan makna dan harapan dalam belajar, sulit berkonsentrasi, perasaan gagal yang selalu menghantui, pelupa, terbebani tugas-tugas yang banyak.
- 4) Kehilangan motivasi: kehilangan semangat seperti kebosanan, timbulnya ketidakpuasan ditandai dengan kekecewaan, dan mudah menyerah ditandai dengan demoralisasi.

d. Tanda-Tanda dan Gejala *Burnout* Belajar

Menurut Hakim *burnout* atau kejenuhan belajar juga memiliki tanda-tanda atau gejala-gejala yaitu timbulnya rasa enggan, malas, lesu, dan tidak bergairah dalam belajar⁵².

Sedangkan menurut Reber ciri-ciri *burnout* atau kejenuhan belajar ialah:

- 1) Merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari proses belajar tidak ada kemajuan. Peserta didik yang mengalami kejenuhan dalam belajarnya merasa pengetahuan dan kecakapannya yang diperoleh dalam belajar tidak meningkat, sehingga peserta didik merasa waktu belajarnya sia-sia.
- 2) System akal nya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses suatu informasi atau pengalaman, sehingga mengalami stagnan dalam kemajuan

⁵² Thursan Hakim, *Belajar Secara Efektif*, (Jakarta: Puspa Swara, 2004) h. 63

belajarnya. Peserta didik yang sedang mengalami kejenuhan, system akalnya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses informasi atau pengalaman yang baru didapatkan.

- 3) Kehilangan motivasi dan konsolidasi. Peserta didik yang dalam keadaan jenuh merasa dirinya tidak lagi mempunyai motivasi yang dapat membuatnya bersemangat untuk meningkatkan pemahaman terhadap pelajaran yang diterimanya atau dipelajarai.

Bedasarkan teori diatas maka ciri-ciri kejenuhan belajar adalah merasa bahwa pengetahuan dan kecekapannya tidak ada kemajuan, system akalnya tidak berfungsi sebagaimana mestinya, dan kehilangan motivasi serta konsolidasi.

B. Pengajuan Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empirik dengan data⁵³.

Hipotesis dalam penelitian sebagai berikut:

$H_1 =$ Terdapat pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *brain gym* terhadap *burnout* belajar peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Punggur.

⁵³ Sugiyono, “*Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*”, (Bandung: Alfabeta, 2018), h. 96

H_0 = Tidak terdapat pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *brain gym* terhadap *burnout* belajar peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Punggur.

Berikut hipotesis statiknya:

$$H_0 : \mu^1 = \mu^2$$

$$H_1 : \mu^1 \neq \mu^2$$

Keterangan

μ^1 : *burnout* belajar pada peserta didik sebelum pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *brain gym*

μ^2 : *burnout* belajar peserta didik sebelum pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *brain gym*⁵⁴



⁵⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2011), h.64

DAFTAR RUJUKAN

- Abu Abdirrahman Al-Qawi. *Mengatasi Kejenuhan*. Jakarta: Khalifa. 2004.
- Alwan, Menza Hendri, Darmaji, Faktor-Faktor Yang Mendorong Siswa MIA SMAN Mengikuti Bimbingan Belajar Luar Sekolah Di Kecamatan Telanaipura Kota Jambi. *Jurnal EduFisika*, Vol. 2 No.1, Juli 2017.
- Azwar .S. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2012.
- Dennison Paul E. 2008. *Brain Gym and Me: Reclaiming the Pleasure of Learning*. Jakarta: PT Grasindo.
- Dennison, Paul E., 2006. *Brain Gym: Senam Otak, Buku Panduan Lengkap*. Jakarta: Grasindo.
- Dwi Ratna Swari, Skripsi, *Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Brain Gym Untuk Menurunkan Burnout Belajar Pada Anak Sekolah Tingkat SMP-SMA Di Dusun Sikunang Desa Petanjung Kaecamatan Pertukaran Kabupaten Pemalang*, 2020.
- Eko Putro Widoyoko. 2014. *Penilaian Hasil Pembelajaran Di Sekolah*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hafis Muadabb. 2015. *Menfollow Sang Presiden*. Jombang: ElHaf Publishing.
- Hartinah Sitti. 2017. *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*. Bandung: PT. Redika Aditama.
- Hartono Singkapanan. 2010. *Otak Tengah Memang Dahsyat (Bukti-Bukti Dahsyatnya Otak Tengah)*. Jakarta: Visimedia.
- Imam Abi Abdillah Muhammad bin Ismail. 1992. *Sohih Bukhari*. Bairut Lebanon: Darul Kutub al-Alamiah.
- M. Ngalim Purwanto. 2013 *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

- Mochammad Nursalim & Suradi. 2002. *Layanan Bimbingan dan Konseling*, Surabaya: Unesa University Press IKAPI.
- Mohamad Surya. 2004. *Psikologi Pembelajaran & Pengajaran*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.
- Muhammad Gunanggoro Priambodo, Skripsi, *Efektivitas Senam Otak (Brain Gym) Dalam Menurunkan Tingkat Kejenuhan (Burnout) Belajar Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 11 Yogyakarta*, 2016.
- Muhibbin Syah. 2017. *Psikologi Belajar*. Depok: Rajawali Pres.
- Muhibbin Syah. 2007. *Psikologi Belajar*. Depok: Rajawali Pers.
- Muhibbin Syah. 2010. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Reamaja Rosdakarya.
- Nia Alfi Khaira, Skripsi, *Penerapan Teknik Self Intruction Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas II Pada MAS Darul Ulum Aceh*, 2018.
- Nurma Kustina, Skripsi, *Penerapan Teknik Modeling Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas XI Di SMK Bina Latih Karya (SMK-BLK)*, 2018.
- Prayitno dan Erman Amti. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta, Rineka Cipta.
- Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*, Jakarta: Ghalia Indonesi.
- Riduan. 2004. *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.
- Schaufeli, W. B., & Enzmann, D. 1998. *The Burnout Companion to Study and Practice: A Critical Analysis*. United Kingdom: CRC press.
- Shaufelli, W. B & Buunk, B. *Professional Burnout*. 1996.
- Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

- Sugihartono, dkk. 2012. *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsini Arikunto. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Suharsini Arikunto. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Thursan Hakim. 2004. *Belajar Secara Efektif*. Jakarta: Puspa Swara.
- Titi S. Sularyo, Setyo Handryastuti, Senam Otak, *Jurnal Sari Pediatri*, Vol. 4 No. 1, Juni, 2002.
- Tohirin. 2008. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Raja Grafindo Persaja.
- Tohirin. 2013. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Tohirin. 2008. *Psikologi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Triadi Surya, Skripsi, *Efektifitas Senam Otak (Brain Gym) Dalam Menurunkan Tingkat Kejenuhan (Burnout) Pada Siswa dalam pelajaran Sejarah Kebudayaan Islam Dan Aqidah Akhlak Di MTS Yapi Sleman Yogyakarta*, 2019.
- Winda Hnadayani Tarigan, Skripsi, *Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Dengan Teknik Brain Gym Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Siswa SMP Swasta Imelda Medan Tahun Ajaran 2017/2018*, 2018.
- Zulkifli Matondang, Validitas Dan Reliabilitas Suatu Instrumen Penelitian, *Jurnal Tabularasa Pps Unimed*, Vol. 6 No 1, Juni 2009.