

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

Erda Mardayati¹, Akmal Sutja², Affan Yusra³, Nur Hasanah⁴, Dinny Rahmayanty⁵

^{1,2,3,4,5} Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Jambi

Email: Affan15yusra@unja.ac.id

Abstrak

Kejenuhan merupakan fenomena yang sering terjadi pada siswa. Untuk mengurangi kejenuhan yang terjadi pada siswa dapat dilakukan dengan menerapkan metode menarik. Salah satu metode menarik yang dapat digunakan adalah senam otak. Senam otak adalah kumpulan gerakan yang meliputi kaki, tangan, kepala, dan mata yang bertujuan untuk menghubungkan dan menyatukan pikiran dan tubuh. Senam otak dikembangkan oleh Paul E. Dennison yang merupakan pelopor pendidik di Amerika Serikat. Penelitian ini dibatasi pada kejenuhan 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 Kota Jambi. Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif (eksperimen). Populasi pada penelitian ini siswa kelas VIII SMP Negeri Kota Jambi. Penarikan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Hasil penelitian terungkap bahwa metode senam otak (*brain gym*) dapat mengurangi kejenuhan (*burnout*) belajar siswa di SMP Negeri Kota Jambi. Hal ini dapat dilihat pada kelompok eksperimen yang memiliki tingkat kejenuhan pada *pre-test* dengan kategori "tinggi" kemudian diberi perlakuan berupa senam otak 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 $0,001 < 0,05$, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara kejenuhan belajar siswa pada data *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen. Berdasarkan temuan tersebut, hendaknya dapat menerapkan metode senam otak (*brain gym*) karena mengingat besarnya pengaruh yang diberikan dalam mengurangi kejenuhan (*burnout*) belajar siswa.

Kata Kunci: *Senam Otak, Kejenuhan Belajar.*

Abstract

Saturation is a phenomenon that often occurs in students. To reduce the saturation that occurs in students can be done by applying interesting methods. One of the interesting methods that can be used is brain gymnastics. Brain gymnastics is a collection of movements that include the feet, hands, head, and eyes that aim to connect and unite the mind and body. Brain gymnastics was developed by Paul E. Dennison who was a pioneering educator in the United States. The study is limited to learning saturation in students, which includes physical fatigue, emotional exhaustion, cognitive fatigue, and loss of motivation. The purpose of this study was to determine the influence of the brain gymnastics method in reducing burnout of students' learning at SMP Negeri Kota Jambi. In this study using quantitative (experimental) type of research. The population in this study was class VIII students of

SMP Negeri Kota Jambi. Sampling using Purposive Sampling technique. The results of the study revealed that the brain gymnastics method (brain gym) can reduce burnout (burnout) of students' learning at SMP Negeri Kota Jambi. This can be seen in the experimental group that had a saturation level in the pre-test with the "high" category and then given treatment in the form of brain gymnastics where the post-test results showed a saturation level with the "moderate" category. Then, in the results of the paired samples test output, the experimental group T-test has a sig value. (2-tailed) of $0.001 < 0.05$, it can be concluded that there is a difference between student learning saturation in the pre-test and post-test data of the experimental group. Based on these findings, it should be possible to apply the brain gymnastics method because considering the magnitude of the influence exerted in reducing student learning burnout.

Keywords : *Brain Gymnastics, Saturation of Learning.*

PENDAHULUAN

Kejenuhan merupakan fenomena yang sering terjadi pada siswa di sekolah. Kejenuhan terjadi dikarenakan adanya tuntutan dan tekanan yang harus dihadapi siswa dalam proses, aturan lingkungan, prestasi, dan lain sebagainya. Siswa yang mengalami kejenuhan akan sulit untuk menerima informasi yang diberikan, hal ini akan berdampak besar pada perkembangan diri siswa di masa yang akan datang. Penyebab kejenuhan yang paling umum adalah kelelahan yang melanda karena kelelahan dapat menjadi penyebab munculnya perasaan bosan pada siswa yang bersangkutan (Syah, M. 2013:182). Kelelahan mental dipandang sebagai faktor utama penyebab munculnya kejenuhan belajar. Kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu tidak bersemangat atau hidup tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar. Hakim (dalam Bildhonny, AF. 2017).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan guru mata pelajaran dan guru BK kelas VIII SMP Negeri 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, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi penuh, lupa, tidak mengerjakan tugas-tugas yang kompleks), serta kehilangan motivasi (seperti : kehilangan semangat dan mudah bosan).

Hal ini sejalan dengan data atau penelitian yang dilakukan oleh Permata 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". Yang mana 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 (*burnout*) kejenuhan 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 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 meliputi 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.

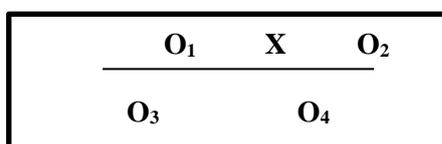
Untuk mengurangi kejenuhan yang terjadi pada siswa dapat dilakukan dengan menerapkan metode-metode yang menarik sehingga membantu siswa dalam mengurangi kejenuhannya. Banyak cara atau metode yang telah diterapkan oleh guru dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa ini. Seperti menerapkan metode pembelajaran 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.

Senam otak merupakan serangkaian gerakan sederhana yang menyenangkan yang digunakan untuk memudahkan kegiatan belajar. Manfaat senam otak efektif dalam penanganan seseorang yang mengalami hambatan belajar. Senam otak juga dapat menyegarkan tubuh dan memberikan dampak positif bagi fisik karena senam otak dapat merenggangkan otot dan mengembalikan otot tubuh seperti semula (Dennison, 2002). Penelitian ini menarik dilaksanakan mengingat besarnya manfaat metode senam otak (*brain gym*) dalam mengurangi kejenuhan (*burnout*) belajar siswa di SMP Negeri Kota Jambi. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tersebut.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen. Menurut Sugiyono (2010:107) penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Perlakuan yang dilakukan berupa suatu tindakan tertentu kepada kelompok dan setelah itu dilihat pengaruhnya. Penelitian eksperimen ini menggunakan desain *Quasi Experimental Design* yang merupakan desain yang mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen. *Quasi Experimental Design* pada penelitian ini menggunakan bentuk desain *Nonequivalent Control Group Design* yang mana dalam design ini masing-masing kelompok tidak dipilih secara random yang kemudian diberi *pre-test*, kelompok pertama diberi perlakuan dan kelompok yang lain tidak, serta dapat dilihat hasilnya kemudian.

Adapun bentuk desain penelitian *nonequivalent control group design*, yang dikemukakan oleh Sugiyono (2017:116) adalah sebagai berikut :



Pada pelaksanaannya dalam penelitian ini dilakukan *pre-test* di awal untuk melihat tingkat kejenuhan belajar siswa. Setelah dilaksanakan *pre-test*, pada kelas eksperimen diberikan sebuah perlakuan berupa senam otak dan pada kelas kontrol tanpa diberikan perlakuan. Kemudian selanjutnya dilakukan *post-test* diakhir untuk melihat hasil pada masing-masing kelompok tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini, peneliti melibatkan siswa kelas VIII. Dari 7 kelas tersebut dipilih 2 kelas sebagai sampel penelitian sesuai kriteria yang telah ditentukan. Dari 2 kelas tersebut masing-masing dipilih sebagai kelas eksperimen dan kelas kontrol. Pemilihan sampel ini berdasarkan hasil *pre-test* yang berupa pemberian angket kepada masing-masing kelas. Data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan data *pre-test* dan *post-test* yang diperoleh dari instrumen berupa angket tentang kejenuhan belajar siswa yang telah divalidasi dan berjumlah 28 butir item pernyataan. Angket memiliki alternatif jawaban skala diskrit dengan dua jawaban (Ya-Tidak). Penelitian ini dilaksanakan untuk mengungkap adanya pengaruh metode senam otak (*brain gym*) dalam mengurangi kejenuhan (*burnout*) belajar siswa di SMP Negeri Kota Jambi. Untuk kelas eksperimen pemberian perlakuan (*treatment*) dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan yang dilaksanakan di kelas VIII F pada hari senin, rabu, dan kamis dengan berfokus pada 10 siswa yang menjadi sampel penelitian. Sedangkan untuk kelas kontrol dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan tanpa perlakuan di kelas VIII E pada hari senin, rabu, dan jumat dengan berfokus pada 10 siswa yang menjadi sampel penelitian.

Adapun data yang diperoleh oleh peneliti berupa data *pre-test* dan *post-test* yang akan dilakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan T-test yang dianalisis dengan bantuan program SPSS versi 24, lalu akan di deskripsikan berdasarkan hasil output dari program SPSS versi 24 tersebut.

Data Pre-test

Pada pertemuan pertama peneliti melaksanakan *pre-test* guna mengetahui tingkat kejenuhan belajar siswa pada kelas VIII SMP Negeri Kota Jambi. Kemudian, peneliti memilih 2 kelas yang memiliki tingkat kejenuhan belajar yang paling tinggi, 1 kelas sebagai kelompok eksperimen dan 1 kelas lagi sebagai kelompok kontrol. Adapun hasil distribusi data *pre-test* kejenuhan belajar siswa pada kelas VIII SMP Negeri Kota Jambi dapat dilihat sebagai berikut :

1. Kelompok Eksperimen

N O	INDIKATOR Y	SKOR						
		Ideal	Maks	Min	Sigma	Mean	%	Ket
1	Kelelahan emosional (6)	6	6	2	38	3,8	63,33	Sedang
2	Kelelahan fisik (9)	9	8	2	46	4,6	51,11	Tinggi
3	Kelelahan kognitif (8)	8	7	1	47	4,7	58,75	Tinggi
4	Kehilangan motivasi (5)	5	5	0	25	2,5	50	Sangat Rendah
Keseluruhan (28)		28	26	5	156	15,6	55,71	Tinggi

2. *Kelompok Kontrol*

N O	INDIKATOR Y	SKOR						
		Ideal	Maks	Min	Sigma	Mean	%	Ket
1	Kelelahan emosional (6)	6	6	0	28	2,8	46,66	Sangat Rendah
2	Kelelahan fisik (9)	9	9	0	42	4,2	46,66	Tinggi
3	Kelelahan kognitif (8)	8	8	0	46	4,6	57,5	Tinggi
4	Kehilangan motivasi (5)	5	5	0	30	3,0	60	Sangat Rendah
Keseluruhan (28)		28	28	0	146	14,6	52,14	Tinggi

Data Post-Test

1. *Kelompok Eksperimen*

N O	INDIKATOR Y	SKOR						
		Ideal	Maks	Min	Sigma	Mean	%	Ket
1	Kelelahan emosional (6)	6	5	1	22	2,2	36,66	Sedang
2	Kelelahan fisik (9)	9	4	0	17	1,7	18,88	Rendah
3	Kelelahan kognitif (8)	8	8	0	28	2,8	35	Tinggi
4	Kehilangan motivasi (5)	5	5	0	14	1,4	28	Sangat Rendah
Keseluruhan (28)		28	22	1	81	8,1	28,92	Sedang

2. *Kelompok Kontrol*

N O	INDIKATOR Y	SKOR						
		Ideal	Maks	Min	Sigma	Mean	%	Ket
1	Kelelahan emosional (6)	6	6	0	32	2,8	50,33	Rendah
2	Kelelahan fisik (9)	9	8	0	43	4,2	47,77	Tinggi
3	Kelelahan kognitif (8)	8	8	0	46	4,6	57,5	Tinggi
4	Kehilangan motivasi (5)	5	5	0	23	3,0	46	Sangat Rendah
Keseluruhan (28)		28	27	0	144	14,4	51,42	Sedang

Data Pengolahan Hasil Kejenuhan Belajar Siswa (Per-Responden)

NO	KELOMPOK EKSPERIMEN			KELOMPOK KONTROL		
	Kode Nama	Skor	Kategori	Kode Nama	Skor	Kategori
1	DM	23	Tinggi	NC	28	Tinggi
2	YN	21	Tinggi	GV	22	Tinggi
3	YB	20	Tinggi	JS	19	Sedang
4	BR	18	Tinggi	WR	18	Sedang
5	DT	16	Sedang	RD	14	Sedang
6	IA	14	Sedang	MN	13	Sedang
7	RZ	14	Sedang	RP	11	Sedang
8	MI	14	Sedang	LH	10	Rendah
9	MS	11	Rendah	KV	2	Rendah
10	MA	5	Rendah	JN	9	Rendah
Jumlah	156			146		

Berdasarkan sebaran tingkat kejenuhan (*burnout*) belajar siswa dari 10 reponden untuk kelas eksperimen dan 10 responden untuk kelas kontrol diatas diperoleh nilai tertinggi 23 (untuk kelas eksperimen) dan 28 (untuk kelas kontrol). Maka dapat diklasifikasi secara *Kontinum Interval Normatif* (KIN) sebagai berikut :

KELOMPOK EKSPERIMEN				KELOMPOK KONTROL			
Klasifikasi	Kelas Interval	F	%	Klasifikasi	Kelas interval	f	%
Tinggi	23–18	4	40%	Tinggi	28-20	2	20 %
Sedang	17–12	4	40%	Sedang	19-11	5	50 %
Rendah	11-5	2	20%	Rendah	10-2	3	30 %
Jumlah		10	100%			10	100%

Berdasarkan data di atas, dapat disimpulkan bahwa pada pelaksanaan *pre-test*, kelompok eksperimen memiliki tingkat kejenuhan kategori tinggi 40 %, sedang 40 %, dan rendah 20 %. Sementara itu, kelompok kontrol memiliki tingkat kejenuhan kategori tinggi 20 %, sedang 50 %, dan rendah 30 %. Setelah pemberian perlakuan (*treatment*) sebanyak 3 kali pada kelompok eksperimen dan pembelajaran biasa pada kelompok kontrol yang dilaksanakan selama 3 kali pertemuan, selanjutnya peneliti memberikan angket *post-test* kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol guna mengukur tingkat kejenuhan belajar siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tersebut.

Adapun hasil distribusi data *post-test* kejenuhan belajar siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat sebagai berikut :

NO	KELOMPOK EKSPERIMEN			KELOMPOK KONTROL		
	Kode Nama	Skor	Kategori	Kode Nama	Skor	Kategori
1	DM	19	Tinggi	NC	24	Tinggi
2	YN	12	Sedang	GV	22	Tinggi
3	YB	14	Sedang	JS	23	Tinggi
4	BR	1	Rendah	WR	17	Tinggi
5	DT	13	Sedang	RD	0	Rendah
6	IA	9	Sedang	MN	16	Sedang
7	RZ	10	Sedang	RP	23	Tinggi
8	MI	1	Rendah	LH	15	Sedang
9	MS	1	Rendah	KV	2	Rendah
10	MA	1	Rendah	JN	2	Rendah
Jumlah	81			144		

Berdasarkan sebaran tingkat kejenuhan belajar siswa dari 10 responden untuk kelas eksperimen dan 10 responden untuk kelas kontrol diatas diperoleh nilai tertinggi 19 (untuk kelas eksperimen) dan 24 (untuk kelas kontrol). Maka dapat diklasifikasi secara *Kontinum Interval Normatif* (KIN) sebagai berikut :

KELOMPOK EKSPERIMEN				KELOMPOK KONTROL			
Klasifikasi	Kelas Interval	F	%	Klasifikasi	Kelas interval	f	%
Tinggi	19–14	1	10%	Tinggi	24-17	5	50 %
Sedang	13–8	5	50%	Sedang	16-9	2	20 %
Rendah	7-2	4	40%	Rendah	8-0	3	30 %
Jumlah		10	100%			10	100%

Berdasarkan data di atas, dapat disimpulkan bahwa pada pelaksanaan *post-test*, kelompok eksperimen memiliki tingkat kejenuhan kategori tinggi 10 %, sedang 50 %, dan rendah 40 %. Sementara itu, kelompok kontrol memiliki tingkat kejenuhan kategori tinggi 50 %, sedang 20 %, dan rendah 30 %.

Pengolahan data per item dan indikator pada kelompok eksperimen menunjukkan hasil *pre-test* kejenuhan belajar siswa termasuk kategori tinggi dan *post-test* kejenuhan belajar siswa termasuk kategori sedang. Sedangkan pada kelompok kontrol menunjukkan hasil *pre-test* kejenuhan belajar siswa termasuk kategori tinggi dan *post-test* kejenuhan belajar siswa termasuk kategori sedang. Kemudian, Pengolahan data per responden dapat disimpulkan bahwa pada pelaksanaan *pre-test* kelompok eksperimen memiliki tingkat kejenuhan kategori tinggi (40%), sedang (40%), dan rendah (20%). Sementara itu, kelompok kontrol memiliki tingkat kejenuhan kategori tinggi (20%), sedang (50%), dan rendah (30%). Dan pada pelaksanaan *post-test*, kelompok eksperimen memiliki tingkat kejenuhan kategori tinggi (10%), sedang (50%), dan rendah (40%). Sementara itu, kelompok kontrol memiliki tingkat kejenuhan kategori tinggi (50%), sedang (20%), dan rendah (30%).

Jika dilihat dari hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen, maka senam otak (*brain gym*) berpengaruh dalam mengurangi kejenuhan (*burnout*) belajar siswa. Dapat dilihat dari hasil *pre-test* dan *post-test* yang menunjukkan adanya pengurangan skor kejenuhan setelah pemberian *treatment*

(perlakukan) selama 3 kali. Temuan pada penelitian ini membuktikan pendapat (Prasetyo & Saputra, 2017) bahwa senam otak sangat besar manfaatnya untuk mengatasi masalah belajar anak. Hal ini sejalan dengan (Dennison, 2005), bahwa senam otak mampu memperlancar oksigenasi ke otak sehingga mampu meningkatkan ingatan, konsentrasi, meningkatkan keseimbangan dan koordinasi.

Uji Paired Sample T-Test

Paired sample t-test digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata dua sampel yang berpasangan, dua sampel yang dimaksud adalah sampel yang sama namun mempunyai dua data. Uji paired sample t-test merupakan bagian dari statistik parametrik. Oleh karena itu, sebagaimana aturan dalam statistik parametrik data penelitian haruslah berdistribusi normal.

Paired Samples Test									
		Paired Differences							
						95% Confidence Interval of the Difference			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Post-test Eksperimen – Post-test Kontrol	-6,30000	8,49902	2,68763	-12,37983	,22017	-2,344	9	,044

Diketahui bahwa nilai sig. (2-tailed) sebesar $0,044 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *post-test* eksperimen dan *post-test* kontrol.

SIMPULAN

Dari hasil pengolahan data dapat disimpulkan secara umum bahwa metode senam otak (*brain gym*) dapat memberikan pengaruh dalam mengurangi kejenuhan (*burnout*) belajar siswa di SMP Negeri Kota Jambi. Hal ini dapat dilihat dari adanya perbedaan hasil kejenuhan pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan dengan kelompok kontrol yang tanpa diberikan perlakuan. Selanjutnya, berdasarkan hasil uji *paired sample T-test*, senam otak (*brain gym*) dinyatakan berpengaruh dalam mengurangi kejenuhan (*burnout*) belajar siswa. Seperti diketahui bahwa nilai sig. (2-tailed) sebesar $0,044 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *post-test* eksperimen dan *post-test* kontrol. Dengan demikian, maka metode senam otak (*brain gym*) memberikan pengaruh dalam mengurangi kejenuhan (*burnout*) belajar siswa di SMP Negeri Kota Jambi.

DAFTAR PUSTAKA

- Bangun Sutopo. 2018. *Pengaruh senam otak (Brain Gym) terhadap Tingkat Kejenuhan Siswa*. Skripsi. Diakses pada tanggal 13 Desember 2021. Pukul 15.10.<http://repo.stikesicmejbg.ac.id/1610/2/143210054%20bangun%20SKRIPSI.pdf>
- Bildhonny, AF. 2017. *Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa dengan Teknik Relaksasi pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*
- Bagus, I. D. A., Pujaastawa, G. D. E., Antropologi, P. S., Sastra, F., Budaya, D. A. N., & Udayana, U. (2016). *Teknik wawancara dan observasi untuk pengumpulan bahan informasi*. 1–11.
- Damayani, D. (2014). Sihapes (Sistem Informasi Hasil Penilaian Siswa) Bagi Sekolah Menengah Pertama Di SMP Negeri 7 Semarang. *Edu Komputika Journal*, 1(2), 52–62.
- Damayanti, A., Suradika, A., & Asmas, B. (2020). Strategi Mengurangi Kejenuhan Anak Dalam Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) melalui Aplikasi ICANDO pada Siswa Kelas I SDN Pondok Pinang 08 Pagi. *Seminar Nasional Penelitian LPPM UMJ*, 1–10. <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaslit>
- Dennison, P. E., & Dennison, G. E. (2002). *Brain Gym Senam Otak* (A. Nusantara (ed.); 1st ed.). Grasindo.
- Hasanah, H. (n.d.). *Teknik-teknik observasi*. 21–46.
- Ilham Mubarak, M. 2018. Skripsi. Upaya Menurunkan Kejenuhan Belajar Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Games pada Siswa Kelas XI Akuntansi SMK YPKK 2 Sleman. https://eprints.uny.ac.id/61592/1/Skripsi_Mukhammad%20Ilham%20Mubarak_12104241036.pdf
- Muhammad, A. (2011). *Dahsyatnya Senam Otak* (N. Sawitri (ed.); 1st ed.). DIVA Press.
- Muhammad, A. (2013). *Tutorial Senam Otak Untuk Umum* (N. Sawitri (ed.); 1st ed.). FlashBooks.
- Mutakbir. 2019. *Perbandingan Tingkat Kejenuhan Peserta Didik Sekolah yang Menerapkan Full Day School Dan Non Full Day School di Kabupaten Pangkep Provinsi Sulawesi Selatan*. diakses pada 13 Desember 2021. [ghttps://repositori.uin-alauddin.ac.id/14570/1/Mutakbir%2020600115038.pdf](https://repositori.uin-alauddin.ac.id/14570/1/Mutakbir%2020600115038.pdf)
- Prasetyo, W., & Saputra, S. A. (2017). Pengaruh Senam Otak Terhadap Daya Ingat Anak Kelas V Sekolah Dasar. *Jurnal Keperawatan*, 6(1), 36–40. <https://doi.org/10.47560/kep.v6i1.157>
- Program, D., Pendidikan, S., Sekolah, G., & Dharma, U. S. (2016). Buku teknik penyusunan instrumen penelitian. *Jurnal Penelitian (Edisi Khusus PGSD)*, vol.20 no.
- Purnomo, P., dan Palupi, M.S. (2016.) *Pengembangan Tes Hasil Belajar Matematika Materi Menyelesaikan Masalah Yang Berkaitan Dengan Waktu, Jarak Dan Kecepatan Untuk Siswa Kelas V*. Jurnal Penelitian (Edisi Khusus PGSD). Volume 20, No. 2.
- Putri, Y. D., & Yetti, R. (2019). Kegiatan Senam Otak Anak Usia Dini. *Jurnal PG-PAUD Trunojoyo : Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Anak Usia Dini*, 6(1), 12–17. <https://doi.org/10.21107/pgpaudtrunojoyo.v6i1.5366>
- Sangadji, F., Antari, I., Si, P., Keperawatan, I., & Yogyakarta, S. M. (2018). Pengaruh Senam Otak Terhadap Peningkatan Fungsi Kognitif Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 9(2), 105–110. <https://doi.org/10.36569/jmm.v9i2.19>
- Pristanti, Nindya Ayu; Syahfitri, Rizki Ananda; Reba, Yansen Albert. 2022. *Kejenuhan Belajar Mahasiswa Ditinjau dari Efikasi Diri dan Regulasi Emosi*. *Psychosentrum Review*. 4(1), 107–117
- Sari, P., Kholidin, F. I., & Edmawati, M. D. (2020). Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa Sekolah Menengah Pertama di Kota Bandar Lampung. *Journal of Guidance and Counseling Inspiration (JGCI)*, 01(01), 45–52.
- Siregar, N. S., & Juanda, F. (2017). Penerapan Brain Gym dalam Meningkatkan Konsentrasi pada Siswa Kelas VIII SMP Terpadu Al-Farabi. *Jurnal Kesehatan Dan Olahraga*, 1(2), 34–42.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D*. Bandung. Alfabeta.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D*. Bandung. Alfabeta.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung. Alfabeta.
- Sularyo, T.S., & Handyastuti, S. 2016. Senam Otak. *Sari Pediatri*, 4 (1), 36. <https://doi.org/1014238/sp4.1.2002.36-44>

- Sutja, Akmal, dkk. 2005. Panduan penulisan skripsi. Diterbitkan dan Diedarkan oleh Program Ekstensi Bimbingan Konseling FKIP Universitas Jambi
- Sutja, A. (2017). *Penulisan Skripsi Untuk Prodi Bimbingan dan Konseling* (Emosda (ed.); 1st ed.). Writing Revolution.
- Syah, M. 2013. *Psikologi Belajar*. Jakarta : Rajawali
- Widiyanto A. (2013). *Statistika Terapan*
- Widjarjono, A. (2010). *Analisis Statistika Multivariat Terapan*. Yogyakarta : UPP STIM YKPN
- Yulianti, Y., & Yanti, Y. (2019). Senam Otak Dalam Meningkatkan Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini Pada Kelompok B Di Kober Qurrotu'Ain Al Istiqomah. *CERIA (Cerdas Energik Responsif Inovatif Adaptif)*, 1(6), 10. <https://doi.org/10.22460/ceria.v1i6.p10-16>
- Yuliati, Y., Hidaayah, N., & Hidaayah, N. (2018). Pengaruh Senam Otak (Brain Gym) Terhadap Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Rt 03 Rw 01 Kelurahan Tandes Surabaya. *Journal of Health Sciences*, 10(1), 88–95. <https://doi.org/10.33086/jhs.v10i1.149>
- Vitasari Ita. 2016. Skripsi. kejenuhan (burnout) belajar ditinjau dari tingkat kesepian dan kontrol diri pada siswa kelas XI SMA Negeri 9 Yogyakarta. dikases pada 13 Desember 2021. pukul 11.30. <https://123dok.com/dokument/yd7drxgy-kejenuhan-burnout-belajar-ditinjau-tingkat-kesepian-kontrol-yogyakarta.html>.