

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM OTAK (*BRAIN GYM*) TERHADAP TINGKAT
KEJENUHAN SISWA**

(Studi di Kelas VIII SMP Negeri 3 Jombang)



BANGUN SUTOPO

143210054

PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN

INSAN CENDEKIA MEDIKA

JOMBANG

2018

**PENGARUH SENAM OTAK (*BRAIN GYM*) TERHADAP TINGKAT
KEJENUHAN SISWA**

(Studi di Kelas VIII SMP Negeri 3 Jombang)

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada Program
Studi S1 Ilmu Keperawatan pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia
Medika Jombang

BANGUN SUTOPO

143210054

PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN

INSAN CENDEKIA MEDIKA

JOMBANG

2018

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Bangun Sutopo
NIM : 143210054
Tempat Tanggal Lahir : Pangkalan Bun, 08Februari 1996
Institusi : Prodi S1 Keperawatan STIKES ICME Jombang

Menyatakan bahwa skripsi penelitian dengan judul “Pengaruh Senam Otak (*Brain Gym*) Terhadap Tingkat Kejenuhan Siswa di Kelas VIII SMPN 3 Jombang” bukan milik orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumber. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi Akademis.

Jombang, Juni 2018


METERAI
TEMPEL
40cm x 40cm (1998)
6000
ENAM RIBU RUPIAH
Bangun Sutopo
143210054

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : PENGARUH SENAM OTAK (*BRAIN GYM*) TERHADAP
TINGKAT KEJENUHAN SISWA DI KELAS VIII SMPN
3 JOMBANG
Nama Mahasiswa : Bangun Sutopo
NIM : 143210054

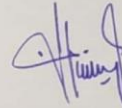
**TELAH DISETUJUI KOMISI PEMBIMBING
PADA TANGGAL : 23 JULI 2018**

Pembimbing Utama



Agustina Maunaturrohmah, S.Kep.,Ns.,M.Kes
NIK 01.13.700

Pembimbing Anggota



Anita Rahmawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIK 04.10.287

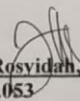
Mengetahui,

KetuaSTIKes ICME




H. Luthfiyatoni, SKM.,MM
NIK. 03.04.022

**Ketua Program Studi
S1 Ilmu Keperawatan**



Inavatur Rosvidah, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIK 04.05.053

LEMBAR PENGESAHAN

Proposal ini telah diajukan oleh :

Nama Mahasiswa : Bangun Sutopo
NIM : 143210054
Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan
Judul : Pengaruh Senam Otak (*Brain Gym*) Terhadap
Tingkat Kejenuhan Siswa di Kelas VIII
SMP Negeri 3 Jombang.

Telah berhasil dipertahankan dan diuji dihadapan Dewan Penguji
dan diterima sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan
pendidikan pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan

Komisi Dewan Penguji,

Ketua Dewan Penguji : Endang Yuswatiningsih, S.Kep.Ns.,M.Kes



Penguji I : Agustina Maunaturrohmah, S.Kep.Ns.,M.Kes



Penguji II : Anita Rahmawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep



Ditetapkan di : JOMBANG

Pada tanggal : JULI 2018

RIWAYAT HIDUP



Penulis dilahirkan di kota Pangkalan Bun pada tanggal 08 Februari 1996. Penulis merupakan anak ke tiga pasangan Bapak Basori dan Ibu Sutrami.

Penulis mengawali pendidikannya dimulai dari Taman Kanak-kanak di TK KORINDO pada tahun 2002, pendidikan dasar di SDN 5 MENDAWAI pada tahun 2008, pendidikan lanjutan di SMPN 4 ARUT SELATAN pada tahun 2011, dan pendidikan menengah atas di SMK BIM PANGKALAN BUN pada tahun 2014.

Pada tahun 2014, penulis diterima sebagai mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang. Mengambil minat bagian S1 KEPERAWATAN.

MOTTO

**“MENCARI JATIDIRI BUKAN SEBERAPA JAUH KITA
MENJELAJAHI DAN MENGARUNGI DUNIA, TETAPI SEBERAPA
JAUH KITA MENGENALI DIRI KITA SENDIRI”**

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT karena berkat rahmat dan hidayah-Nya akhirnya penyusun dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Pengaruh Senam Otak (*Brain Gym*) Terhadap Tingkat Kejenuhan Siswa di Kelas VIII SMP Negeri 3 Jombang”. Skripsi ini ditulis sebagai persyaratan kelulusan demi menempuh Program Studi Sarjana Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang.

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Imam Fatoni, SKM. MM. selaku ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang
2. Inayatur Rosyidah, S.Kep.,Ns.,M.Kep. selaku Kaprodi S1 Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang.
3. Agustina Maunaturrohmah, S.Kep.,Ns.,M.Kes. selaku Pembimbing I dan Anita Rahmawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep. selaku Pembimbing II yang telah banyak memberikan pengarahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
4. Seluruh dosen, staf dan karyawan program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKes ICMe Jombang yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan bimbingan selama mengikuti pendidikan di STIKes ICMe Jombang.
5. Kepala Sekolah Smp Negeri 3 Jombang yang telah mengizinkan penelitian.

Penyusun menyadari bahwa skripsi ini masih kurang dari kesempurnaan, oleh karena itu penyusun sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Akhir kata peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Jombang, Juli 2018

**PENGARUH SENAM OTAK (*BRAIN GYM*) TERHADAP TINGKAT
KEJENUHAN SISWA
DI SMPN 3 JOMBANG KELAS VIII**

Oleh
Bangun Sutopo
NIM 143210054

ABSTRAK

Kejenuhan merupakan fenomena yang terjadi pada siswa di sekolah, kejenuhan terjadi karena adanya suatu tuntutan belajar yang harus dipenuhi oleh seorang siswa dalam proses belajar, aturan di lingkungan sekolah, prestasi, dan tuntutan untuk memiliki keterampilan. Siswa yang mengalami kejenuhan dan perasaan tertekan akan sulit untuk menyerap informasi, membuat siswa merasa kurang berhasil dan akan mengakibatkan semangat belajar menjadi berkurang. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh senam otak (*brain gym*) terhadap tingkat kejenuhan siswa.

Desain penelitian ini adalah *pre-eksperimental* dengan *one group pre-post test design*. Populasi seluruh siswa kelas viii di SMPN 3 Jombang berjumlah 284 responden, dengan jumlah sample yang diambil sebagian siswa yang berjumlah 71 responden. Pengambilan sampel menggunakan metode *propotional random sampling*. Instrumen penelitian variabel senam otak (*brain gym*) dan kejenuhan menggunakan lembar kuesioner. Pengolahan data *editing, coding, scoring, tabulating*. Uji statistik data penelitian menggunakan uji *wilcoxon*.

Hasil penelitian yang diperoleh sebelum dilakukannya senam otak mengalami kejenuhan sedang (62,0%), setelah dilakukan senam otak terjadi penurunan yaitu (57,7%) dan kejenuhan rendah menjadi (36,6%) yang sebelumnya hanya (11,3%). Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan *p-value* sebelum dan sesudah dilakukan senam otak adalah (0,000) dengan nilai $\alpha=0,05$ yang berarti H_1 diterima.

Kesimpulan dalam penelitian ini ada pengaruh senam otak (*brain gym*) terhadap tingkat kejenuhan pada siswa.

Kata kunci : Kejenuhan siswa, Senam otak

INFLUENCE OF BRAIN GYM ON STUDENT SATURATION LEVEL IN SMPN 3 JOMBANG CLASS VIII

By
Bangun Sutopo
NIM 143210054

ABSTRACT

Saturation is a phenomenon that occurs to students at school, saturation occurs because of a learning guide that must be fulfilled by a student in the learning process, rules in the school environment, achievement, and demands to have skills. Students who experience saturation and feeling depressed would be difficult to absorb information, making students feel less successful and will cause less enthusiasm for learning. The purpose of this study to know influence of brain gym on student saturation level.

The design of this study was pre-experimental with one group pre-post test design. The population were all students in class III in SMPN Jombang a number of 284 respondents, with the number of samples taken by some students, a number of 71 respondents. Sampling using propotional random sampling method. The research instruments were brain gym and saturation using questionnaires sheet. Data processing were editing, coding, scoring, tabulating. Statistical test of research data using Wilcoxon test.

The results obtained before doing brain gym experienced moderate saturation (62.0%), after brain gym was decreased, namely (57.7%) and low saturation to (36.6%) which previously only (11.3%) . Statistical test results using the Wilcoxon test showed p -value before and after brain gym was (0,000) with a value of $\alpha = 0.05$, that meant H_1 was accepted.

Conlusion in this research says that there is Influence Of Brain Gym On Student Saturation Level

Keywords : Student Saturation, Brain Gym

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL LUAR	i
SAMPUL DALAM	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
LEMBAR RIWAYAT HIDUP	vi
LEMBAR MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Remaja.....	5
2.2 Kajian Tentang Kejenuhan	18
2.3 Konsep Senam Otak (<i>Brain Gym</i>).....	26
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL	
3.1 Kerangka Konsep.....	35
3.2 Hipotesis	36
BAB 4 METODE PENELITIAN	
4.1 Jenis Penelitian	37
4.2 Desain Penelitian	37
4.3 Waktu Dan Tempat Penelitian	38
4.4 Populasi, Sampel Dan Sampling	38

4.5	Kerangka Kerja.....	40
4.6	Identifikasi Variabel	41
4.7	Definisi Operasional	42
4.8	Pengumpulan Dan Analisa Data	43
4.9	Etika Penelitian	50
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
5.1	Hasil Penelitian	52
5.2	Pembahasan	56
BAB 6 KESIMPULAN		
6.1	Kesimpulan	68
6.2	Saran	68
DAFTAR PUSTAKA		
LAMPIRAN-LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Pengukuran Tingkat Kejenuhan	26
Tabel 4.1 Rencana Penelitian <i>one group pre-posttest design</i>	37
Tabel 4.2 Definisi Operasional Efektivitas Senam Otak (<i>Brain Gym</i>) Terhadap Tingkat Kejenuhan Siswa di SMPN 3 Jombang Kelas VIII	40
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di SMPN 3 Jombang Kelas VIII.....	53
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur di3 SMPN 3 Jombang Kelas VIII.....	53
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Agama di SMPN 3 Jombang Kelas VIII.....	53
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Fasilitas Sekolah di SMPN 3 Jombang Kelas VIII.....	54
Tabel 5.5 Tingkat Kejenuhan Siswa Sebelum Melakukan Senam Otak (<i>Brain Gym</i>) di SMPN 3 Jombang Kelas VIII.....	54
Tabel 5.6 Tingkat Kejenuhan Siswa Sebelum Melakukan Senam Otak (<i>BrainGym</i>) di SMPN 3 Jombang Kelas VIII.....	55
Tabel 5.7 Tabulasi Silang Senam Otak (<i>Brain Gym</i>) Terhadap Kejenuhan Siswa di SMPN 3 Jombang Kelas VIII	55

DAFTAR GAMBAR

2.1 Gambar Gerakan C alf pump (pompa betis)	28
2.2 Gambar Gerakan Lazy 8 (8 malas)	29
2.3 Gambar Gerakan Belly breathing (pernapasan perut).....	19
2.4 Gambar Gerakan Arm activation (mengaktifkan tangan)	30
2.5 Gambar Gerakan The grounder (kuda-kuda)	30
2.6 Gambar Gerakan The thinking cap (pijat kuping)	31
2.7 Gambar Gerakan Earth buttons (tombol bumi)	32
2.8 Gambar Gerakan Brain buttons (tombol otak).....	32
2.9 Gambar Gerakan The owl (burung hantu).....	33
2.10 Gambar Gerakan Cross crawl (gerak diagonal)	33
2.11 Gambar Gerakan <i>Balance Button</i> (Tombol keseimbangan).....	34
3.1 Gambar Kerangka konseptual pengaruh senma otak (<i>brain gym</i>) Dalam menurunkan tingkat kejenuhan siswa SMPN 3 Jombang	35

DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran 1 Jadwal Kegiatan
2. Lampiran 2 Lembar Permohonan menjadi responden
3. Lampiran 3 Lembar Pernyataan menjadi responden
4. Lampiran 4 Lembar kisi-kisi kuesioner
5. Lampiran 5 Lembar Kuesioner
6. Lampiran 6 SOP senam otak (*brain gym*)
7. Lampiran 7 Lembar tabulasi jawaban kuesioner
8. Lampiran 8 Data hasil penelitian
9. Lampiran 9 Lembar surat pernyataan perpustakaan
10. Lampiran 10 Lembar surat izin pengambilan data dan izin penelitian
11. Lampiran 11 Lembar surat jawaban penelitian SMPN 3 Jombang
12. Lampiran 12 Dokumentasi penelitian
13. Lampiran 13 Lembar konsultasi bimbingan skripsi

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kejenuhan merupakan fenomena yang terjadi pada siswa di sekolah, kejenuhan terjadi karena adanya suatu tuntutan belajar yang harus dipenuhi oleh seorang siswa dalam proses belajar, aturan di lingkungan sekolah, prestasi, dan tuntutan untuk memiliki keterampilan. Tuntutan peran, tuntutan interpersonal, dan tuntutan tugas yang berkepanjangan dapat menimbulkan perasaan tertekan, cemas, dan jenuh, tuntutan disatu sisi merupakan aktivitas sekolah yang sangat bermanfaat bagi perkembangan dan kemajuan siswa (Naila Alfin Najah, 2015). Siswa yang mengalami kejenuhan dan perasaan tertekan akan mengakibatkan semangat belajar menjadi berkurang dan sulit untuk menyerap informasi yang diterima oleh guru ke dalam otak siswa, sehingga siswa merasa kurang berhasil.

Penelitian tentang kejenuhan belajar telah terlebih dahulu oleh Sugara tahun 2011 pada siswa SMA Angkasa Bandung, ditemukan intensitas kejenuhan belajar dalam kategori tinggi sebesar, 15,32%, kategori sedang 72,97%, dan kategori rendah sebesar 11,71% (Rifki Firmansyah, 2012). Penelitian tentang kejenuhan belajar juga dilakukan oleh Rifki Firmansyah tahun 2012 pada siswa kelas VIII SMPN 1 Lembang menunjukkan bahwa 14,6% siswa mengalami kejenuhan dalam kategori tinggi, 72,9% pada kategori sedang, dan 12,5% pada kategori rendah. Peneliti melakukan studi pendahuluan di SMPN 3 Jombang kelas

VIII, di Kota Jombang terdapat 284 siswa, dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti didapati 10 siswa mengatakan mengalami kejenuhan saat belajar.

Belajar merupakan hak setiap individu dimana penerapannya dapat diaplikasikan di luar maupun di dalam sekolah. aktivitas belajar setiap individu dapat meningkatkan diri dari ketidaktahuan menjadi tahu, sesuai dengan apa yang mereka harapkan. Untuk menguasai sejumlah pengetahuan yang diharapkan bagi setiap siswa, ini di sebabkan apa yang terlihat melalui aktivitas seseorang belum tentu memiliki psikologis yang sama dengan apa yang sesungguhnya sedang individu tersebut pikirkan (Aunurrahman, 2014). Menurut Pines & Aronson (Slivar, 2001) burnout (*kejenuhan*) adalah kondisi emosional seseorang yang merasa lelah dan jenuh secara mental maupun fisik sebagai akibat dari tuntutan suatu pekerjaan yang terus meningkat. Dari pendapat tersebut maka dapat diperoleh kesimpulan bahwa kejenuhan belajar terjadi akibat dari adanya tuntutan bagi siswa untuk selalu mematuhi aturan tugas-tugas yang diembankan untuk siswa

Masalah kejenuhan pada siswa tersebut harus segera ditangani sehingga proses pelaksanaan belajar dan mengajar jadi menyenangkan, mengedepankan hasil belajar siswa yang lebih baik. Dengan melakukan tehnik senam otak (*brain gym*) merupakan salah satu cara untuk mengatasi kejenuhan. Menurut Dennison (2009) Senam otak (*brain gym*) merupakan serangkaian gerakan sederhana yang menyenangkan yang digunakan oleh

para murid *Educational Kinesiology* (Edu-K) untuk meningkatkan kemampuan belajar mereka dengan menggunakan keseluruhan otak.

Tehnik untuk menurunkan tingkat kejenuhan dengan melakukan tehnik *brain gym*. Tehnik pada senam otak (*brain gym*) inidapat dilakukan untuk memudahkan kegiatan belajar menjadi mudah dan mengatasi hambatan belajar yang dialami siswa, Gerakan senam otak (*brain gym*) ini untuk memudahkan kegiatan belajar menjadi lebih mudah dan mengatasi hambatan belajar yang dialami oleh siswa. Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh senam otak (*brain gym*) terhadap tingkat kejenuhan di Kelas VIII SMPN 3 Jombang.

1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat disimpulkan masalah penelitian ini yaitu “Apakah ada Pengaruh Senam Otak (*Brain Gym*) Terhadap Tingkat Kejenuhan Siswa di Kelas VIII SMPN 3 Jombang?.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui Pengaruh Senam Otak (*Brain Gym*) Terhadap Tingkat Kejenuhan Siswa di Kelas VIII SMP Negeri 3 Jombang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi Tingkat kejenuhan siswa sebelum dilakukan senam otak (*brain gym*) SMPN 3 Jombang.

2. Mengidentifikasi Tingkat kejenuhan siswa sesudah dilakukan senam otak (*brain gym*) SMPN 3 Jombang.
3. Menganalisis Pengaruh Senam Otak (*Brain Gym*) Terhadap Tingkat Kejenuhan Siswa di Kelas VIII SMPN 3 Jombang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Teoritis

Hasil penelitian ini semoga berguna bagi pengembangan ilmu keperawatan dalam mempelajari dan memahami senam otak (*brain gym*) dalam menurunkan tingkat kejenuhan siswa.

1.4.2 Praktis

1. Bagi guru

Peneliti ini diharapkan dapat dijadikan sebagai upaya mengembangkan program dalam meningkatkan kesehatan anak dengan senam otak sebagai salah satu cara untuk menurunkan tingkat kejenuhan siswa.

2. Bagi sekolahan

Sebagai bahan dan data masukan untuk memberikan pembelajaran dalam menurunkan tingkat kejenuhan siswa saat proses pembelajaran dikelas berlangsung.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti ini dapat diharapkan menjadi bahan refrensi untuk penelitian selanjutnya yang terkait dengan penelitian ini.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Remaja

2.1.3 Definisi

Masa remaja merupakan masa transisi dalam rentang kehidupan manusia, menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa (Santrock, 2003). Masa remaja disebut pula sebagai masa penghubung atau masa peralihan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Pada periode ini terjadi perubahan-perubahan besar dan esensial mengenai kematangan fungsi-fungsi rohaniyah dan jasmaniah, terutama fungsi seksual (Kartono, 1995). Remaja, yang dalam bahasa aslinya disebut *adolescence*, berasal dari bahasa Latin *adolescere* yang artinya “tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan”. Bangsa primitif dan orang-orang purbakala memandang masa puber dan masa remaja tidak berbeda dengan periode lain dalam rentang kehidupan. Anak dianggap sudah dewasa apabila sudah mampu mengadakan reproduksi (Ali & Asrori, 2006). Menurut Rice (dalam Gunarsa, 2004), masa remaja adalah masa peralihan, ketika individu tumbuh dari masa anak-anak menjadi individu yang memiliki kematangan. Pada masa tersebut, ada dua hal penting menyebabkan remaja melakukan pengendalian diri. Dua hal tersebut adalah, pertama, hal yang bersifat eksternal, yaitu adanya perubahan lingkungan, dan kedua adalah hal yang bersifat internal, yaitu karakteristik di dalam diri remaja yang

membuat remaja relative lebih bergejolak dibandingkan dengan masa perkembangan lainnya (*storm and stress period*).

Masa remaja adalah masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis. Masa remaja, yakni antara usia 10-19 tahun, adalah suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia, dan sering disebut masa pubertas. Masa remaja adalah periode peralihan dari masa anak ke masa dewasa (Widyastuti, Rahmawati, Purnamaningrum; 2009). Pubertas (*puberty*) ialah suatu periode di mana kematangan kerangka dan seksual terjadi secara pesat terutama pada awal masa remaja. Akan tetapi, pubertas bukanlah suatu peristiwa tunggal yang tiba-tiba terjadi. Pubertas adalah bagian dari suatu proses yang terjadi berangsur-angsur (*gradual*) (Santrock, 2002). Pubertas adalah periode dalam rentang perkembangan ketika anak-anak berubah dari mahluk aseksual menjadi mahluk seksual. Kata pubertas berasal dari kata latin yang berarti “usia kedewasaan”. Kata ini lebih menunjukkan pada perubahan fisik daripada perubahan perilaku yang terjadi pada saat individu secara seksual menjadi matang dan mampu memperbaiki keturunan (Hurlock, 1980).

2.1.2 Batasan Usia Remaja

Berdasarkan tahapan perkembangan individu dari masa bayi hingga masa tua akhir menurut Erickson, masa remaja dibagi menjadi tiga tahapan yakni masa remaja awal, masa remaja pertengahan, dan masa remaja akhir. Adapun kriteria usia masa remaja awal pada perempuan yaitu 13-15 tahun dan pada laki-laki yaitu 15-17 tahun. Kriteria usia masa remaja

pertengahan pada perempuan yaitu 15-18 tahun dan pada laki-laki yaitu 17-19 tahun. Sedangkan kriteria masa remaja akhir pada perempuan yaitu 18-21 tahun dan pada laki-laki 19-21 tahun (Thalib, 2010). Menurut Papalia & Olds (dalam Jahja, 2012), masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluhan tahun. Jahja (2012) menambahkan, karena laki-laki lebih lambat matang daripada anak perempuan, maka laki-laki mengalami periode awal masa remaja yang lebih singkat, meskipun pada usia 18 tahun ia telah dianggap dewasa, seperti halnya anak perempuan. Akibatnya, seringkali laki-laki tampak kurang untuk usianya dibandingkan dengan perempuan. Namun adanya status yang lebih matang, sangat berbeda dengan perilaku remaja yang lebih muda.

Menurut Mappiare masa remaja berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria. Rentang usia remaja ini dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu usia 12/13 tahun sampai dengan 17/18 tahun adalah remaja awal, dan usia 17/18 tahun sampai dengan 21/22 tahun adalah remaja akhir (Ali & Asrori, 2006). Menurut hukum di Amerika Serikat saat ini, individu dianggap telah dewasa apabila telah mencapai usia 18 tahun, dan bukan 21 tahun seperti pada ketentuan sebelumnya. Pada usia ini, umumnya anak sedang duduk di bangku sekolah menengah (Hurlock dalam Ali & Asrori, 2006). Masa remaja dimulai pada usia 11 atau 12 sampai masa remaja akhir atau

awal usia dua puluhan, dan masa tersebut membawa perubahan besar saling bertautan dalam semua ranah perkembangan (Papalia, dkk., 2008).

Batasan usia remaja menurut WHO adalah 12 sampai 24 tahun. Menurut Depkes RI adalah antara 10 sampai 19 tahun dan belum kawin. Menurut BKKBN adalah 10 sampai 19 tahun (Widyastuti dkk., 2009). Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui bahwa usia remaja pada perempuan relatif lebih muda dibandingkan dengan usia remaja pada laki-laki. Hal ini menjadikan perempuan memiliki masa remaja yang lebih panjang dibandingkan dengan laki-laki.

2.1.3 Tugas Perkembangan Remaja

Menurut Hurlock (1980) menjelaskan bahwa semua tugas perkembangan pada masa remaja dipusatkan pada penguasaan sikap dan pola perilaku yang kekanak-kanakan dan mengadakan persiapan untuk menghadapi masa dewasa. Tugas-tugas tersebut antara lain:

- 1) Mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita.
- 2) Mencapai peran sosial pria, dan wanita.
- 3) Menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif.
- 4) Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab.
- 5) Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang-orang dewasa lainnya.
- 6) Mempersiapkan karir ekonomi.
- 7) Mempersiapkan perkawinan dan keluarga.

8) Memperoleh perangkat nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk berperilaku mengembangkan ideologi.

Ali & Asrori (2006) menambahkan bahwa tugas perkembangan masa remaja difokuskan pada upaya meninggalkan sikap dan perilaku kekanak-kanakan serta berusaha untuk mencapai kemampuan bersikap dan berperilaku secara dewasa. Kay (dalam Jahja, 2012) mengemukakan tugas-tugas perkembangan remaja adalah sebagai berikut:

- 1) Menerima fisiknya sendiri berikut keragaman kualitasnya.
- 2) Mencapai kemandirian emosional dari orang tua atau figur-figur yang mempunyai otoritas.
- 3) Mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dan belajar bergaul dengan teman sebaya atau orang lain, baik secara individual maupun kelompok.
- 4) Menemukan manusia model yang dijadikan identitasnya.
- 5) Menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri.
- 6) Memperkuat *self-control* (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, psinsip-psinsip, atau falsafah hidup. (Weltan-schauung).
- 7) Mampu meninggalkan reaksi dan penyesuaian diri (sikap/perilaku) kekanak-kanakan.

Menurut Hurlock (1980) juga menjelaskan sebagian besar orang-orang primitive selama berabad-abad mengenal masa puber sebagai masa yang penting dalam rentang kehidupan setiap orang. Mereka sudah terbiasa mengamati berbagai upacara sehubungan dengan kenyataan

bahwa dengan terjadinya perubahan-perubahan tubuh, anak yang melangkah dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Setelah berhasil melampaui ujian-ujian yang merupakan bagian penting dari semua upacara pubertas, anak laki-laki dan anak perempuan memperoleh hak dan keistimewaan sebagai orang dewasa dan diharap memikul tanggung jawab yang mengiringi status orang dewasa. Dalam masa remaja, penampilan anak berubah, sebagai hasil peristiwa pubertas yang hormonal, mereka mengambil bentuk tubuh orang dewasa. Pikiran mereka juga berubah; mereka lebih dapat berpikir secara abstrak dan hipotesis. Perasaan mereka berubah terhadap hampir segala hal. Semua bidang cakupan perkembangan sebagai seorang remaja menghadapi tugas utama mereka: membangun identitas –termasuk identitas seksual- yang akan terus mereka bawa sampai masa dewasa (Papalia, 2008).

2.1.4 **Perkembangan Fisik Masa Remaja**

Papalia (dalam Jahja, 2012) menjelaskan bahwa perkembangan fisik adalah perubahan-perubahan pada tubuh, otak, kapasitas sensoris, dan keterampilan motorik. Piaget (dalam Papalia, dalam Jahja, 2012) menambahkan bahwa perubahan pada tubuh ditandai dengan penambahan tinggi dan berat tubuh, pertumbuhan tulang dan otot, dan kematangan organ seksual dan fungsi reproduksi. Tubuh remaja mulai beralih dari tubuh kanak-kanak menjadi tubuh orang dewasa yang cirinya ialah kematangan. Perubahan fisik otak strukturnya semakin sempurna untuk meningkatkan kemampuan kognitif. Pada masa remaja itu, terjadilah suatu pertumbuhan fisik yang cepat disertai banyak perubahan, termasuk di

dalamnya pertumbuhan organ-organ reproduksi (organ seksual) sehingga tercapai kematangan yang ditunjukkan dengan kemampuan melaksanakan fungsi reproduksi. Perubahan yang terjadi pada pertumbuhan tersebut diikuti munculnya tanda-tanda sebagai berikut:

- a) Tanda-tanda seks primer Semua organ reproduksi wanita tumbuh selama masa puber. Namun tingkat kecepatan antara organ satu dan lainnya berbeda. Berat uterus pada anak usia 11 atau 12 tahun kira-kira 5,3 gram, pada usia 16 tahun rata-rata beratnya 43 gram. Sebagai tanda kematangan organ reproduksi pada perempuan adalah datangnya haid. Ini adalah permulaan dari serangkaian pengeluaran darah, lendir dan jaringan sel yang hancur dari uterus secara berkala, yang akan terjadi kira-kira setiap 28 hari. Hal ini berlangsung terus sampai menjelang masa *menopause*. *Menopause* bias terjadi pada usia sekitar lima puluhan (Widyastuti dkk, 2009).
- b) Tanda-tanda seks sekunder Menurut Widyastuti dkk (2009) tanda-tanda seks sekunder pada wanita antara lain:
 1. Rambut. Rambut kemaluan pada wanita juga tumbuh seperti halnya remaja laki-laki. Tumbuhnya rambut kemaluan ini terjadi setelah pinggul dan payudara mulai berkembang. Bulu ketiak dan bulu pada kulit wajah tampak setelah haid. Semua rambut kecuali rambut wajah mula-mula lurus dan terang warnanya, kemudian menjadi lebih subur, lebih kasar, lebih gelap dan agak keriting.

2. Pinggul. Pinggul pun menjadi berkembang, membesar dan membulat. Hal ini sebagai akibat membesarnya tulang pinggul dan berkembangnya lemak di bawah kulit.
3. Payudara. Seiring pinggul membesar, maka payudara juga membesar dan puting susu menonjol. Hal ini terjadi secara harmonis sesuai pula dengan berkembang dan makin besarnya kelenjar susu sehingga payudara menjadi lebih besar dan lebih bulat.
4. Kulit. Kulit, seperti halnya laki-laki juga menjadi lebih kasar, lebih tebal, pori-pori membesar. Akan tetapi berbeda dengan laki-laki kulit pada wanita tetap lebih lembut.
5. Kelenjar lemak dan kelenjar keringat. Kelenjar lemak dan kelenjar keringat menjadi lebih aktif. Sumbatan kelenjar lemak dapat menyebabkan jerawat. Kelenjar keringat dan baunya menusuk sebelum dan selama masa haid.
6. Otot. Menjelang akhir masa puber, otot semakin membesar dan kuat. Akibatnya akan membentuk bahu, lengan dan tungkai kaki.
7. Suara. Suara berubah semakin merdu. Suara serak jarang terjadi pada wanita. Empat pertumbuhan tubuh yang paling menonjol pada perempuan ialah penambahan tinggi badan yang cepat, *menarche*, pertumbuhan buah dada, dan pertumbuhan rambut kemaluan (Malina, 1991; Tanner, 1991; dalam Santrock, 2002).

2.1.5 Perkembangan Psikis Masa Remaja

Menurut Widyastuti dkk (2009) menjelaskan tentang perubahan kejiwaan pada masa remaja. Perubahan-perubahan yang berkaitan dengan kejiwaan pada remaja adalah:

- a) Perubahan emosi. Perubahan tersebut berupa kondisi:
 1. Sensitif atau peka misalnya mudah menangis, cemas, frustrasi, dan sebaliknya bisa tertawa tanpa alasan yang jelas. Utamanya sering terjadi pada remaja putri, lebih-lebih sebelum menstruasi.
 2. Mudah bereaksi bahkan agresif terhadap gangguan atau rangsangan luar yang mempengaruhinya. Itulah sebabnya mudah terjadi perkelahian. Suka mencari perhatian dan bertindak tanpa berpikir terlebih dahulu.
 3. Ada kecenderungan tidak patuh pada orang tua, dan lebih senang pergi bersama dengan temannya daripada tinggal di rumah.
- b) Perkembangan intelegensia. Pada perkembangan ini menyebabkan remaja:
 1. Cenderung mengembangkan cara berpikir abstrak, suka memberikan kritik.
 2. Cenderung ingin mengetahui hal-hal baru, sehingga muncul perilaku ingin mencoba-coba. Tetapi dari semua itu, proses perubahan kejiwaan tersebut berlangsung lebih lambat dibandingkan perubahan fisiknya.

2.1.6 Perkembangan Kognitif Masa Remaja

Perkembangan kognitif adalah perubahan kemampuan mental seperti belajar, memori, menalar, berpikir, dan bahasa (Jahja, 2012). Menurut Piaget (dalam Santrock, 2001; dalam Jahja, 2012), seorang remaja termotivasi untuk memahami dunia karena perilaku adaptasi secara biologis mereka. Dalam pandangan Piaget, remaja secara aktif membangun dunia kognitif mereka, di mana informasi yang didapatkan tidak langsung diterima begitu saja ke dalam skema kognitif mereka. Remaja telah mampu membedakan antara hal-hal atau ide-ide yang lebih penting dibanding ide lainnya, lalu remaja juga mengembangkan ide-ide ini. Seorang remaja tidak saja mengorganisasikan apa yang dialami dan diamati, tetapi remaja mampu mengolah cara berpikir mereka sehingga memunculkan suatu ide baru. Kekuatan pemikiran remaja yang sedang berkembang membuka cakrawala kognitif dan cakrawala sosial baru. Pemikiran mereka semakin abstrak (remaja berpikir lebih abstrak daripada anak-anak), logis (remaja mulai berpikir seperti ilmuwan, yang menyusun rencana-rencana untuk memecahkan masalah-masalah dan menguji secara sistematis pemecahan-pemecahan masalah), dan idealis (remaja sering berpikir tentang apa yang mungkin. Mereka berpikir tentang ciriciri ideal diri mereka sendiri, orang lain, dan dunia); lebih mampu menguji pemikiran diri sendiri, pemikiran orang lain, dan apa yang orang lain pikirkan tentang diri mereka; serta cenderung menginterpretasikan dan memantau dunia sosial (Santrock, 2002).

Masa remaja awal (sekitar usia 11 atau 12 sampai 14 tahun), transisi keluar dari masa kanak-kanak menawarkan peluang untuk tumbuh – bukan hanya dalam dimensi fisik, tetapi juga dalam kompetensi kognitif dan sosial (Papalia dkk,2008).

2.1.7 Perkembangan Emosi Masa Remaja

Karena berada pada masa peralihan antara masa anak-anak dan masa dewasa, status remaja remaja agak kabur, baik bagi dirinya maupun bagi lingkungannya (Ali & Asrori, 2006). Semiawan (dalam Ali & Asrori, 2006) mengibaratkan: *terlalu besar untuk serbet, terlalu kecil untuk taplak meja karena sudah bukan anak-anak lagi*, tetapi juga belum dewasa. Masa remaja biasanya memiliki energi yang besar, emosi berkobar-kobar, sedangkan pengendalian diri belum sempurna. Remaja juga sering mengalami perasaan tidak aman, tidak tenang, dan khawatir kesepian. Ali & Ansori (2006) menambahkan bahwa perkembangan emosi seseorang pada umumnya tampak jelas pada perubahan tingkah lakunya. Perkembangan emosi remaja juga demikian halnya. Kualitas atau fluktuasi gejala yang tampak dalam tingkah laku itu sangat tergantung pada tingkat fluktuasi emosi yang ada pada individu tersebut. Dalam kehidupan sehari-hari sering kita lihat beberapa tingkah laku emosional, misalnya agresif, rasa takut yang berlebihan, sikap apatis, dan tingkah laku menyakiti diri, seperti melukai diri sendiri dan memukul-mukul kepala sendiri. Sejumlah faktor menurut Ali & Asrori (2006) yang dapat mempengaruhi perkembangan emosi remaja adalah sebagai berikut:

1. Perubahan jasmani. Perubahan jasmani yang ditunjukkan dengan adanya perubahan yang sangat cepat dari anggota tubuh. Pada taraf permulaan pertumbuhan ini hanya terbatas pada bagian-bagian tertentu saja yang mengakibatkan postur tubuh menjadi tidak seimbang. Ketidakeimbangan tubuh ini sering mempunyai akibat yang tak terduga pada perkembangan emosi remaja. Tidak setiap remaja dapat menerima perubahan kondisi tubuh seperti itu, lebih-lebih jika perubahan tersebut menyangkut perubahan kulit yang menjadi kasar dan penuh jerawat. Hormon-hormon tertentu mulai berfungsi sejalan dengan perkembangan alat kelaminnya sehingga dapat menyebabkan rangsangan di dalam tubuh remaja dan seringkali menimbulkan masalah dalam perkembangan emosinya.
2. Perubahan pola interaksi dengan orang tua. Pola asuh orang tua terhadap anak, termasuk remaja, sangat bervariasi. Ada yang pola asuhnya menurut apa yang dianggap terbaik oleh dirinya sendiri saja sehingga ada yang bersifat otoriter, memanjakan anak, acuh tak acuh, tetapi ada juga yang dengan penuh cinta kasih. Perbedaan pola asuh orang tua seperti ini dapat berpengaruh terhadap perbedaan perkembangan emosi remaja. Cara memberikan hukuman misalnya, kalau dulu anak dipukul karena nakal, pada masa remaja cara semacam itu justru dapat menimbulkan ketegangan yang lebih berat antara remaja dengan orang tuanya.
3. Perubahan pola interaksi dengan teman sebaya. Remaja seringkali membangun interaksi sesama teman sebayanya secara khas dengan

cara berkumpul untuk melakukan aktifitas bersama dengan membentuk semacam geng. Interaksi antaranggota dalam suatu kelompok geng biasanya sangat intens serta memiliki kohesivitas dan solidaritas yang sangat tinggi. Pembentukan kelompok dalam bentuk geng seperti ini sebaiknya diusahakan terjadi pada masa remaja awal saja karena biasanya bertujuan positif, yaitu untuk memenuhi minat mereka bersama.

4. Perubahan pandangan luar. Ada sejumlah pandangan dunia luar yang dapat menyebabkan konflik-konflik emosional dalam diri remaja, yaitu sebagai berikut:

- 1) Sikap dunia luar terhadap remaja sering tidak konsisten. Kadangkadang mereka dianggap sudah dewasa, tetapi mereka tidak mendapat kebebasan penuh atau peran yang wajar sebagaimana orang dewasa. Seringkali mereka masih dianggap anak kecil sehingga menimbulkan kejengkelan pada diri remaja. Kejengkelan yang mendalam dapat berubah menjadi tingkah laku emosional.
- 2) Dunia luar atau masyarakat masih menerapkan nilai-nilai yang berbeda untuk remaja laki-laki dan perempuan. Kalau remaja lakilaki memiliki banyak teman perempuan, mereka mendapat predikat populer dan mendatangkan kebahagiaan. Sebaliknya, apabila remaja putri mempunyai banyak teman laki-laki sering dianggap tidak baik atau bahkan mendapat predikat yang kurang baik. Penerapan nilai yang berbeda semacam ini jika tidak disertai

dengan pemberian pengertian secara bijaksana dapat menyebabkan remaja bertingkah laku emosional.

- 3) Seringkali kekosongan remaja dimanfaatkan oleh pihak luar yang tidak bertanggung jawab, yaitu dengan cara melibatkan remaja tersebut ke dalam kegiatan-kegiatan yang merusak dirinya dan melanggar nilai-nilai moral.
5. Perubahan interaksi dengan sekolah. Pada masa anak-anak, sebelum menginjak masa remaja, sekolah merupakan tempat pendidikan yang diidealkan oleh mereka. Para guru merupakan tokoh yang sangat penting dalam kehidupan mereka karena selain tokoh intelektual, guru juga merupakan tokoh otoritas bagi para peserta didiknya. Oleh karena itu, tidak jarang anak-anak lebih percaya, lebih patuh, bahkan lebih takut kepada guru daripada kepada orang tuanya. Posisi guru semacam ini sangat strategis apabila digunakan untuk pengembangan emosi anak melalui penyampaian materi-materi yang positif dan konstruktif.

2.2 Kajian tentang kejenuhan

2.2.1 Definisi Kejenuhan (*Burnout*)

Pines & Aronson (1981) mendefinisikan “*Burnout may be defined as a state of physical, emotional and mental exhaustion that result from long-term involvement that are emotionally demanding*”, *burnout* sebagai kondisi emosional dimana seseorang merasa lelah dan jenuh secara mental ataupun fisik sebagai akibat tuntutan pekerjaan yang meningkat (Slivar, 2001). Demereuti dkk (2002) mendefinisikan kejenuhan (*burnout*) yakni

sebagai berikut: “...*burnout as a syndrome of work-related negative experience, including feeling of exhaustion and disengagement from work. Exhaustion is defined as a consequence of prolonged and intense physical, affective and cognitive strain, as the result of prolonged exposure to specific working conditions (or stressors)*” Burnout adalah sindrom dari pengalaman negatif dalam bekerja, termasuk rasa kelelahan dan terlepas dari pekerjaan. Kelelahan didefinisikan sebagai konsekuensi dari aktivitas fisik, emosi, dan ketegangan kognitif yang berkepanjangan, sebagai hasil dari suatu pekerjaan tertentu (atau *stressor*) yang berkepanjangan. (Suwarjo & Diana Septi Purnama, 2014) mengartikan *Burnout* sebagai suatu keadaan kelelahan (*exhaustion*) fisik, emosional dan mental dimana cirinya sering disebut *physical depletion*, yaitu dicirikan dengan perasaan tidak berdaya dan putus harapan, keringnya perasaan, konsep diri yang negatif dan sikap yang negatif dan perasaan gagal untuk mencapai tujuan diri yang ideal.

Kejenuhan belajar adalah kondisi emosional yang terjadi terhadap seseorang yang telah mengalami jenuh secara mental maupun fisik sebagai tuntutan dari pekerjaan yang terkait dengan belajar yang meningkat. Berdasarkan beberapa definisi di atas maka dapat disimpulkan bahwa *Burnout* belajar adalah kondisi dimana seseorang lelah secara fisik dan emosi karena banyaknya tanggung jawab dan tugas-tugas yang harus diselesaikan dalam kurun waktu yang telah ditetapkan sehingga seseorang tersebut tidak dapat menyelesaikan tugas-tugasnya dengan baik (Edi Sutarjo, 2014).

2.2.2 Faktor yang memengaruhi kejenuhan

Chaplin (dalam Muhibbin Syah, 2011) membagi factor kejenuhan belajar yang berasal dari luar dan dari dalam. Kejenuhan belajar yang berasal dari luar diri siswa adalah ketika siswa berada pada situasi kompetitif yang ketat dan menuntut kerja intelek yang berat. Dalam durasi jam belajar yang cukup panjang setiap harinya dan dibarengi dengan mata pelajaran yang cukup banyak dan cukup berat diterima oleh memori siswa dapat menyebabkan proses belajar sampai pada batas kemampuan siswa. Selanjutnya kejenuhan belajar yang berasal dari dalam diri siswa adalah ketika siswa bosan dan keletihan. Keletihan yang dialami oleh siswa dapat menyebabkan kebosanan dan siswa dapat kehilangan motivasi serta malas untuk mengikuti pelajaran yang diajarkan (Slivar, 2001) mengemukakan bahwa faktor-faktor yang menjadi penyebab terjadinya kejenuhan (*Burnout*) di sekolah adalah sebagai berikut:

- a. Adanya tuntutan sekolah untuk para siswa yang mengharuskan tercapainya hasil yang baik. Dengan adanya hal tersebut maka siswa menjadi terbebani.
- b. Tidak adanya ruang gerak yang cukup bagi para siswa sehingga tingkat kreativitas yang ada pada siswa menjadi terbatas, dan mereka enggan untuk berpartisipasi terlalu aktif dalam proses pembelajaran.
- c. Kurangnya penghargaan yang diberikan untuk para siswa. Pemberian penghargaan dan pujian secara berkala akan menjadikan siswa dapat lebih bersemangat kembali untuk berprestasi. Karena mereka merasa bahwa sekolah mengapresiasi kerja keras mereka untuk berprestasi.

- d. Kurangnya hubungan interpersonal yang terjalin antara siswa dengan siswa maupun siswa dengan guru. Dengan adanya hal tersebut maka jika terdapat masalah dari salah seorang siswa maka masalah tersebut sulit untuk dipecahkan karena kurangnya komunikasi yang terjalin.
- e. Besarnya harapan orangtua yang diberikan untuk anaknya, sehingga para siswa menjadi takut untuk gagal. Selain harapan kritik-kritik yang selalu dilontarkan atas kesalahan yang dilakukan oleh siswa dan pemberian hukuman yang tidak menyenangkan atas prestasi yang dimiliki. Dari hal tersebut mengakibatkan siswa akan terus merasa terancam berada di sekolah.
- f. Adanya perbedaan pandangan untuk siswa dari sekolah, teman, keluarga dan lingkungan sekitar untuk prestasi belajar yang telah dicapainya.

Dari kedua paparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab terjadinya kejenuhan (*burnout*) belajar adalah adanya tuntutan yang besar dari sekolah untuk para siswanya, kurangnya penghargaan dari sekolah untuk prestasi siswa, harapan-harapan dari orangtua yang terlalu tinggi kepada anaknya, perbedaan nilai atau pandangan yang diberikan dari keluarga, guru, dan lingkungan sekitar untuk prestasi dimiliki siswa.

2.2.3 Proses Terbentuknya Kejenuhan Belajar

Kejenuhan belajar tidak terjadi begitu saja, kejenuhan terjadi dengan adanya banyak proses yang telah dilalui oleh individu. Freudenberg dan Utara (Bahrer-Kohler, 2012) memaparkan 12 tahap yang menjadi latar belakang terbentuknya kejenuhan yaitu sebagai berikut:

- a. Paksaan untuk membuktikan bahwa dirinya layak untuk orang lain.
Hal ini membuat individu bekerja keras untuk membuat orang lain melihat potensi dirinya.
- b. Individu bekerja keras agar orang lain tidak merubah pandangan terhadap dirinya dan orang lain tidak lari dari dirinya.
- c. Terlalu kerasnya mereka bekerja maka individu akan mulai mengesampingkan kebutuhan-kebutuhan pokok mereka, seperti makan, tidur dan bersantai ria dengan keluarga maupun temanteman.
- d. Munculnya gejala-gejala fisik individu yang disebabkan karena perubahan gaya hidup yang dilakukan.
- e. Keinginan untuk mendapatkan nilai-nilai yang lebih baik dari lingkungan sosialnya sehingga mereka akan sibuk untuk hal tersebut dan mengesampingkan kebutuhan pokok dan hubungannya dengan orang-orang terdekatnya.
- f. Munculnya perasaan yang seharusnya tidak dimiliki, seperti mulai tidak mempunyai toleransi dengan orang lain, tidak mempunyai perasaan simpati atas masalah orang lain, terlalu agresif dan selalu menyalahkan orang lain atas masalah yang ada.
- g. Mengisolasi diri atau menarik diri dari kehidupan sosial karena terlalu kerasnya mereka bekerja.
- h. Mulai muncul perasaan malu, takut dan apatis karena terlalu kerasnya pekerjaan dan tekanan yang dimiliki.
- i. Individu mulai kehilangan jati dirinya karena mereka beranggapan bahwa mereka telah menjadi mesin orang lain.

- j. Kekosongan-kekosongan yang mulai muncul dari dalam diri membuat individu mulai putus asa, dan individu mulai melakukan pelarian dengan berbagai macam hal mulai dari melakukan seks bebas, merokok, meminum minuman keras, dan hal-hal negatif lainnya.
- k. Perasaan terpuruk yang mulai dirasakan seperti ketidakpedulian, keputusasaan, kelelahan dan mengabaikan masa depan yang ada.
- l. Jika individu ini sudah mulai jenuh akan kegiatannya maka mereka akan mencoba untuk melarikan diri hal tersebut terkadang disertai dengan perasaan ingin membunuh dirinya sendiri karena situasi yang ada sekarang. Dari paparan di atas membuktikan bahwa kejenuhan belajar tidak terjadi begitu saja. Kejenuhan belajar ini terjadi karena individu telah melalui beberapa proses atau tahapan dari dalam dirinya.

2.2.4 Aspek Kejenuhan Belajar

Aspek-aspek *Burnout* belajar atau kejenuhan belajar meliputi:

- a. Kelelahan emosional (Maslach, 1997) mengemukakan bahwa kelelahan emosional ditandai dengan perasaan lelah yang dialami oleh individu entah itu kelelahan emosional maupun fisik. Hal ini dapat memicu berkurangnya energi yang dimiliki untuk menghadapi berbagai kegiatan dan pekerjaan yang dimilikinya. Maslach & Jackson (1986) berdasarkan pada MBI mengemukakan bahwa kelelahan emosional ini disebabkan oleh tuntutan yang berlebihan yang dihadapi oleh siswa dan ditunjukkan oleh perasaan dan beban pikiran yang berlebihan (Slivar, 2001).

- b. Kelelahan fisik Penderita *Burnout* atau kejenuhan mulai merasakan adanya anggota badan yang sakit dan gejala kelelahan fisik kronis yang disertai dengan sakit kepala, mual, insomnia, bahkan kehilangan selera makan (Muh Nurwangid, Isti Yuni Purwanti & Kartika N. Fathiyah, 2010). Hal ini sejalan dengan Baron dan Greenberg bahwa kelelahan fisik ditandai dengan sakit kepala, mual, susah tidur dan kurangnya nafsu makan (Ulfiani, 2007).
- c. Kelelahan kognitif Demerouti dkk menyatakan bahwa kelelahan kognitif ini siswa yang sedang mengalami kejenuhan cenderung sedang mendapat beban yang terlalu berat pada otak. Hal ini kemudian berdampak seperti yang diungkapkan kahlil yakni ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, mudah lupa, dan kesulitan dalam membuat keputusan (Schaufeli & Bruunk, 1996).
- d. Kehilangan motivasi (Bährer-Kohler, 2012) menyatakan bahwa kehilangan motivasi pada siswa ditandai dengan hilangnya idealisme, siswa sadar dari impian mereka yang tidak realistis, dan kehilangan semangat. Dari gejala di atas maka siswa sudah dianggap kehilangan motivasi. Bentuk lain dari kehilangan motivasi adalah penarikan diri secara psikologis sebagai respon dari stres yang berlebihan dan rasa ketidakpuasan (Cherniss, 1980).

2.2.5 Indikator Kejenuhan Belajar

Sesuai dengan aspek-aspek di atas. Maka dapat diperoleh indikator dari kejenuhan belajar yaitu (Schaufeli dkk, 1998):

- a. Kelelahan emosi: Perasaan depresi, rasa sedih, kelelahan emosional, kemampuan mengendalikan emosi, ketakutan yang tidak berdasar, dan kecemasan.
- b. Kelelahan fisik: gejala yang terjadi pada kelelahan fisik adalah seperti sakit kepala, mual, pusing, gelisah, otot-otot sakit, gangguan tidur, masalah seksual, penurunan berat badan, kurangnya nafsu makan, sesak napas, siklus menstruasi yang tidak normal, kelelahan fisik, kelelahan kronis, kelemahan tubuh, tekanan darah tinggi
- c. Kelelahan kognitif: Ketidakberdayaan, kehilangan harapan dan makna hidup, ketakutan dirinya menjadi “gila”, perasaan tidak berdaya dan dirinya tidak mampu untuk melakukan sesuatu, perasaan gagal yang selalu menghantui, penghargaan diri yang rendah, munculnya ide bunuh diri, ketidak mampuan untuk berkonsentrasi, lupa, tidak dapat mengerjakan tugas-tugas yang kompleks, kesepian, penurunan daya tahan dalam menghadapi frustrasi yang dirasakan.
- d. Kehilangan motivasi: kehilangan semangat, kehilangan idealisme, kecewa, pengunduran diri dari lingkungan, kebosanan dan demoralisasi.

2.2.6 Pengukuran tingkat kejenuhan

Pengukuran tingkat kejenuhan dengan indikator fisik, emosional, motivasional dan mental menggunakan kuesioner dengan skala Gutman dengan kategori iya dan tidak.

Tabel 2.1 Pengukuran Tingkat kejenuhan

Tingkat Kejenuhan	Skor
Rendah	$X < 28,7$
Sedang	$28,7 \leq X < 57,3$
Tinggi	$X \geq 57,3$

2.3 Konsep senam otak (*Brain Gym*)

2.3.1 Pengertian senam otak (*Brain Gym*)

Senam otak 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 lewat gerakan sederhana sambil melakukan kegiatan sehari-hari (Dennison, 2008).

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 tuntunan sehari-hari. Pakar peneliti otak inilah pertama kalinya memperkenalkan metode terapi ini di Amerika (Franc, 2012).

Terapi senam otak (*brain gym*) adalah senam yang bertujuan untuk memicu otak agar tidak kehilangan daya intelektual dan *wareness*. Senam otak (*brain gym*) adalah senam ringan yang dilakukan dengan gerakan

menyilang, agar terjadi harmonisasi dan optimalisasi kinerja otak kanan dan kiri (Budhi, 2010).

2.3.2 Manfaat senam otak (*Brain Gym*)

Senam otak (*brain gym*) dapat memberikan manfaat yaitu stress emosional berkurang dan pikiran lebih jernih, hubungan antar manusia dan suasana belajar/kerja lebih rileks dan senang. Manfaat lain dari senam otak (*brain gym*) yaitu kemampuan berbahasa dan daya ingat meningkat, orang menjadi lebih bersemangat, lebih kreatif dan senang, orang merasa lebih sehat karena stress berkurang dan prestasi belajar dan bekerja meningkat (Dennison, 2009).

Otak sebagai pusat kegiatan tubuh akan mengaktifkan seluruh organ dan system tubuh melalui pesan-pesan yang disampaikan melewati serabut saraf secara sadar maupun tidak sadar. Pada umumnya otak bagian kiri bertanggung jawab untuk pergerakan bagian kanan tubuh dan sebaliknya. Akan tetapi, otak manusia juga spesifik tugasnya, untuk mengaplikasikan gerakan senam otak (*brain gym*) dipakai istilah dimensi lateralis untuk belahan otak kiri dan kanan, dimensi pemfokusan untuk bagian belakang otak (batang otak dan *brain stem*) dan bagian otak depan (*frontal lobus*), serta dimensi pemusatan untuk system limbik (*midbrain*) dan otak besar (*cerebralcortex*) (Dennison, 2009).

2.3.3 Pelaksanaan gerakan dalam senam otak (*brain gym*)

Gerakan senam otak juga sangat praktis, karena bisa dilakukan dimana saja, kapan saja, dan oleh siapa. Porsi latihan yang tepat adalah sekitar 10-15 menit, sebanyak 2-3 kali dalam sehari (Denisson, 2009).

Senam otak ini melatih otak bekerja dengan melakukan gerakan pembaruan (*repatteing*) dan aktivitas *brain gym*. Latihan ini membuka bagian-bagian otak yang sebelumnya tertutup atau terhambat. Disamping itu, senam otak tidak hanya memperlancar aliran darah dan oksigen ke otak juga merangsang kedua belah otak untuk bekerja sehingga didapat keseimbangan aktivitas kedua belah otak secara bersamaan (Denisson, 2009)

1. *Calf pump* (pompa betis)



Gambar 2.1 Gerakan *Calf pump* (pompa betis)

Gerakan ini menghasilkan kekuatan yang lebih alamiah bagi otot & tulang di bagian belakang tubuh. Kegiatan ini mempermudah refleks bertahan & membebaskan perasaan-perasaan yang membuat kita tidak mampu ikut serta dalam melakukan kegiatan yang positif. Pompa ini meningkatkan konsentrasi perhatian, pemahaman yang mendalam & kemampuan untuk mengerjakan sesuatu sampai selesai. Waktu anda memajukan badan ke depan & buang napas, pelan-pelan tekan telapak kaki kebelakang lantai, kemudian angkat ke atas sambil ambil napas dalam. Ulangi 3x tiap kaki.

2. *Lazy 8* (8 malas)



Gambar 2.2 Gerakan *Lazy 8* (8 malas)

Memadukan bidang penglihatan kiri dan kanan sehingga meningkatkan integrasi otak kiri dan kanan sekaligus meningkatkan keseimbangan dan koordinasi tubuh. Gerakan ini dapat meningkatkan ketrampilan baca tulis & pemahaman. Mulai di bagian tengah, pertama gerakkan 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.

3. *Belly breathing* (pernapasan perut)



Gambar 2.3 Gerakan *Belly breathing* (pernapasan perut)

Meningkatkan persediaan oksigen untuk seluruh tubuh, terlebih untuk otak. Kegiatan ini merelaksakan SSP sambil meningkatkan kadar energi, Gerakan ini terbukti meningkatkan kemampuan membaca dan berbicara. Taruh tangan di perut. Buang napas

pendekpendek, lalu ambil napas dalam dan pelan-pelan. Tangan mengikuti gerakan perut waktu membuang dan mengambil napas.

4. *Arm activation* (mengaktifkan tangan)



Gambar 2.4 Gerakan *Arm activation* (mengaktifkan tangan)

Gerakan ini meregangkan otot bahu & dada atas. Gerakan ini merilekskan & mengkoordinasi otot-otot bahu dan lengan serta membantu otak dalam kemudahan menulis dengan tangan, mengucap dan menulis kreatif. Luruskan satu tangan ke atas, ke samping kuping. Buang napas pelan, sementara otot-otot diaktifkan dengan mendorong tangan melawan tangan satunya keempat jurusan (depan, belakang, ke dalam dan keluar)

5. *The grounder* (kuda-kuda)



Gambar 2.5 Gerakan *The grounder* (kuda-kuda)

Kegiatan ini memperlancar dan merilekskan kelompok otot di paha yang menyeimbangkan dan menstabilkan tubuh. Melakukan gerakan ini dapat meningkatkan pemahaman, memori jangka pendek, ekspresi & ketrampilan organisasi. 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 x, kemudian ganti dengan kaki kiri.

6. The thinking cap (**pijat kuping**)



Gambar 2.6 Gerakan The thinking cap (**pijat kuping**)

Kegiatan ini membangkitkan mekanisme pendengaran dan memori. Sehingga meningkatkan kemampuan mendengar, memori jangka pendek dan ketrampilan berpikir abstrak. Pelan-pelan buka daun kuping keluar, 3 x dari atas ke bawah.

7. Earth buttons (**tombol bumi**)



Gambar 2.7 Gerakan Earth buttons (tombol bumi)

Menyentuh tempat-tempat ini merangsang otak & menyegarkan kembali kelelahan mental yang berat, mampu meningkatkan ketrampilan organisasional & meningkatkan kemampuan untuk terfokus pada objek yang dekat. Taruh 2 jari di bawah bibir dan tangan yang satu di os. pubis. Napaskan energi ke atas, ke tengah-tengah badan.

8. **Brain buttons (tombol otak)**



Gambar 2.8 Brain buttons (tombol otak)

Kegiatan ini merangsang aliran darah yang kaya oksigen melalui arteri karotis ke otak. Tombol ini membantu membentuk kembali pesan-pesan yang terarah dari bagian tubuh ke otak dan penglihatan, jadi meningkatkan hubungan silang antara otak untuk membaca, menulis, berbicara dan mengikuti petunjuk. Sambil

menyentuh pusar, pijat keras sisi kiri dan kanan tulang tengah (sternum) di bawah tulang dada.

9. The owl (**burung hantu**)



Gambar 2.9 Gerakan The owl (burung hantu)

Kegiatan ini menurunkan tegangan otot bahu & leher. Pada saat otot leher rileks kemampuan mendengar, berpikir dan berbicara meningkat. Cengkeram otot bahu, gerakkan kepala menengok ke belakang, tarik napas dalam dan tarik bahu ke belakang, kemudian menengok kesisi yang lain. Tundukkan kepala, napas dalam, biarkan otot relaks. Ulangi dengan mencengkeram bahu yang lain.

10. Cross crawl (**gerak diagonal**)



Gambar 2.10 Gerakan Cross crawl (gerak diagonal)

Meningkatkan komunikasi dan intergrasi di antara kedua hemisfer serebri dengan terbentuknya percabangan dan mielinisasi persarafan di *corpus callosum* sehingga komunikasi antara kedua hemisfer bertambah cepat dan lebih terintegrasi. Gerakan ini

meningkatkan koordinasi penglihatan, pendengaran, kemampuan kinestetik sehingga meningkatkan kemampuan mendengar, membaca, menulis dan daya ingat. Koordinasikan gerakan supaya kalau satu tangan bergerak, kaki yang berlawanan bergerak pada saat yang sama. Gerakkan badan ke depan, ke samping, ke belakang dan arahkan mata ke semua jurusan.

11. Tombol keseimbangan (*Balance Button*)



Gambar 2.11 Gerakan Tombol keseimbangan (*Balance Button*)

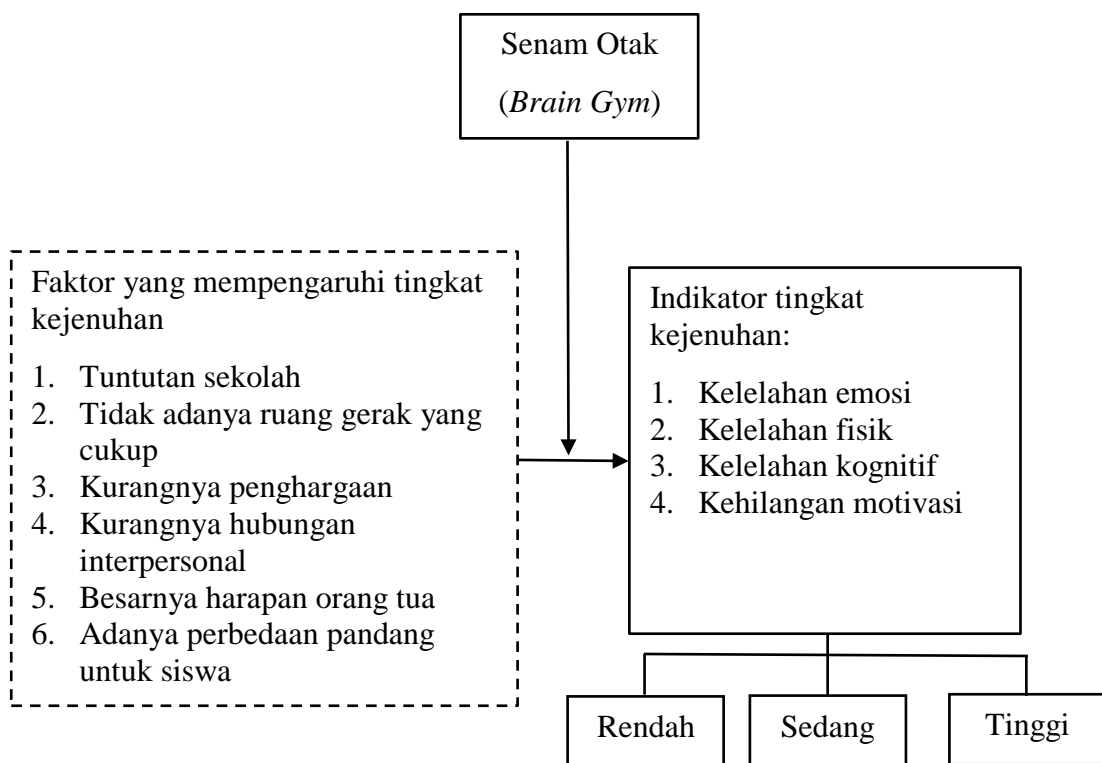
Sentuhkan dua jari ke belakang telinga dan taruh tangan satunya di pusar kemudian bernafas, satu menit kemudian sentuh belakang telinga lain. Gerakan ini merangsang sistem keseimbangan tubuh di telinga bagian dalam, dapat memperbaiki keseimbangan, merileksasikan mata, dan beberapa bagian tubuh, serta meningkatkan perhatian untuk berpikir, melakukan kegiatan, pengambilan keputusan, konsentrasi, dan pemecahan masalah.

BAB 3

KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS

3.1 Kerangka konseptual

Kerangka konseptual adalah suatu hubungan atau kaitan antara konsep-konsep variable-variabel yang akan diamati melalui penelitian yang dimaksud (Notoatmodjo, 2010).



Keterangan:

Diteliti :

Tidak diteliti :

Pengaruh :

Gambar 3.1 Kerangka konseptual pengaruh senam otak (*brain gym*) terhadap tingkat kejenuhan siswa SMPN 3 Jombang.

3.2 Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara dari rumusan masalah/ Pernyataan peneliti (Nursalam, 2010). Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori. Hipotesis dirumuskan atas dasar piker yang merupakan jawaban sementara atas masalah yang dirumuskan.

Kesimpulan sementara dari penelitian ini yang didasarkan pada teori dan hasil penelitian yang relevan maka dapat ditarik hipotesis sebagai berikut:

H1 = Ada pengaruh senam otak (*brain gym*) terhadap tingkat kejenuhan pada siswa di SMPN 3 Jombang.

BAB 4

METODE PENELITIAN

4.1 Jenis Penelitian

Metode pada penelitian ini menggunakan metode penelitian pra-eksperimen untuk mencari pengaruh perlakuan (Sugiyono, 2014) penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu dalam kondisi yang terkendali.

4.2 Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan merupakan rancangan penelitian yang akan dilaksanakan (Notoatmodjo, 2010). Dalam penelitian ini jenis penelitian yang digunakan *Pra-Eksperimen* dengan rancangan penelitian *one group pre-posttest design* untuk mengetahui pengaruh Senam Otak (*Brain Gym*) terhadap tingkat kejenuhan siswa di SMPN 3 Jombang. Dalam penelitian ini tidak menggunakan kelompok pembanding (kontrol) hanya menggunakan kelompok perlakuan (eksperimen).

Subyek	Pretest	Perlakuan	Posttest
K	O	X	O1

Tabel 4.1 Rencana penelitian *one group pre-posttest design* (Notoatmodjo, 2010).

Keterangan :

K : Subyek perlakuan

O : Observasi tingkat kejenuhan sebelum Senam Otak (*Brain Gym*)

X : Perlakuan Senam Otak (*Brain Gym*)

O1 : Observasi tingkat kejenuhan sesudah Senam Otak (*Brain Gym*)

4.3 Waktu Dan Tempat Penelitian

4.3.1 Waktu penelitian

Penelitian ini dilakukan pada Bulan Mei 2018.

4.3.2 Tempat penelitian

Penelitian ini dilakukan di Kelas VIII SMPN 3 Jombang.

4.4 Populasi sampel dan sampling

4.4.1 Populasi

Populasi penelitian adalah keseluruhan dari suatu variable yang menyangkut masalah yang akan diteliti (Nursalam, 2014). Pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII A – VIII I di SMPN 3 Jombang dengan jumlah 284 siswa.

4.4.2 Sampel

Sampel adalah sebagai atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto,2010). Sampel yang diambil pada penelitian ini adalah sebagian Siswa kelas VIII A – VIII I di SMPN 3 Jombang sebanyak 71 siswa. Untuk menentukan besarnya sampel apabila subjek kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya penelitian populasi. Jika subjek lebih besar dapat diambil antara 20-25% (Arikunto,2002).

Rumus yang digunakan untuk mengambil sampel adalah :

$$n = 25\% \times N$$

Keterangan :

n = besar sampel

N = besar populasi

$$\begin{aligned} \text{Sampel} &= \frac{25}{100} \times 284 \\ &= 71 \end{aligned}$$

$$A = \frac{32}{284} \times 71 = 8$$

$$B = \frac{31}{284} \times 71 = 7$$

$$C = \frac{32}{284} \times 71 = 8$$

$$D = \frac{32}{284} \times 71 = 8$$

$$E = \frac{32}{284} \times 71 = 8$$

$$F = \frac{32}{284} \times 71 = 8$$

$$G = \frac{32}{284} \times 71 = 8$$

$$H = \frac{32}{284} \times 71 = 8$$

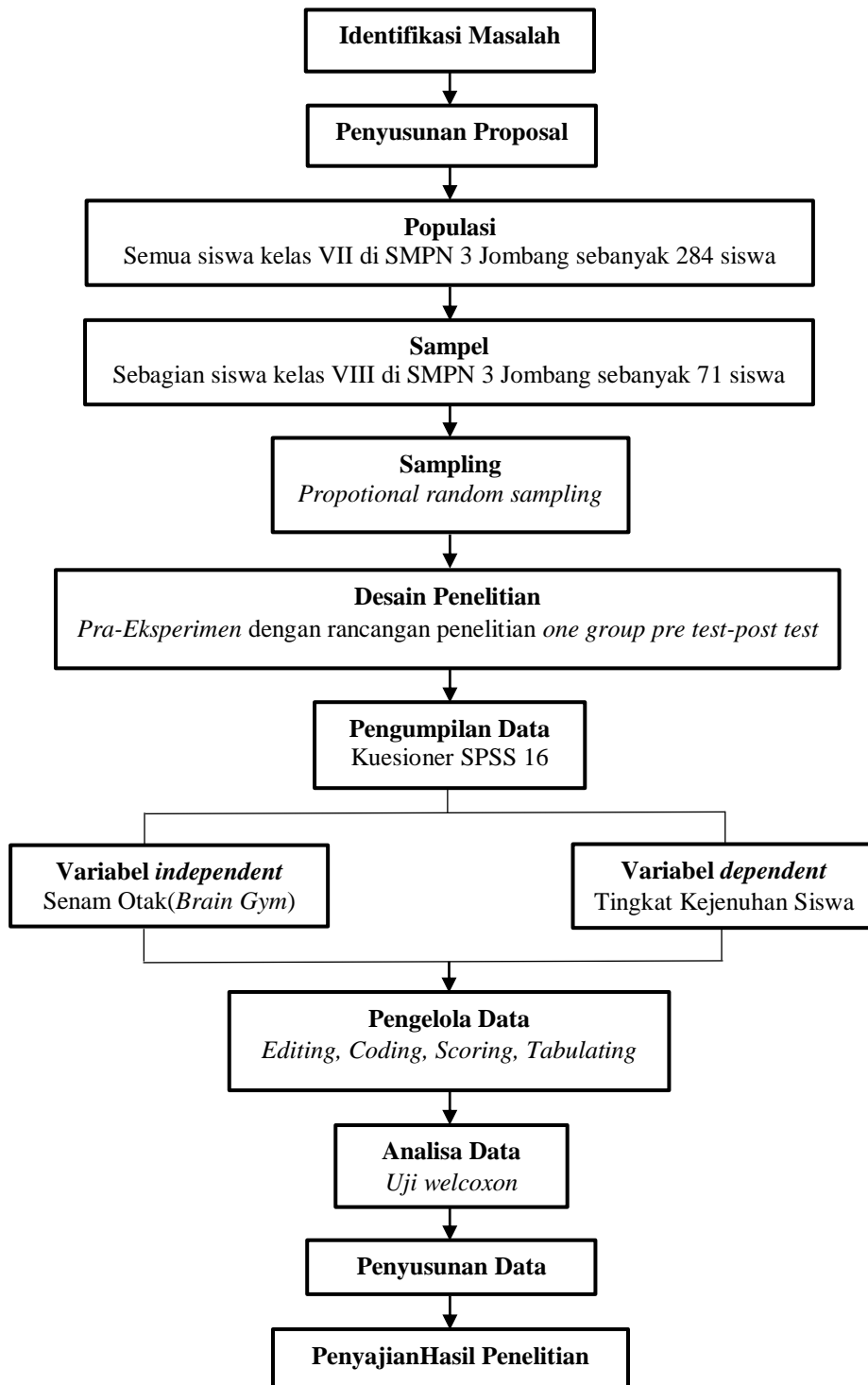
$$I = \frac{31}{284} \times 71 = 8$$

Jadi sampel pada penelitian sebagian siswa kelas VIII sebanyak 71 orang.

4.4.3 *Sampling*

Sampling adalah suatu proses seleksi sampel yang digunakan dalam penelitian dari populasi yang ada, sehingga jumlah sampel akan mewakili keseluruhan populasi yang ada (Hidayat, 2010). Dalam penelitian ini menggunakan *probability sampling* dengan metode *proportional random sampling* yaitu pengambilan sampel secara proporsi dilakukan dengan mengambil subyek dari setiap strata ditentukan seimbang dengan banyak subyek dalam masing-masing strata, kemudian dilakukan random dengan cara undian.

4.5 Kerangka kerja



Gambar 4.2 Kerangka Kerja Pengaruh Senam Otak (*Brain Gym*) Terhadap Tingkat Kejenuhan Siswa Di SMPN 3 Jombang.

4.6 Identifikasi variabel

4.6.1 Variabel *Independent* (Bebas)

Variable *independent* adalah variabel yang mempengaruhi atau nilainya menentukan variabel lain. Suatu kegiatan stimulus yang dimanipulasi oleh peneliti untuk menciptakan suatu dampak pada variabel *dependent*. Variabel bebas biasanya dimanipulasi, diamati, dan diukur untuk diketahui hubungannya atau pengaruh variabel lain (Nursalam, 2014). Dalam penelitian ini variabel *independent* adalah Senam Otak (*Brain Gym*).

4.6.2 Variabel *Dependent* (Terikat)

Variabel *dependent* adalah variabel yang dipengaruhi nilainya ditentukan oleh variabel lain. Variabel respons akan muncul sebagai akibat dari manipulasi variabel-variabel lain. Untuk menentukan ada tidaknya hubungan atau pengaruh dari variabel bebas (Nursalam, 2014). Dalam penelitian ini variabel *dependent* adalah Tingkat Kejenuhan Siswa.

4.7 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah variabel penelitian dimaksudkan untuk memahami arti setiap variabel peneliti sebelum dilakukan analisis (Sujarweni, 2014).

Tabel 4. 2 Definisi operasional penelitian pengaruh senam otak (*brain gym*) terhadap tingkat kejenuhan siswa.

No	Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Alat Ukur	Skala	Kriteria dan Sekor
1.	Variabel <i>independent</i> : senam otak (<i>brain gym</i>).	Serangkaian latihan berbasis gerakan tubuh sederhana.	Gerakan-gerakan Senam Otak (<i>Brain Gym</i>) : 1. Calf pump (pompa betis) 2. Cross crawl 3. Tombol keseimbangan 4. Arm actination (mengaktifkan tangan) 5. Thethinking cap (pijat kuping) 6. Earth buttons (tombol bumi) 7. Brain buttons (tombol otak) 8. The owl (burung hantu) (Setyo Handryastuti, 2002)	S O P	-	-
2.	Variabel <i>dependent</i> : tingkat kejenuhan.	kejenuhan belajar adalah kondisi emosional yang terjadi terhadap siswa yang telah mengalami jenuh secara mental maupun fisik sebagai tuntutan disekolah.	1. Kelelahan emosi 2. Kelelahan fisik 3. Kelelahan kognitif 4. Kehilangan motivasi (Schaufeli dkk, 1998)	K U E S I O N E R	O R D I N A L	Skor untuk skala menggunakan Gutman yaitu : Ya = 1 Tidak = 0 Kriteria : 1. Rendah < 28,7 2. Sedang < 57,3 3. Tinggi ≥ 57,3 (Sudjana, 1996)

4.8 Pengumpulan dan Analisa Data

Teknik pengumpulan data merupakan cara untuk mendapatkan atau mengumpulkan data atau informasi dari responden sesuai lingkup penelitian (Sujarweni, 2014). Pengumpulan data merupakan tahap mendapatkan data dari responden dengan menggunakan alat atau instrumen.

4.8.1 Instrumen

Instrumen adalah alat ukur yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatan pengumpulan data, agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan mempermudah peneliti. Pembuatan instrumen harus mengacu pada variabel penelitian, definisi operasional dan skala pengukurannya (Arikunto, 2000 didalam Sujaarweni, 2014). Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner dari dua variabel, jumlah pertanyaan dalam kuesioner dari variabel gaya kepemimpinan dan motivasi kerja, perlu dilakukan pengujian, melalui uji validitas dan uji reabilitas.

Uji validitas dan uji reliabilitas perlu dilakukan, agar kuisisioner yang dibuat lebih akurat dan dapat dipertanggung jawabkan. Berikut penjelasan uji validitas dan reliabilitas sebagai berikut:

1. Uji validits

Uji validitas adalah suatu indeks yang menunjukkan alat ukur (kuesioner) yang dibuat benar-benar mengukur apa yang ingin peneliti ukur. Apabila kuesioner yang telah dibuat sudah memiliki validasi yang konstruk, hal tersebut menunjukkan bahwa pertanyaan-pertanyaan

yang terdapat pada kuesioner, telah mengukur variable yang yang kita ukur. Uji validitas dalam penelitian ini diukur dengan korelasi *pearson product moment*, yaitu dengan menganalisis setiap pertanyaan dengan mengkorelasikan setiap pertanyaan dengan skor total yang merupakan jumlah skor setiap pertanyaan (Notoadmojo, 2010).

Uji validitas dapat dilakukan menggunakan *pearson product moment*, dengan menggunakan program komputer yaitu SPSS 16, maka dikatakan valid, jika $r_{tabel} < r_{hitung}$ dengan nilai signifikan r_{tabel} 0,05 (5%).

2. Uji reliabilitas

Uji reliabilitas adalah indeks untuk melihat seberapa jauh alat ukur bisa digunakan atau diandalkan. Hal ini menunjukkan bahwa hasil dari kuesioner tersebut bisa konsisten. Perhitungan reliabilitas harus dengan kuesioner yang sudah divalidasi. Teknik uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan teknik ekuivalen, yaitu dengan melakukan pengujian kuisisioner cukup sekali, instrumen yang diuji ada dua (2) dan berbeda, pada responden yang sama. Reliabilitass diukur dengan cara mengkorelasikan instrumen yang satu dengan instrumen yang dijadikan ekuivalennya, bila korelasi positif atau signifikan, maka instrumen tersebut dapat dinyatakan valid (Sujarweni, 2014), penghitungan jumlah skor dari ke dua instrumen dengan menggunakan teknik korelasi *product moment*.

Uji reliabilitas menggunakan program komputer yaitu SPSS 16. Sebuah kuisisioner dikatakan reliabel jika nilai *Alpha Cronbach* $> 0,5$ atau mendekati 1.

4.8.2 Prosedur penelitian

Dalam melakukan penelitian yang bertujuan untuk mendapatkan hasil dari objek yang diteliti, terdapat prosedur-prosedur yang perlu dilakukan, sebagai berikut:

1. Merumuskan kuesioner pervariabel penelitian.
2. Membuat lembar persetujuan menjadi responden.
3. Mengurus surat ijin (pengantar) penelitian dari kampus STIKES ICME Jombang.
4. Meminta ijin melakukan penelitian, dengan melampirkan surat pengantar dari kampus, kepada pihak Rumah Sakit Umum Daerah Jombang, Kabupaten Jombang.
5. Menjelaskan tujuan dan maksud dari penelitian, kepada calon responden. Jika calon responden setuju untuk menjadi responden dalam penelitian, responden diminta untuk mengisi lembar persetujuan menjadi responden (*informed consent*).
6. Peneliti memberikan kuesioner kepada responden dan menjelaskan cara pengisian jawaban kepada responden.
7. Peneliti melakukan intervensi kepada responden dan menjelaskan cara pengisian jawaban kepada responden.
8. Peneliti memberikan kuesioner kepada responden dan menjelaskan cara pengisian jawaban kepada responden.

9. Memastikan kejelasan terhadap jawaban responden.
10. Setelah kuesioner terkumpul, maka peneliti memindahkan data ke tabel tabulasi dan melakukan analisa data.
11. Menyusun laporan dari hasil analisa data dan menyimpulkan hasil dalam bentuk deskriptif.

4.8.3 Pengolahan data

Pengolahahan data adalah tahap pemberian skor dari isi kuesioner (pertanyaan-pertanyaan) pervariabel (Sujarweni, 2014). Skor yang diberikan pada variabel sikap ibu rumah tangga tentang penggunaan minyak jelantah dan perilaku ibu rumah tangga tentang penggunaan minyak jelantah, sesuai cara atau skala pengukuran variabel tersebut. Cara pengukuran variabel dalam penelitian ini menggunakan skala likert. pengolahan data dilakukan meliputi tahapan-tahapan sebagai berikut:

1. *Editing*

Editing yaitu memeriksa kelengkapan dan kejelasan pengisian instrumen pengumpulan data.

2. *Coding*

Coding yaitu tahap pengklasifikasian data atau pemberian kode-kode pada tiap-tiap data yang termasuk dalam kategori sama, diperoleh dari sumber data yang diperiksa kelengkapannya. Kode adalah isyarat yang dibuat dalam bentuk angka atau huruf yang memberikan petunjuk atau identitas pada suatu data yang dianalisis.

Pengolahan data jawaban bisa lebih mudah dengan sistem *Coding*, penelitian ini dibagi menjadi data umum dan data khusus sebagai berikut:

a. Data umum

a) Responden

(a) Responden 1 Kode R1

(b) Responden 2 Kode R2

(c) Responden 3 Kode R3

b) Jenis kelamin

Laki-laki Kode JK1

Perempuan Kode JK2

c) Umur

(a) Umur 12 tahun Kode U1

(b) Umur 13 tahun Kode U2

(c) Umur 14 tahun Kode U3

(d) Umur 15 tahun Kode U4

d) Agama

(a) Islam Kode A1

(b) Kristen Kode A2

(c) Khatolik Kode A3

(d) Hindu Kode A4

(e) Budha Kode A5

b. Data khusus

a) Kriteria tingkan kejenuhan

(a) Rendah Kode TK1

(b) Sedang Kode TK2

(c) Tinggi Kode TK3

3. *Scoring*

Scoring merupakan tahap pemberian nilai dari masing-masing pertanyaan dan hasil penjumlahan hasil *scoring*. Pemberian skor pada kuesioner tingkat kejenuhan siswa smp menggunakan skala Gutman, pemberian skor pada dua variabel sebagai berikut:

1. Variabel tingkat kejenuhan siswa smp

Pernyataan :

1. Iya(1)

2. Tidak (0)

4. *Tabulating*

Tabulating merupakan tahapan mencatat atau mengelompokkan data yang sudah lengkap, dan sesuai variabel yang diteliti ke dalam tabel induk penelitian (Sujarweni, 2014).

Berikut hasil pengolahan data tersebut diinterpretasikan menggunakan data kumulatif:

100% = seluruhnya

76% - 99% = hampir seluruhnya

51% - 75% = sebagian besar dari responden

50%	= setengah responden
26% - 49%	= hampir dari setengahnya
1% - 25%	= sebagian kecil dari responden
0%	= tidak ada satupun dari responden

4.8.4. Analisis data

1. Analisis *univariate*

Pada analisis *univariate* data diperoleh dari hasil pengumpulan yang dapat disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, ukuran tendensi, sentral atau grafik (Saryono & Mekar Dwi Anggraeni, 2013). Setelah semua data terkumpul dari hasil kuesioner oleh responden dikelompokkan sesuai dengan sub variabel yang diteliti. Penelitian ini menganalisis tingkat kejenuhan siswa.

2. Analisis *bivariate*

Analisa data untuk mengetahui pengaruh antara dua variabel apakah signifikan atau tidak signifikan atau kebenaran 0,05 dengan menggunakan korelasi *Wilcoxon* dengan bantuan program komputer SPSS 16, dimana nilai $p < \alpha = 0,05$, maka adapengaruh senam otak (*brain gym*) terhadap tingkat kejenuhan siswa diKelas VIII SMP Negeri 3 Jombang, sedangkan jika nilai $p > \alpha = 0,05$, maka tidak ada pengaruh senam otak (*brain gym*) terhadap tingkat kejenuhan siswa diKelas VIII SMP Negeri 3 Jombang.

4.9 Etika penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti mengajukan permohonan persetujuan kepada pihak SMPN 3 Jombang. Setelah peneliti mendapatkan persetujuan, kemudian dilakukan penelitian dengan menekankan pada masalah etika yang meliputi:

1. Memberikan *informed consent*

Persetujuan antara peneliti dengan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden penelitian. Tujuan *informed consent* adalah agar subjek mengerti dampaknya, jika subjek bersedia maka mereka harus menandatangani lembar persetujuan, jika pasien (responden) tidak bersedia maka peneliti harus menerima keputusan pasien.

2. *Anonimity* (tanpa nama)

Fungsi dari *anonimity* adalah menjaga kerahasiaan nama atau identitas subjek, peneliti tidak boleh mencantumkan nama subjek pada lembar observasi. Lembar tersebut hanya diberi nomor tertentu atau inisial nama.

3. *Privacy*

Identitas responden tidak akan diketahui oleh orang lain dan mungkin oleh peneliti sendiri sehingga responden dapat secara bebas untuk menentukan pilihan jawaban dari kuesioner tanpa takut di intimidasi oleh pihak lain.

4. *Confidentiality* (kerahasiaan)

Masalah ini adalah masalah etika dengan memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah-masalah lainnya yang terkait dengan penelitian. Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan pada hasil.

BAB 5

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dan pembahasan yang disajikan peneliti dalam bab ini berdasarkan pengumpulan data yang dilakukan pada tanggal 7-14 Mei 2018 di SMPN 3 Jombang. Jumlah responden yang menjadi subjek penelitian adalah 71 siswa dengan *proportional random sampling*, serta dianalisis menggunakan uji *wilcoxon*.

Hasil penelitian disajikan dalam dua bagian yaitu data umum dan data khusus, dengan tujuan mempermudah dalam memahami dan menginterpretasikan penelitian. Data umum menyajikan gambaran mengenai katakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, umur, agama, dan fasilitas sekolah. Sementara data khusus memuat tingkat kejenuhan siswa di SMPN 3 Jombang kelas VIII.

5.1 Hasil Penelitian

5.1.1 Gambaran lokasi penelitian

SMPN 3 Jombang berada di Jl. Pramuka No.2, Plandi, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang, Jawa Timur. SMPN 3 Jombang memiliki 856 siswa yang terdiri dari 406 siswa laki-laki dan 450 siswa perempuan. SMPN 3 Jombang.

5.1.2 Data umum

1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di SMPN 3 Jombang kelas VIII Mei 2018.

No	Jenis kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
1	Laki-laki	31	43,7
2	Perempuan	40	56,3
Total		71	100

Sumber : Data primer, 2018

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 40 siswa (56,3%).

2. Karakteristik responden berdasarkan umur

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur di SMPN 3 Jombang kelas VIII Mei 2018.

No	Umur	Frekuensi	Persentase (%)
1	12	0	0
2	13	4	5,6
3	14	52	73,2
4	15	15	21,1
Total		71	100

Sumber : Data primer, 2018

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berumur 14 tahun sebanyak 52 siswa (73,2%).

3. Karakteristik responden berdasarkan agama

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Agama di SMPN 3 Jombang kelas VIII Mei 2018.

No	Agama	Frekuensi	Persentase (%)
1	Islam	71	100
Total		71	100

Sumber : Data primer, 2018

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa seluruh responden beragama islam sebanyak 71 siswa (100%).

4. Karakteristik responden berdasarkan fasilitas sekolah

Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Fasilitas Sekolah di SMPN 3 Jombang kelas VIII Mei 2018.

No	Fasilitas sekolah	Frekuensi	Presentase (%)
1	Lengkap	2	2,8
2	Kurang lengkap	69	97,2
	Total	71	100

Sumber : Data primer, 2018

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa hampir seluruh responden mengungkapkan kurang lengkapnya fasilitas sekolah sebanyak 69 siswa (97,2%).

5.1.3 Data khusus

Pada data khusus ini menyajikan hasil penelitian sesuai tujuan penelitian yaitu mengetahui pengaruh senam otak (*brain gym*) terhadap tingkat kejenuhan siswa di SMPN 3 Jombang pada bulan mai 2018, akan diuraikan sebagai berikut :

1. Kejenuhan siswa sebelum melakukan senam otak (*brain gym*)

Tingkat Kejenuhan siswa sebelum melakukan senam otak (*brain gym*) pada responden di SMPN 3 Jombang kelas VIII.

Tabel 5.5 Tingkat Kejenuhan Siswa Sebelum Melakukan Senam Otak (*Brain Gym*) di SMPN 3 Jombang kelas VIII Mei 2018.

No	Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
1	Rendah	8	11,3
2	Sedang	44	62,0
3	Tinggi	19	26,8
	Total	71	100

Sumber : Data primer, 2018

Berdasarkan tabel 5.5 Tingkat kejenuhan siswa sebelum melakukan senam otak (*brain gym*) pada sebagian besar responden sebanyak 44 (62,0%) masuk dalam kategori sedang.

2. Kejenuhan siswa sesudah melakukan senam otak (*brain gym*)

Tingkat Kejenuhan siswa sesudah melakukan senam otak (*brain gym*) pada responden di SMPN 3 Jombang kelas VIII.

Tabel 5.6 Tingkat Kejenuhan Siswa Sebelum Melakukan Senam Otak (*Brain Gym*) di SMPN 3 Jombang kelas VIII Mei 2018.

No	Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
1	Rendah	26	36,6
2	Sedang	41	57,7
3	Tinggi	4	5,6
	Total	71	100

Sumber : Data primer, 2018

Berdasarkan tabel 5.6 Tingkat kejenuhan siswa sesudah melakukan senam otak (*brain gym*) pada sebagian besar responden sebanyak 41 (57,7%) masuk dalam kategori sedang.

3. Analisis pengaruh senam otak (*brain gym*) terhadap tingkat kejenuhan siswa di SMPN 3 Jombang kelas VIII.

Tabel 5.7 Tabulasi Silang Senam Otak (*Brain Gym*) Terhadap Tingkat Kejenuhan Siswa di SMPN 3 Jombang kelas VIII Mei 2018.

No	Tingkat Kejenuhan Sebelum senam otak	Tingkat Kejenuhan Sesudah senam otak							
		Rendah		Sedang		Tinggi		Total	
		F	%	F	%	F	%	F	%
1	Rendah	7	26,9	1	2,4	0	0	8	11,3
2	Sedang	12	46,2	29	70,7	3	75,0	44	66,0
3	Tinggi	7	26,9	11	26,8	1	25,0	19	26,8
	Total	26	100	41	100	4	100	71	100

Uji wilcoxon p value 0,00

Sumber : Data primer, 2018

Berdasarkan tabel 5.7 Pengaruh senam otak (*brain gym*) terhadap tingkat kejenuhan siswa di SMPN 3 Jombang kelas VIII didapatkan penurunan dari tinggi ke rendah sebesar (26,9%).

Hasil uji *wilcoxon* diperoleh (Asymp.Sig) sebesar 0,00 (< 0,05) yang berarti H1 diterima maka ada pengaruh senam otak (*Brain Gym*) terhadap tingkat kejenuhan siswa di SMPN 3 Jombang kelas VIII.

5.2 Pembahasan

5.2.1 Kejenuhan siswa sebelum melakukan Senam Otak (*Brain Gym*)

Hasil penelitian tentang tingkat kejenuhan siswa di SMPN 3 Jombang kelas VIII sebelum melakukan senam otak (*brain gym*) pada tabel 5.5 dapat dilihat bahwa sebagian dari responden mengalami kejenuhan sedang sebanyak 44 responden (62,0%). Menurut peneliti hal-hal yang menyebabkan kejenuhan siswa salah satunya adanya tuntutan yang besar dari sekolah untuk para siswanya, kurangnya penghargaan dari sekolah untuk prestasi siswa, harapan-harapan dari orangtua yang terlalu tinggi kepada anaknya, perbedaan nilai atau pandangan yang diberikan dari keluarga, guru, dan lingkungan sekitar untuk prestasi dimiliki siswa. Kejenuhan belajar yang berasal dari luar dan dari dalam. Kejenuhan belajar yang berasal dari luar diri siswa adalah ketika siswa berada pada situasi kompetitif yang ketat dan menuntut kerja intelektual yang berat. Dalam durasi jam belajar yang cukup panjang setiap harinya dan dibarengi dengan mata pelajaran yang cukup banyak dan cukup berat diterima oleh memori siswa dapat menyebabkan proses belajar sampai pada batas kemampuan siswa (Chaplin dalam Muhibbin Syah, 2011).

Berdasarkan hasil penelitian data pada tabel 5.2 didapatkan bahwa sebagian besar dari responden berumur 14 tahun berjumlah 52 siswa (73,2%). Menurut peneliti Remaja di usia 14 tahun ini masih labil dan mudah bosan dalam melakukan kegiatan. Hal ini remaja mengalami perubahan proses untuk menuju dewasa, remaja mulai berusaha untuk mencapai kemampuan bersikap dan berperilaku secara dewasa, mulai

tertarik kepada lawan jenis serta mudah tersinggung dengan hal-hal yang sepele. kejenuhan dan tuntutan yang ada pada remaja berasal dari hubungan teman sebaya, tekanan dan harapan dari diri mereka dan orang lain maupun di sekolah. Masa remaja awal (sekitar usia 11 atau 12 sampai 14 tahun), transisi keluar dari masa kanak-kanak menawarkan peluang untuk tumbuh bukan hanya dalam dimensi fisik, tetapi juga dalam kompetensi kognitif dan sosial (Papalia dkk,2008). Menurut Hurlock (1980) menjelaskan bahwa semua tugas perkembangan pada masa remaja dipusatkan pada pusaka penanggulangan sikap dan pola perilaku yang kekanak-kanakan dan mengadakan persiapan untuk menghadapi masa dewasa.

Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa dalam kejenuhan siswa sebelum diberikan terapi senam otak siswa yang kelelahan emosi dengan skor rata-rata (0,67). Menurut peneliti kelelahan emosi bentuk kejenuhan yang membuat siswa tidak mampu memusatkan perhatian saat pembelajaran berlangsung yang mengakibatkan siswa susah dalam menyerap materi yang disampaikan oleh guru. Maslach, (1997) mengemukakan bahwa kelelahan emosional ditandai dengan perasaan lelah yang dialami oleh individu entah itu kelelahan emosional maupun fisik. Hal ini dapat memicu berkurangnya energi yang dimiliki untuk menghadapi berbagai kegiatan dan pekerjaan yang dimilikinya. Maslach & Jackson (1986) berdasarkan pada MBI mengemukakan bahwa kelelahan emosional ini disebabkan oleh tuntutan yang berlebihan yang dihadapi

oleh siswa dan ditunjukkan oleh perasaan dan beban pikiran yang berlebihan (Slivar, 2001).

Hasil pengolahan data selanjutnya menunjukkan bahwa dalam kejenuhan siswa sebelum diberikan terapi senam otak siswa yang kelelahan motivasi dengan skor rata-rata (0.52). Menurut peneliti kelelahan motivasi yang akan mengalami kurangnya semangat siswa untuk mengikuti pembelajaran yang membuat siswa enggan memperhatikan materi yang disampaikan guru. Kehilangan motivasi (Bährer-Kohler, 2012) menyatakan bahwa kehilangan motivasi pada siswa ditandai dengan hilangnya idealisme, siswa sadar dari impian mereka yang tidak realistis, dan kehilangan semangat. Dari gejala di atas maka siswa sudah dianggap kehilangan motivasi. Bentuk lain dari kehilangan motivasi adalah penarikan diri secara psikologis sebagai respon dari stres yang berlebihan dan rasa ketidakpuasan (Cherniss, 1980).

Hasil pengolahan data selanjutnya menunjukkan bahwa dalam kejenuhan siswa sebelum diberikan terapi senam otak siswa yang kelelahan fisik dengan skor rata-rata (0,48). Menurut peneliti pada data menunjukkan bahwa siswa kelelahan fisik merasa tidak enak badan dan menimbulkan rasa jenuh yang membuat siswa susah untuk mengikuti kegiatan pembelajaran. Kelelahan fisik merupakan salah satu aspek yang membentuk kejenuhan belajar. Pines dan Aronson menguraikan bahwa kelelahan fisik adalah salah satu aspek kejenuhan yang terlihat (Slivar, 2001)

Hasil pengolahan data selanjutnya menunjukkan bahwa dalam kejenuhan siswa sebelum diberikan terapi senam otak siswa yang kelelahan kognitif dengan skor rata-rata (0.34). Menurut peneliti data menunjukkan siswa cukup mengalami kelelahan kognitif yang akan mengalami penurunan konsentrasi siswa saat pembelajaran yang membuat siswa sulit untuk memahami dan menyerap materi yang disampaikan guru. Kelelahan kognitif Demerouti dkk menyatakan bahwa kelelahan kognitif ini siswa yang sedang mengalami kejenuhan cenderung sedang mendapat beban yang terlalu berat pada otak. Hal ini kemudian berdampak seperti yang diungkapkan Kahlil yakni ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, mudah lupa, dan kesulitan dalam membuat keputusan (Schaufeli & Bruunk, 1996).

5.2.2 Kejenuhan siswa sesudah melakukan Senam Otak (*Brain Gym*)

Hasil penelitian tentang tingkat kejenuhan siswa di SMPN 3 Jombang kelas VIII setelah melakukan senam otak (*brain gym*) pada tabel 5.6 dapat dilihat bahwa sebagian dari responden mengalami penurunan kejenuhan sedang sebanyak 41 responden (57,7%). Hal ini menurut peneliti setelah dilakukan senam otak terjadi penurunan tingkat kejenuhan siswa, sehingga siswa mampu menangani kejenuhannya dengan cara meningkatkan keterampilan diri sendiri, baik secara psikis maupun fisik dan alihkan kejenuhan dengan kegiatan-kegiatan kecil yang bisa dilakukan. Senam otak membuat siswa lebih siap dalam menerima pelajaran, memperbaiki sistem konsentrasi, meningkatkan daya fokus dan

daya ingat, memperbaiki kemampuan berkomunikasi, dan mengendalikan emosi (Setiyo Purwanto dkk, 2009).

Berdasarkan hasil penelitian data pada tabel 5.2 didapatkan bahwa sebagian besar dari responden berumur 14 tahun berjumlah 52 siswa (73,2%). Menurut peneliti Remaja di usia 14 tahun ini masih labil dan mudah bosan dalam melakukan kegiatan. Hal ini remaja mengalami perubahan proses untuk menuju dewasa, remaja mulai berusaha untuk mencapai kemampuan bersikap dan berperilaku secara dewasa, mulai tertarik kepada lawan jenis serta mudah tersinggung dengan hal-hal yang sepele. Kejuhan dan tuntutan yang ada pada remaja berasal dari hubungan teman sebaya, tekanan dan harapan dari diri mereka dan orang lain maupun di sekolah. Akan tetapi siswa sudah mampu mengendalikan kejuhannya setelah mengetahui dampak kejuhan dengan cara menghindarinya melalui kegiatan-kegiatan kecil seperti senam otak. Masa remaja awal (sekitar usia 11 atau 12 sampai 14 tahun), transisi keluar dari masa kanak-kanak menawarkan peluang untuk tumbuh bukan hanya dalam dimensi fisik, tetapi juga dalam kompetensi kognitif dan sosial (Papalia dkk,2008). Menurut Hurlock (1980) menjelaskan bahwa semua tugas perkembangan pada masa remaja dipusatkan pada pusa penanggulangan sikap dan pola perilaku yang kekanak-kanakan dan mengadakan persiapan untuk menghadapi masa dewasa.

Hasil pengolahan data yang didapat dari kuesioner kelelahan emosi dengan nilai (0,67) pada pertanyaan poin ke-1 sampai ke-5 hanya poin ke-2 yang terbanyak yaitu 67 dari 71 responden sebelum dilakukan senam

otak mengalami bimbang bila nilai matapelajaran yang dikerjakan rendah, dan setelah diberikan senam otak terjadi penurunan kelelahan emosi (0,45) 47 responden yang berarti terapi senam otak mampu menurunkan kelelahan emosi pada siswa. Menurut peneliti hasil yang didapatkan tersebut mengalami penurunan sebelum dilakukan terapi dengan sesudah diberikan terapi senam otak, gerakan senam otak seperti gerakan diagonal, gerakan ini efektif untuk merangsang otak yang menerima informasi, sehingga dapat menyeimbangkan emosi. Senam otak membuat siswa lebih siap dalam menerima pelajaran, memperbaiki sistem konsentrasi, meningkatkan daya fokus dan daya ingat, memperbaiki kemampuan berkomunikasi, dan mengendalikan emosi pada siswa (Setiyo Purwanto, 2009).

Hasil pengolahan data yang didapat dari kuesioner kelelahan motivasi dengan nilai (0,52) pada pertanyaan poin ke-16 sampai ke-20 hanya poin ke-18 yang terbanyak yaitu 57 dari 71 responden sebelum dilakukan senam otak mengalami lebih banyak melakukan aktivitas diluar belajar, setelah dilakukan senam otak terjadi penurunan kelelahan fisik (0,44) 48 responden yang berarti senam otak mampu menurunkan kelelahan motivasi. Menurut peneliti hasil yang didapatkan tersebut mengalami penurunan sebelum dilakukan terapi dengan sesudah diberikan terapi senam otak, untuk mereduksi kelelahan motivasi diberikan gerakan tombol bumi, selain meningkatkan konsentrasi dan fokus, gerakan ini juga dapat membantu meningkatkan motivasi. Kehilangan motivasi: kehilangan semangat, kehilangan idealisme, kecewa, pengunduran diri dari

lingkungan, kebosanan dan demoralisasi (Schaufeli dkk, 1998). Pada dimensi pemusatan senam otak berfungsi untuk mengaitkan kerjasama sistem limbik dan otak besar, dimana sistem limbik merupakan bagian otak yang berhubungan dengan informasi emosi (Dennison & Dennison, 2002) dan otak besar yang berhubungan dengan motivasi (Schaufenbuel, 2015) sehingga dapat menyeimbangkan emosi dan meningkatkan motivasi.

Hasil pengolahan data yang didapat dari kuesioner kelelahan fisik dengan nilai (0,48) pada pertanyaan poin ke-6 sampai ke-10 hanya poin ke-7 yang terbanyak yaitu 52 dari 71 responden sebelum dilakukan senam otak mengalami debar jantung menjadi kuat apabila tugas-tugas pelajaran belum selesai, setelah dilakukan senam otak terjadi penurunan kelelahan fisik (0,36) 33 responden yang berarti senam otak mampu menurunkan kelelahan fisik. Menurut peneliti hasil yang didapatkan tersebut mengalami penurunan sebelum dilakukan terapi dengan sesudah diberikan terapi senam otak, kelelahan fisik dapat direduksi dengan gerakan senam otak yaitu gerakan burung hantu, gerakan ini berguna untuk menurunkan ketegangan pada otot-otot bahu dan leher, gerakan pompa betis, gerakan ini berfungsi untuk menguatkan otot dan tulang di bagian belakang tubuh. Senam otak pada dimensi fokus berfungsi untuk mengintegrasikan otak bagian depan dan otak bagian belakang, yang berguna untuk meningkatkan konsentrasi dan merelaksasikan otot-otot (Dennison, 2002). Sehingga mereduksi kejenuhan siswa pada aspek fisik dan aspek kognitif.

Hasil pengolahan data yang didapat dari kuesioner kelelahan kognitif dengan nilai (0,34) pada pertanyaan poin ke-11 sampai ke-15 hanya poin ke-12 yang terbanyak yaitu 47 dari 71 responden sebelum dilakukan senam otak mengalami mudah terganggu konsentrasi saat membaca buku-buku pelajaran, setelah dilakukan senam otak terjadi penurunan kelelahan fisik (0,28) 30 responden yang berarti senam otak mampu menurunkan kelelahan kognitif. Menurut peneliti hasil yang didapatkan tersebut mengalami penurunan sebelum dilakukan terapi dengan sesudah diberikan terapi senam otak, kelelahan kognitif dapat direduksi dengan gerakan tombol keseimbangan, yang dapat membantu otak berpikir cepat, meningkatkan konsentrasi dalam mengambil keputusan dan membantu kemampuan otak dalam memecahkan masalah. Gerakan pasang telinga dapat membantu meningkatkan konsentrasi. Gerakan-gerakan senam otak dapat mengaktifkan beberapa bagian otak yang terbagi menjadi tiga dimensi yaitu pada dimensi lateralitas senam otak mengaktifkan dan menyeimbangkan otak kanan dan otak kiri, di dalam otak kanan dan kiri terdapat lobus frontal dimana lobus frontal merupakan bagian otak yang mengatur kognitif, emosi, dan fungsi motivasi (Purves dkk, 2004)

5.2.3 Analisis pengaruh Senam Otak (*Brain Gym*) terhadap tingkat kejenuhan siswa kelas VIII

Berdasarkan tabel 5.6 terdapat penurunan kejenuhan siswa setelah dilaksanakannya Senam Otak. Hasil kejenuhan siswa sebelum diberikan Senam Otak, tingkat kejenuhan siswa didapatkan sebagian besar dari

responden mengalami kejenuhan sedang sebanyak 44 responden (62,0%). Setelah diberikan Senam Otak tingkat kejenuhan siswa mengalami penurunan sebanyak 41 responden (57,7%), Hasil uji *wilcoxon* diperoleh hasil sebesar 0,00 ($<0,05$) yang berarti H_1 diterima maka ada pengaruh senam otak (*brain gym*) terhadap tingkat kejenuhan siswa di SMPN 3 Jombang Kelas VIII. Jika nilai tingkat koefisien kolerasi berada pada kisaran 0,40-0,59 yang berarti pada penelitian ini memiliki koefisien kolerasi sedang (Sugiyono, 2011).

Berdasarkan hasil tabulasi data terdapat penurunan hasil dari indikator yang mengalami perubahan yaitu kelelahan emosi, kelelahan fisik, kelelahan kognitif, kelelahan motivasi. Data tabulasi pada indikator mampu memberikan penurunan kelelahan emosi sebelum senam otak (0,67) setelah senam otak menjadi (0,45), data tabulasi pada indikator mampu memberikan penurunan kelelahan fisik sebelum senam otak (0,48) setelah senam otak menjadi (0,36), data tabulasi pada indikator kelelahan kognitif sebelum senam otak (0,34) senam otak menjadi (0,28) dan data tabulasi pada indikator kelelahan motivasi sebelum senam otak (0,52) setelah senam otak (0,44).

Terapi Senam Otak mampu menurunkan kelelahan emosi pada siswa. Menurut peneliti hasil yang didapatkan tersebut mengalami penurunan sebelum dilakukan terapi dengan sesudah diberikan terapi senam otak, gerakan senam otak seperti gerakan diagonal, gerakan ini efektif untuk merangsang otak yang menerima informasi, sehingga dapat menyeimbangkan emosi. Senam Otak membuat siswa lebih siap dalam

menerima pelajaran, memperbaiki sistem konsentrasi, meningkatkan daya fokus dan daya ingat, memperbaiki kemampuan berkomunikasi, dan mengendalikan emosi pada siswa (Setiyo Purwanto, 2009). Terapi Senam Otak mampu menurunkan kelelahan motivasi. Menurut peneliti hasil yang didapatkan tersebut mengalami penurunan sebelum dilakukan terapi dengan sesudah diberikan terapi senam otak, untuk mereduksi kelelahan motivasi diberikan gerakan tombol bumi, selain meningkatkan konsentrasi dan fokus, gerakan ini juga dapat membantu meningkatkan motivasi. Kehilangan motivasi: kehilangan semangat, kehilangan idealisme, kecewa, pengunduran diri dari lingkungan, kebosanan dan demoralisasi (Schaufeli dkk, 1998). Pada dimensi pemusatan senam otak berfungsi untuk mengaitkan kerjasama sistem limbik dan otak besar, dimana sistem limbik merupakan bagian otak yang berhubungan dengan informasi emosi (Dennison & Dennison, 2002) dan otak besar yang berhubungan dengan motivasi (Schaufenbuel, 2015) sehingga dapat menyeimbangkan emosi dan meningkatkan motivasi.

Terapi senam otak mampu menurunkan kelelahan fisik. Menurut peneliti hasil yang didapatkan tersebut mengalami penurunan sebelum dilakukan terapi dengan sesudah diberikan terapi senam otak, kelelahan fisik dapat direduksi dengan gerakan senam otak yaitu gerakan burung hantu, gerakan ini berguna untuk menurunkan ketegangan pada otot-otot bahu dan leher, gerakan pompa betis, gerakan ini berfungsi untuk menguatkan otot dan tulang di bagian belakang tubuh. Senam otak pada dimensi fokus berfungsi untuk mengintegrasikan otak bagian depan dan

otak bagian belakang, yang berguna untuk meningkatkan konsentrasi dan merelaksasikan otot-otot (Dennison, 2002). Sehingga mereduksi kejenuhan siswa pada aspek fisik dan aspek kognitif.

Terapi senam otak mampu menurunkan kelelahan kognitif. Menurut peneliti hasil yang didapatkan tersebut mengalami penurunan sebelum dilakukan terapi dengan sesudah diberikan terapi senam otak, kelelahan kognitif dapat direduksi dengan gerakan tombol keseimbangan, yang dapat membantu otak berpikir cepat, meningkatkan konsentrasi dalam mengambil keputusan dan membantu kemampuan otak dalam memecahkan masalah. Gerakan pasang telinga dapat membantu meningkatkan konsentrasi. Gerakan-gerakan senam otak dapat mengaktifkan beberapa bagian otak yang terbagi menjadi tiga dimensi yaitu pada dimensi lateralitas senam otak mengaktifkan dan menyeimbangkan otak kanan dan otak kiri, di dalam otak kanan dan kiri terdapat lobus frontal dimana lobus frontal merupakan bagian otak yang mengatur kognitif, emosi, dan fungsi motivasi (Purves dkk, 2004)

Keberhasilan senam otak sebagai suatu cara untuk menurunkan kejenuhan siswa merupakan suatu salah satu cara yang mudah untuk membantu siswa dalam menurunkan kejenuhan karena senam otak adalah serangkaian latihan berbasis gerakan tubuh sederhana yang menyenangkan yang digunakan para siswa untuk meningkatkan kemampuan belajar dengan menggunakan keseluruhan otak. Senam otak dapat menyegarkan fisik dan pikiran siswa setelah menjalani proses pembelajaran yang

mengakibatkan ketegangan pada otak sehingga akan menimbulkan kejenuhan pada siswa (Dennison, 2009).

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)

Gerakan-gerakan senam otak dapat mengaktifkan beberapa bagian otak yang terbagi menjadi tiga dimensi yaitu pada dimensi lateral senam otak mengaktifkan dan menyeimbangkan otak kanan dan otak kiri, di dalam otak kanan dan kiri terdapat lobus frontal dimana lobus frontal merupakan bagian otak yang mengatur kognitif, emosi, dan fungsi motivasi (Purves dkk, 2004)

Berdasarkan hal tersebut, maka terbukti bahwa kejenuhan siswa dapat diturunkan melalui senam otak. Hal ini juga ternyata pernah dibuktikan pada peneliti terdahulu yang dilakukan oleh Wahyu Megawati tahun 2016, menghasilkan bahwa ada pengaruh yang signifikan konsentrasi belajar terhadap senam otak. Tingkat kejenuhan siswa pun terbukti pada penelitian ini secara deskriptif telah dipaparkan didepan. Perubahan tersebut juga menunjukkan bahwa peneliti mendapatkan respon positif dari siswa kelas VIII SMP 3 Jombang dan memberikan perubahan yang berupa menurunkan tingkat kejenuhan siswa.

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

1. Tingkat kejenuhan siswa sebelum melakukan senam otak (*brain gym*) di SMPN 3 Jombang kelas VIII sebagian besar sedang.
2. Tingkat kejenuhan siswa sesudah melakukan senam otak (*brain gym*) di SMPN 3 Jombang kelas VIII sebagian besar sedang.
3. Ada pengaruh senam otak (*brain gym*) terhadap tingkat kejenuhan siswa di SMPN 3 Jombang kelas VIII.

6.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, penulis memberikan beberapa saran yang dapat berguna bagi beberapa pihak dalam menurunkan kejenuhan pada siswa. Saran-saran tersebut adalah sebagai berikut.

1. Bagi guru

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai inovasi dalam pembelajaran disekolah dengan menggunakan senam otak (*brain gym*) sebagai salah satu cara untuk menurunkan kejenuhan pada siswa.

2. Bagi sekolahan

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan dan data masukan untuk memberikan pembelajaran sehingga dapat menurunkan kejenuhan pada siswa dan meningkatkan hasil belajar siswa.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Kembangkan penelitian senam otak pada siswa yang mengalami kejenuhan, misalnya dengan mengubah atau manambah variabel.

DAFTAR PUSTAKA

- Aunurrahman. (2014). Belajar dan Pembelajaran (9rd ed). Bandung: Alfabeta
- Citra Lestari dan Yuliariatiningsih M.S. (2013). Penggunaan Metode Senam Otak untuk Meningkatkan Konsentrasi Anak Usia Dini dalam Aspek Perkembangan Kognitif. Diakses dari <http://kdcibiru.upi.edu/jurnal/index.php/antologipaud/article/download/152/140>. pada tanggal 20 Maret 2018, Jam 20.00 WIB.
- Deni Darmawan. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dennison, Paul E & Dennison, Gail.E. (2002). Buku Panduan Lengkap Senam Otak. Jakarta: Gramedia.
- Dennison, Paul E. (2006). Brain Gym: Senam Otak. Buku Panduan Lengkap Jakarta: Grasindo.
- Dian Fitria. (2008). Pengaruh Senam Otak (Brain Gym) Terhadap Tingkat Stres pada Remaja Kelas XII IPA 1 dan XII IPA 6 di SMA Negeri 7 Padang Tahun 2010. Diakses dari <http://repo.unand.ac.id/id/eprint/229>. pada tanggal 20 Maret 2018, Jam 20.10 WIB.
- Edi Sutarjo, Dewi Arum WMP, & Ni.Kt. Suarni. (2014). Efektivitas Teori Behavioral Teknik Relaksasi dan Senam Otak untuk Menurunkan Burnout Belajar pada Siswa Kelas VIII SMP Laboratorium UNDIKSHA Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. Diakses dari <http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/File/3740/2995>. pada tanggal 22 Maret 2018, Jam 19.55 WIB.
- Najah Naila Alfin. (2015) Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Stres di Sekolah pada Siswa Akselerasi MAN Denanyar Jombang. Diakses dari http://etheses.uinmalang.ac.id/1578/6/11410033_Bab_2.pdf. pada tanggal 20 Maret 2018, Jam 19.22 WIB
- Notoatmojo Soekidjo. (2010). Metodologi penelitian kesehatan. Rineke cipta: Jakarta.
- Nursalam. 2015 Metodologi penelitian Ilmu Keperawatan edisi 4, Jakarta: Salimba Medika.
- Rifki Firmansyah. (2012). Efektivitas Teknik Self Instruction untuk Mereduksi Gejala Kejenuhan Belajar Siswa. Diakses dari 85 E-Journal Bimbingan dan Konseling Edisi 7 Tahun Ke-5 2016 http://a-research.upi.edu/operator/upload/s_ppb_0607113_chapter1.pdf. pada tanggal 22 Maret 2018, Jam 20.30 WIB.
- Slivar, Branko. (2001). The Syndrome of Burnout, Self Image, and Anxiety With Grammar School Student. *Horizons of Psychology*, (Vol 10, No 2).
- Sudjana. (1996) Teknik Analisis Regresi Dan Korelasi. Tarsito: Bandung.

- Sugara,G.S. (2011). *Efektivitas Teknik Self-Instruction dalam Menangani Kejenuhan Belajar Siswa*. Skripsi Jurusan PPB-FIP UPI.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sujarweni, V. Wiratna. 2014. *Metode Penelitian: Lengkap, Praktis, dan Mudah Dipahami*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Lampiran 1

JADWAL KEGIATAN

No.	Jadwal Penelitian	Februari				Maret				April				Mei				Juni					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1.	Konsultasi Judul				■																		
2.	Menyusun dan Konsultasi Bab 1				■	■																	
3.	Studi Pendahuluan					■	■	■	■														
4.	Menyusun dan Konsultasi Bab 2					■	■	■	■														
5.	Menyusun dan Konsultasi Bab 3					■	■	■	■														
6.	Menyusun dan Konsultasi Bab 4						■	■	■	■													
7.	Konsultasi lembar observasi, lampiran depan dan belakang									■	■	■	■										
8.	ACC proposal penelitian										■	■	■										
9.	Sidang Proposal											■	■										
10.	Revisi proposal											■	■										
11.	Pengambilan data											■	■										
12.	Pengolahan data											■	■	■	■								
13.	Menyusun dan konsultasi Bab 5 dan Bab 6															■	■						
14.	Konsultasi Lembar awal dan akhir kelengkapan skripsi																			■	■		
15.	Sidang Skripsi																						

Lampiran 2**LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN**

Kepada Yth.

Siswa / Siswi Calon Responden

Dengan hormat, Saya yang bertanda tangan dibawah ini mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang, dengan :

Nama : Bangun Sutopo

Nim : 14.321.0054

Alamat : Jl. Halmahera, Kaliwungu, Jombang

Hendak melaksanakan penelitian dengan judul “Pengaruh Senam Otak (*Brain Gym*) Terhadap Tingkat Kejenuhan Siswa”.

Bahwa penelitian ini tidak menimbulkan akibat yang merugikan bagi responden. Kerahasiaan semua informasi yang diberikan akan dijaga dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Jika Siswa tidak bersedia menjadi responden tidak ada ancaman maupun sanksi bagi Siswa. Jika Siswa telah menjadi responden dan terjadi hal merugikan, boleh mengundurkan diri dan tidak berpartisipasi dalam penelitian. Saya sebagai peneliti mengucapkan banyak terima kasih atas kesediaan Siswa menjadi responden dalam penelitian ini.

Peneliti

Bangun Sutopo

Lampiran 3**LEMBAR PERNYATAAN MENJADI RESPONDEN**

Judul : Pengaruh Senam Otak (*Brain Gym*) Terhadap Tingkat Kejenuhan Siswa (Studi di Kelas VIII SMP Negeri 3 Jombang).

Peneliti : Bangun Sutopo

NIM : 14.321.0054

Bahwa saya diminta untuk berperan serta dalam skripsi ini sebagai responden dengan mengisi angket yang telah disediakan oleh penulis.

Sebelumnya saya telah diberikan penjelasan tujuan skripsi ini dan saya telah mengerti bahwa peneliti akan merahasiakan identitas, data maupun informasi yang saya berikan. Apabila ada pernyataan yang diajukan menimbulkan ketidak nyamanan bagi saya, peneliti akan menghentikan pada saat ini dan saya berhak mengundurkan diri.

Demikian persetujuan ini saya buat secara sadar dan sukarela, tanpa ada unsur pemaksaan dari siapapun, saya menyatakan:

Bersedia

Menjadi responden dalam skripsi

Jombang.....

Peneliti

Responden

Lampiran 4

KISI – KISI KUESIONER
PENGARUH SENAM OTAK (*BRAIN GYM*) TERHADAP TINGKAT
KEJENUHAN SISWA

Kuesioner Tingkat Kejenuhan Siswa

No.	Parameter Sikap	Item		Jumlah Pernyataan
		(+)	(-)	
1.	Kelelahan Emosi	1,2	3,4,5	5
2.	Kelelahan Fisik	6,7,8	9,10	5
3.	Kelelahan Kognitif	11,12	13,14,15	5
4.	Kelelahan Motivasi	16,17,18	19,20	5

Lampiran 5

LEMBAR KEUESIONER
PENGARUH SENAM OTAK (*BRAIN GYM*) TERHADAP TINGKAT
KEJENUHAN SISWA

Cara menjawab: Berilah tanda centang (√) pada setiap jawaban dari pernyataan dibawah ini.

A. Data umum

1. No responden :

2. Jenis Kelamin :

Laki-Laki Perempuan

3. Umur :

Umur 12 tahun Umur 13 tahun Umur 14 tahun Umur 15 tahun

4. Agama :

Islam Kristen Khatolik Hindu Budha

5. Fasilitas Sekolah :

Lengkap Kurang lengkap Tidak Lengkap


B. Data kusus

Kuesioner Tingkat Kejenuhan Siswa

No.	Pernyataan	YA	TIDAK
1.	Mudah kehilangan kendali diri dalam belajar		
2.	Bimbang bila nilai matapelajaran yang dikerjakan rendah		
3.	Tidak memiliki waktu yang cukup untuk menyelesaikan tugas-tugas pelajaran		
4.	Khawatir tidak mampu mengerjakan tugas-tugas pelajaran		
5.	Tidak puas dengan hasil belajar yang dicapai		
6.	Mengalami sakit kepala selama menjalani pelajaran		
7.	Debar jantung menjadi kuat apabila tugas-tugas pelajaran belum selesai		
8.	Sering mengalami kurang selera untuk makan		
9.	Akhir-akhir ini sering mengalami gangguan kesehatan		
10.	Akhir-akhir ini sering mengalami gangguan tidur		
11.	Mudah lupa materi pelajaran yang telah dijelaskan guru		
12.	Mudah terganggu konsentrasi saat membaca buku-buku pelajaran		
13.	Tidak percaya diri untuk berdiskusi tentang kegiatan belajar		
14.	Tidak memiliki kepedulian terhadap teman yang mengajak untuk belajar		
15.	Tidak dapat mengerjakan tugas pelajaran yang diberikan		
16.	Merasa malas mengikuti dan mengerjakan tugas-tugas pelajaran		
17.	Menunda tugas-tugas pelajaran yang diberikan		
18.	Lebih banyak melakukan aktivitas diluar belajar		
19.	Tidak ada usaha untuk memperbaiki nilai pelajaran yang tidak memuaskan		
20.	Tidak puas dengan belajar yang diperoleh selama ini		

Lampiran 6

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR SENAM OTAK(*BRAIN GYM*)

		PROSEDUR SENAM OTAK(<i>BRAIN GYM</i>)
1.	Pengertian <i>Brain Gym</i>	<p><i>Brain Gym</i> atau senam otak adalah serangkaian latihan berbasis gerakan tubuh sederhana. Gerakan ini dibuat untuk merangsang otak kiri dan kanan (dimensi Lateralitas), merelaksasi belakang otak dan bagian depan otak (dimensi pemfokusan), merangsang sistem yang terkait dengan perasaan atau emosional yaitu otak tengah dan otak besar (dimensi pemusatan) (Dennison, 2009).</p>
2.	Tujuan <i>Brain Gym</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Untuk mengoptimalkan kinerja otak kanan dan otak kiri sehingga menjadi seimbang. 2. Merangsang kerja dan fungsi otak secara optimal.

3.	Manfaat <i>Brain Gym</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memungkinkan belajar dan bekerja tanpa jenuh. 2. Sangat efektif dalam penanganan yang mengalami kejenuhan belajar dan hambatan dalam belajar. 3. Meningkatkan kemampuan koqnitif (konsentrasi, kreativitas). 4. Orang menjadi lebih bersemangat dan lebih kreatif 5. Prestasi belajar dan bekerja meningkat. 6. Menjaga keseimbangan tubuh. 7. Meningkatkan daya ingat
4.	Persiapan Klien	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi rileks 2. Dilakukan sesuai tahapan
5.	Persiapan alat	Tape recorder dan lagu pelengkap
6.	Cara kerja	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Calf pump</i> (pompa betis) Waktu anda memajukan badan kedepan & buang napas, pelan-pelan tekan telapak kaki kebelakang lantai, kemudian angkat keatas

sambil ambil napas dalam. Ulangi 3x tiap kaki.

Fungsi: Meningkatkan konsentrasi perhatian, pemahaman yang mendalam & kemampuan untuk mengerjakan sesuatu sampai selesai.



2. **Cross crawl** (gerak diagonal)

Koordinasikan gerakan supaya kalau satu tangan bergerak, kaki yang berlawanan bergerak pada saat yang sama. Gerakkan badan ke depan, ke samping, ke belakang dan arahkan mata kesemua jurusan.

Fungsi: Gerakan ini meningkatkan koordinasi penglihatan, pendengaran, kemampuan kinestetik sehingga meningkatkan kemampuan mendengar, membaca, menulis dan daya ingat.




3. *Belly breathing* (pernapasan perut)

Sentuhkan dua jari ke belakang telinga dan taruh tangan sarunya di pusar kemudian bernafas, satu menit kemudian sentuh belakang telinga lain.

Fungsi: Gerakan ini merangsang sistem keseimbangan tubuh di telinga bagian dalam, dapat memperbaiki keseimbangan, merileksasikan mata, dan beberapa bagian tubuh, serta meningkatkan perhatian untuk berpikir, melakukan kegiatan, pengambilan keputusan, konsentrasi, dan pemecahan masalah.



		<p>4. <i>Arm activation</i> (mengaktifkan tangan)</p> <p>Gerakan ini meregangkan otot bahu & dada atas. Luruskan satu tangan keatas, ke samping kuping. Buang napas perlahan, sementara otot-otot diaktifkan dengan mendorong tangan melawan tangan satunya keempat jurusan (depan, belakang, ke dalam dan keluar)</p> <p>Fungsi : Merilekskan & mengkoordinasi otot-otot bahu dan lengan serta membantu otak dalam kemudahan menulis dengan tangan, mengucap dan menulis kreatif.</p>  <p>5. The thinking cap (pijat kuping)</p> <p>Kegiatan ini membangkitkan mekanisme pendengaran dan memori. Pelan-pelan buka daun kuping keluar, 3 x dari atas ke bawah.</p>
--	--	--

Fungsi :meningkatkan kemampuan mendengar, memori jangka pendek dan ketrampilan berpikir abstrak.



6. Earth buttons (tombol bumi)

Taruh 2 jari di bawah bibir dan tangan yang satu di os. pubis. Napaskan energi ke atas, ke tengah-tengah badan.

Fungsi :merangsang otak & menyegarkan kembali kelelahan mental yang berat, mampu meningkatkan ketrampilan organisasional & meningkatkan kemampuan untuk terfokus pada objek yang dekat.



7. Brain buttons (tombol otak)

Kegiatan ini merangsang aliran darah yang kaya oksigen melalui arteri karotis ke otak. Sambil menyentuh pusar, pijat keras sisi kiri dan kanan tulang tengah (sternum) di bawah tulang dada.

Fungsi : Membantu membentuk kembali pesan-pesan yang terarah dari bagian tubuh ke otak dan penglihatan, jadi meningkatkan hubungan silang antara otak untuk membaca, menulis, berbicara dan mengikuti petunjuk.



8. The owl (burung hantu)

Cengkeram otot bahu, gerakkan kepala menengok ke belakang, tarik napas dalam dan tarik bahu ke belakang, kemudian menengok kesisi yang lain. Tundukkan kepala, napas dalam, biarkan otot relaks. Ulangi dengan mencengkeram bahu yang lain.

Fungsi : Menurunkan tegangan otot bahu & leher. Pada saat otot leher rileks kemampuan mendengar, berpikir dan berbicara meningkat.



PRE	PERNYATAAN																						
NO. RESP	Kelelahan Emosi					Kelelahan Fisik					Kelelahan Koqnitif					Kelelahan Motivasi							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Σ	Kriteria	Kode
1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	4	skor < 7	1
2	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	8	7 ≤ skor < 13	2
3	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	7	7 ≤ skor < 13	2
4	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	13	Skor ≥ 13	3
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	15	Skor ≥ 13	3
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	14	Skor ≥ 13	3
7	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	11	7 ≤ skor < 13	2
8	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	14	Skor ≥ 13	3
9	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	13	Skor ≥ 13	3
10	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	14	Skor ≥ 13	3
11	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	6	skor < 7	1
12	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	8	7 ≤ skor < 13	2
13	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	11	7 ≤ skor < 13	2
14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	17	Skor ≥ 13	3
15	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	11	7 ≤ skor < 13	2
16	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	12	7 ≤ skor < 13	2
17	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	7	7 ≤ skor < 13	2
18	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	9	7 ≤ skor < 13	2
19	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	6	skor < 7	3
20	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	12	7 ≤ skor < 13	2

Jumlah Item : 20
 Nilai Max : 20
 Nilai Min : 0
 Jarak : 20
 X : 3.33
 Y : 10

 Tinggi : Skor ≥ 13
 Sedang : 7 ≤ skor < 13
 Rendah : skor < 7

21	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	12	$7 \leq \text{skor} < 13$	2
22	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	10	$7 \leq \text{skor} < 13$	2
23	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	9	$7 \leq \text{skor} < 13$	2
24	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	8	$7 \leq \text{skor} < 13$	2
25	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	6	skor < 7	1
26	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	11	$7 \leq \text{skor} < 13$	2
27	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	12	$7 \leq \text{skor} < 13$	2
28	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	9	$7 \leq \text{skor} < 13$	2
29	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	11	$7 \leq \text{skor} < 13$	2
30	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	7	$7 \leq \text{skor} < 13$	2
31	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	7	$7 \leq \text{skor} < 13$	2
32	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	9	$7 \leq \text{skor} < 13$	2
33	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	5	skor < 7	1
34	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	10	$7 \leq \text{skor} < 13$	2
35	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	6	skor < 7	1
36	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	4	skor < 7	1
37	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	5	skor < 7	1
38	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	8	$7 \leq \text{skor} < 13$	2
39	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	10	$7 \leq \text{skor} < 13$	2
40	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	10	$7 \leq \text{skor} < 13$	2
41	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	9	$7 \leq \text{skor} < 13$	2
42	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	7	$7 \leq \text{skor} < 13$	2
43	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	9	$7 \leq \text{skor} < 13$	2

44	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	14	Skor \geq 13	3
45	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	13	Skor \geq 13	3
46	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	11	$7 \leq$ skor $<$ 13	2
47	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	6	skor $<$ 7	1
48	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	12	$7 \leq$ skor $<$ 13	2
49	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	8	$7 \leq$ skor $<$ 13	2
50	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	12	$7 \leq$ skor $<$ 13	2
51	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	11	$7 \leq$ skor $<$ 13	2
52	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	7	$7 \leq$ skor $<$ 13	2
53	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	7	$7 \leq$ skor $<$ 13	2
54	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	13	Skor \geq 13	3
55	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	11	$7 \leq$ skor $<$ 13	2
56	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	12	$7 \leq$ skor $<$ 13	2
57	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	8	$7 \leq$ skor $<$ 13	2
58	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	9	$7 \leq$ skor $<$ 13	2
59	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	10	$7 \leq$ skor $<$ 13	2
60	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	9	$7 \leq$ skor $<$ 13	2
61	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	8	$7 \leq$ skor $<$ 13	2
62	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	13	Skor \geq 13	3
63	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	14	Skor \geq 13	3
64	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	15	Skor \geq 13	3
65	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	7	$7 \leq$ skor $<$ 13	2
66	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	13	Skor \geq 13	3

67	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	7	$7 \leq \text{skor} < 13$	2
68	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	17	$\text{Skor} \geq 13$	3
69	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	14	$\text{Skor} \geq 13$	3
70	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	16	$\text{Skor} \geq 13$	3
71	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	13	$\text{Skor} \geq 13$	3
total	37	67	31	53	50	27	52	35	21	36	42	47	15	5	13	24	47	57	9	48	716		
mean	0.52	0.94	0.44	0.75	0.70	0.38	0.73	0.49	0.30	0.51	0.59	0.66	0.21	0.07	0.18	0.34	0.66	0.80	0.13	0.68	10.08		
modus	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	7		
Mean per parameter																							
kelelahan emosi	0.67																						
kelelahan fisik	0.48																						
kelelahan kognitif	0.34																						
kelelahan motivasi	0.52																						

POST	PERNYATAAN																							
NO. RESP	Kelelahan Emosi					Kelelahan Fisik						Kelelahan Koqnitif					Kelelahan Motivasi							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Σ	Kriteria	Kode	
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1
3	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	6	0	0	1
4	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	1
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	18	0	0	2
6	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	3	0	0	1
7	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	9	0	0	2
8	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	11	0	0	2
9	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	11	0	0	2
10	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	10	0	0	2
11	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	5	0	0	1
12	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	12	0	0	2
13	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	10	0	0	2
14	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	13	0	0	2
15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	15	0	0	3
16	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	9	0	0	2
17	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	4	0	0	1
18	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	1
19	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	1
20	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	7	0	0	2

21	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	8	$7 \leq \text{skor} < 13$	2
22	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	8	$7 \leq \text{skor} < 13$	2
23	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	13	$\text{Skor} \geq 13$	3
24	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	4	$\text{skor} < 7$	1
25	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	4	$\text{skor} < 7$	1
26	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	$\text{skor} < 7$	1
27	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	$\text{skor} < 7$	1
28	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	8	$7 \leq \text{skor} < 13$	2
29	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	7	$7 \leq \text{skor} < 13$	2
30	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	6	$\text{skor} < 7$	1
31	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	7	$7 \leq \text{skor} < 13$	2
32	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	6	$\text{skor} < 7$	1
33	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	12	$7 \leq \text{skor} < 13$	2
34	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	12	$7 \leq \text{skor} < 13$	2
35	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	$\text{skor} < 7$	1
36	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	$\text{skor} < 7$	1
37	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	3	$\text{skor} < 7$	1
38	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	5	$\text{skor} < 7$	1
39	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	11	$7 \leq \text{skor} < 13$	2
40	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	10	$7 \leq \text{skor} < 13$	2
41	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	7	$7 \leq \text{skor} < 13$	2
42	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	9	$7 \leq \text{skor} < 13$	2
43	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	12	$7 \leq \text{skor} < 13$	2

44	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	9	$7 \leq \text{skor} < 13$	2
45	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	12	$7 \leq \text{skor} < 13$	2
46	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	11	$7 \leq \text{skor} < 13$	2
47	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	6	$\text{skor} < 7$	1
48	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	11	$7 \leq \text{skor} < 13$	2
49	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	8	$7 \leq \text{skor} < 13$	2
50	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	13	$\text{Skor} \geq 13$	3
51	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	9	$7 \leq \text{skor} < 13$	2
52	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	6	$\text{skor} < 7$	1
53	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	8	$7 \leq \text{skor} < 13$	2
54	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	15	$\text{Skor} \geq 13$	3
55	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	11	$7 \leq \text{skor} < 13$	2
56	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	12	$7 \leq \text{skor} < 13$	2
57	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	7	$7 \leq \text{skor} < 13$	2
58	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	8	$7 \leq \text{skor} < 13$	2
59	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	9	$7 \leq \text{skor} < 13$	2
60	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	8	$7 \leq \text{skor} < 13$	2
61	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	6	$\text{skor} < 7$	1
62	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	8	$7 \leq \text{skor} < 13$	2
63	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	10	$7 \leq \text{skor} < 13$	2
64	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	11	$7 \leq \text{skor} < 13$	2
65	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	7	$7 \leq \text{skor} < 13$	2
66	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	10	$7 \leq \text{skor} < 13$	2

67	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	8	$7 \leq \text{skor} < 13$	2
68	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	2	skor < 7	1
69	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	2	skor < 7	1
70	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	3	skor < 7	1
71	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	3	skor < 7	1
total	22	47	18	37	35	17	33	26	22	30	35	30	15	8	13	24	40	48	7	36	543		
mean	0.31	0.66	0.25	0.52	0.49	0.24	0.46	0.37	0.31	0.42	0.49	0.42	0.21	0.11	0.18	0.34	0.56	0.68	0.10	0.51	7.65		
modus	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	8		
mean per parameter																							
kelelahan emosi	0.45																						
kelelahan fisik	0.36																						
kelelahan kognitif	0.28																						
kelelahan motivasi	0.44																						

Lampiran 8

Hasil Pengolahan Data SPSS

DATA UMUM

Frequency Table

jenis kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	laki-laki	31	43.7	43.7	43.7
	perempuan	40	56.3	56.3	100.0
	Total	71	100.0	100.0	

umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13 tahun	4	5.6	5.6	5.6
	14 tahun	52	73.2	73.2	78.9
	15 tahun	15	21.1	21.1	100.0
	Total	71	100.0	100.0	

agama

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Islam	71	100.0	100.0	100.0

fasilitas sekolah

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Lengkap	2	2.8	2.8	2.8
	kurang lengkap	69	97.2	97.2	100.0
	Total	71	100.0	100.0	

DATA KHUSUS

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pre	71	1	3	2.15	.601
post	71	1	3	1.69	.575
Valid N (listwise)	71				

Frequency Table

Pre

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	8	11.3	11.3	11.3
	sedang	44	62.0	62.0	73.2
	tinggi	19	26.8	26.8	100.0
	Total	71	100.0	100.0	

Post

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	26	36.6	36.6	36.6
	sedang	41	57.7	57.7	94.4
	tinggi	4	5.6	5.6	100.0
	Total	71	100.0	100.0	

pre * post Crosstabulation

			post			Total
			Rendah	sedang	tinggi	
pre	rendah	Count	7	1	0	8
		% within post	26.9%	2.4%	.0%	11.3%
		% of Total	9.9%	1.4%	.0%	11.3%
	sedang	Count	12	29	3	44
		% within post	46.2%	70.7%	75.0%	62.0%
		% of Total	16.9%	40.8%	4.2%	62.0%
	tinggi	Count	7	11	1	19
		% within post	26.9%	26.8%	25.0%	26.8%
		% of Total	9.9%	15.5%	1.4%	26.8%
Total	Count	26	41	4	71	
	% within post	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	36.6%	57.7%	5.6%	100.0%	

Hasil Uji Statistik

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
pre	71	2.15	.601	1	3
post	71	1.69	.575	1	3

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
post - pre	Negative Ranks	30 ^a	17.97	539.00
	Positive Ranks	4 ^b	14.00	56.00
	Ties	37 ^c		
	Total	71		

a. post < pre

b. post > pre

c. post = pre

Test Statistics^b

	post - pre
Z	-4.406 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Lampiran 9



PERPUSTAKAAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
INSAN CENDEKIA MEDIKA JOMBANG

Kampus C : Jl. Kemuning No. 57 Candimulyo Jombang Telp. 0321-865446


SURAT PERNYATAAN
Pengecekan Judul

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : BANGUN SUROPO
 NIM : 14.321.0054
 Prodi : Si Keperawatan
 Tempat/Tanggal Lahir : Pangkajene, 8 Februari 1996
 Jenis Kelamin : Laki-laki
 Alamat : Jl. Perwira Rt. II. Kelurahan Mendawai KALTEng
 No. Tlp/HP : 081216890606
 email : Abangnaun@gmail.com
 Judul Penelitian : Pengaruh senam otak (Braining G-TM) Terhadap
 Tingkat Kejenuhan siswa.

Menyatakan bahwa judul LTA/Skripsi diatas telah dilakukan pengecekan, dan judul tersebut **tidak ada** dalam data sistem informasi perpustakaan. Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat dijadikan sebagai referensi kepada dosen pembimbing dalam mengajukan judul LTA/Skripsi.

Mengetahui
Ka. Perpustakaan


 Dwi Nuriana, S. Kom., M.IP
 NIK.01.08.123

Lampiran 10

YAYASAN SAMODRA ILMU CENDEKIA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
"INSAN CENDEKIA MEDIKA"

Website : www.stikesicme-jbg.ac.id SK. MENDIKNAS NO.141/D/O/2005

No. : 430/KTI/BAAk/K31/073127/IV/2018 Jombang, 2 April 2018
 Lamp. : -
 Perihal : Pre Survey dan Ijin Penelitian

Kepada :
 Yth. Kepala Sekolah SMPN 3 Jombang
 di
 Tempat

Dengan hormat,

Dalam rangka kegiatan penyusunan Skripsi/Karya Tulis Ilmiah yang menjadi prasyarat wajib mahasiswa kami untuk menyelesaikan studi di Program Studi **S1 - Keperawatan** Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan "Insan Cendekia Medika" Jombang, maka sehubungan dengan hal tersebut kami mohon dengan hormat bantuan Bapak/Ibu untuk memberikan Pre Survey dan Ijin Penelitian kepada mahasiswa kami atas nama :

Nama Lengkap : **BANGUN SUTOPO**
 NIM : 14 3 21 0054
 Judul Penelitian : *Pengaruh Senam-Otak (Brain Gym) Terhadap Tingkat Kejenuhan Siswa Kelas VIII*


Untuk mendapatkan data guna melengkapi penyusunan Skripsi/Karya Tulis Ilmiah sebagaimana tersebut di atas.

Demikian atas perhatian, bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.


H. Muhammad Fatoni, SKM., MM
 NIK: 03.04.022

Jl. Halmahera 33 Jombang
 Jl. Kemuning 57 Jombang
 Telp. 0321 8494886, Fax. 0321 8494335

Lampiran 11



PEMERINTAH KABUPATEN JOMBANG
DINAS PENDIDIKAN

SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 3 JOMBANG
Jl. Pramuka No.2 ☎ (0321) 863489
KECAMATAN JOMBANG

Kode Pos 61451

Jombang, 16 April 2018

Nomor : 422/2018/415.16.4/2018
Sifat : Penting
Medika
Perihal : Jawaban Penelitian

Kepada
Yth. Saudara. BANGUN SUTOPO
Mahasiswa Insan Cendekia

di
Tempat

Assalamu'alaikum Wr Wb.
Berkat Rahmat dan Ridlo Allah SWT.

Menindak lanjuti surat saudara Nomor.430 / KTI/BAAK/K31 / 073127 / IV / 2018 tertanggal 16 April 2018 perihal mencari data guna melengkapi penyusunan Skripsi / Karya Tulis Ilmiah dengan judul." Pengaruh senam otak (Brain Gym) terhadap tingkat kejenuhan siswa kelas VIII" atas nama :


Nama : BANGUN SUTOPO
NIM : 14.321.0054

Memperhatikan dan mempertimbangkan permasalahan yang ada maka kami lembaga SMP Negeri 3 Jombang menerima saudara untuk mencari data sebagai kelengkapan penyusunan Skripsi.


Demikian kesanggupan kami menerima untuk dapatnya di pergunakan sebagai mana mestinya.

Wassalamu'alaikum Wr Wb.

Kepala Sekolah,



Drs. Budiono, M Si
Pembina Tk I
NIP. 19620101 198803 1 0 22



Lampiran 12

Dokumentasi Penelitian







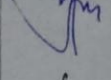


Lampiran 13

Lembar Konsultasi

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI
MAHASISWA PROGRAM SI-ILMU KEPERAWATAN
STIKES INSAN CENDEKIA MEDIKA JOMBANG
TABUN 2018

Nama Mahasiswa: Banyun Setopo
 NIM: 19.321.0059
 Judul Skripsi: Efektivitas Senam Otak (Brain Gym) Dalam Menurunkan Tingkat Kesepuhan siswa SMP
 Pembimbing: Agustina Manatutohmah, S.Kep.,Ns.,M.Kes

NO	TANGGAL	HASIL KONSULTASI DAN SAPAN-SARAN	TANDA TANGAN
	<u>21/2018</u> <u>2</u>	<u>→ ditelaah mencari gambaran permasalahan di kelas / lapangan</u> <u>-i fokus jawaban thd masalah tsb</u>	
	<u>29/2018</u> <u>2</u>	<u>→ Kemap pembetulan tulisan cari referensi</u>	
	<u>09/2018</u> <u>3</u>	<u>-i Ditelaah tentukan dgn menggunakan pembelajaran full and/or kecurian dgn variabel yg ada kecurian dgn cara keperawatan</u> <u>revisi bab 1 dan 2.</u> <u>-i dan penun, finding, konsep</u> <u>-i membuat form & instrumen</u>	    

Jombang, 2018

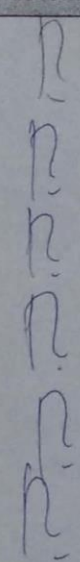
Mengetahui,

Ketua Program Studi SI
Koordinator Skripsi

Inayatur Rosyidah, S.Kep.,Ns.,M.Kep
Endang Y, S.Kep.,Ns.,M.Kes

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI
MAHASISWA PROGRAM S1-ILMU KEPERAWATAN
STIKES INSAN CENDEKIA MEDIKA JOMBANG
TAHUN 2018

Nama Mahasiswa : Bamun Sutopo
 NIM : 19 221 0054
 Judul Skripsi : Efektivitas Senam Otak (Brain Gym) Dalam
Menurunkan tingkat kejenuhan siswa skp
 Pembimbing : Ns. Anita Rahma Wati, S. Kep, M. Kep

NO	TANGGAL	HASIL KONSULTASI DAN SARAN-SARAN	TANDA TANGAN
1.	10 April 2018	Perbaiki Bab I, II, III lanjut Bab IV	
2.	12 April 2018	Perbaiki Bab II & Bab IV	
3.	13 April 2018	- Papikan lagi catx pengetikannya - Perbaiki lagi Bab IV	
4.	15 April 2018	Perbaiki Bab IV	
5.	17 April 2018	Lengkapi kuesioner & sop	
6.	19 April 2018	Bab I, II, III, IV & sop Aa ⊕	

Jombang, 2018

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1

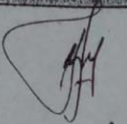
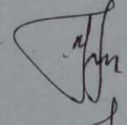
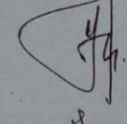
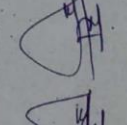
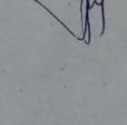
Koordinator Skripsi

Inayatur Rosyidah, S.Kep.,Ns.,M.Kep

Endang Y, S.Kep.,Ns.,M.Kes

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI
 MAHASISWA PROGRAM S1-ILMU KEPERAWATAN
 STIKES INSAN CENDEKIA MEDIKA JOMBANG
 TAHUN 2018

Nama Mahasiswa : Banqun Sutopo
 NIM : 19.321.0054
 Judul Skripsi : PENGARUH SENAM OTAK (BRAIN GYM) TERHADAP TINGKAT KETENUNGAN SISWA
 Pembimbing : Agustina Mauliatuonmah, S.Kep.,Ns.,M.Kes

NO	TANGGAL	HASIL KONSULTASI DAN PERAWATAN	
	29/5/18	Revisi Bab 5 & 6, tambahkan tabelasinya	
	7/7/18	Revisi Bab 5 & 6	
	9/7/18	Revisi Bab 5 & 6, koreksi Abstrak	
	12/7/18	Revisi Bab 5, terjemahkan Abstrak	
		hujan Ujian	

Jombang, 2018

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1

Koordinator Skripsi

Inayatur Rosyidah, S.Kep.,Ns.,M.Kep

Endang Y, S.Kep.,Ns.,M.Kes

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI
 MAHASISWA PROGRAM S1-ILMU KEPERAWATAN
 STIKES INSAN CENDEKIA MEDIKA JOMBANG
 TAHUN 2018

Nama Mahasiswa : Bahau Sutopo
 NIM : 19.321.0574
 Judul Skripsi : PENGARUH SENAM OTAK (BRAIN GYM) TERHADAP TINGKAT KEJENUHAN SISWA
 Pembimbing : Anita Rahmawati, S.Kep.,Ns.,M.Kes

NO	TANGGAL	HASIL KONSULTASI DAN SARAN/SALAH	TANDA TANGAN
1.	29/5/18	Bab 5 & 6 Revisi	
2	9/7/18	Revisi Bab 5 & 6, kerjakan Abstrak	
3	14/7/18	Bab 5-6 dan Abstrak Revisi	
4	17/7/18	Abstrak dan	

Jombang, 2018

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1

Koordinator Skripsi

Inayatur Rosyidah, S.Kep.,Ns.,M.Kep

Endang Y, S.Kep.,Ns.,M.Kes