

SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI *BRAIN GYM* DIIRINGI MUSIK
RELIGI TERHADAP *BURN OUT* BELAJAR SISWA
KELAS VIII DI MTS MU'MIN MASHUM
TASIKMALAYA**

LULU NURJANNAH

NIM. P2.06.20.5.20.021



**Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Dan
Profesi Ners Politeknik Kesehatan Tasikmalaya
Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
Tahun 2024**



SKRIPSI

PENGARUH TERAPI *BRAIN GYM* DIIRINGI MUSIK RELIGI TERHADAP *BURN OUT* BELAJAR SISWA KELAS VIII DI MTS MU'MIN MASHUM TASIKMALAYA

Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Mencapai Derajat Sarjana Terapan
Keperawatan (S.Tr.Kep) Pada Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Dan
Profesi Ners Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

LULU NURJANNAH

NIM. P2.06.20.5.20.021

**Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Dan
Profesi Ners Politeknik Kesehatan Tasikmalaya
Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
Tahun 2024**

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada kehadiran Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya dengan Judul “Pengaruh Terapi *Brain Gym* Diiringi Musik Religi Terhadap *Burn Out* Belajar Siswa Kelas VIII di MTS Mu'min Mashum Tasikmalaya”.

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, secara khusus penulis sampaikan ucapan terima kasih. Kepada yang terhormat :

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
2. Bapak Dudi Hartono, Ns., M.Kep selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya;
3. Bapak Ridwan Kustiawan, M.Kep., Ns., Sp.Kep Jiwa selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya;
4. Ibu Dr. Peni Cahyati TP, S.Kep., M.Kes selaku pembimbing 1 yang telah memberikan bimbingan, arahan, masukan, ilmu, dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi;

5. Ibu Kusmiyati, S.Kp., M.Kes selaku pembimbing 2 yang telah memberikan bimbingan, arahan, masukan, ilmu, dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi;
6. Bapak H. Asep Riyana, SPd, Skep, Ners, MA.Kes selaku penguji yang telah memberikan masukan selama sidang dalam proses menyelesaikan skripsi;
7. Seluruh staf pendidikan dan dosen di lingkungan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah memberikan bantuan dan bimbingan selama penulis menjalani perkuliahan;
8. MTS Mu'min Mashum yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian;
9. Bapak Rahmat Slamet dan Ibu Enok Linawati, yang selalu memberikan semangat, motivasi bahwa dunia ini keras jika tidak mempunyai ilmu, selalu memberikan kasih sayang, dukungan materil, do'a, dan terima kasih selalu berjuang untuk masa depan penulis;
10. Bapak H. Nana dan Ibu Hj. Itoh yang selalu mendoa'akan, memberikan kasih sayang, perhatian, dukungan materil, dan penyemangat penulis untuk menyelesaikan skripsi;
11. Vania Nopitasari dan Neng Dea Makaila, saudara terbaik yang selalu mendukung penulis dalam menyelesaikan skripsi;
12. Bripda Muhammad Nur Wiki Saputro yang telah menghidupkan kembali warna yang telah lama redup, memperlakukan penulis dengan sangat baik, selalu ada dalam suka dan duka, serta selalu memberikan dukungan, do'a, dan motivasi dalam pengerjaan skripsi;

13. Sahabat seperjuangan penulis (Nabila Azarini, Mita A'fifa, Sayyidah Silmi, Reghita Puspa, Rizka Yulia) yang sudah memberikan semangat dan membantu penulis dalam mengerjakan proposal ini;
14. Rekan-rekan mahasiswa Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Jurusan Keperawatan yang memberi dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini;
15. Terima kasih untuk diri sendiri yang telah sabar melewati semua ujian sampai dengan detik ini, kamu hebat, semoga kamu selalu dalam lindungan Allah swt.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, saran beserta kritik yang membantu sangat penulis harapkan, semoga skripsi ini dapat membawa manfaat bagi semua pihak yang membutuhkan

Tasikmalaya, 30 Januari 2024



Penulis

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA
SKRIPSI, 2024
LULU NURJANNAH
P2.06.20.5.20.021

**PENGARUH TERAPI *BRAIN GYM* DIIRINGI MUSIK RELIGI
TERHADAP *BURN OUT* BELAJAR SISWA KELAS VIII DI
MTS MU'MIN MASHUM TASIKMALAYA**

ABSTRAK

Pada siswa, *burn out* belajar dapat menghambat proses pendidikan sehingga belajar tidak maksimal. Aspek dari *burn out* belajar diantaranya kelelahan emosional, fisik, kognitif, dan kehilangan motivasi. Terapi *brain gym* diiringi musik religi merupakan terapi non-farmakologi yang dapat menurunkan skor *burn out* dengan memperlancar aliran darah dan oksigen ke otak. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh terapi *brain gym* diiringi musik religi terhadap *burn out* belajar siswa kelas VIII di MTS Mu'min Mashum Tasikmalaya. Metode *quasy eksperimen* dengan *pretest-posttest with control group*. Sampel pada penelitian ini adalah 15 responden untuk kelompok intervensi dan kontrol yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Uji statistik yang digunakan *Dependent T-Test* dan *Independen T-Test*. Hasil terdapat perbedaan signifikan rerata skor *burn out* pada kelompok intervensi, sebelum intervensi rerata skor *burn out* 10.07 menurun menjadi 4.73 (p-value 0,000). Sedangkan pada kelompok kontrol, skor *burn out* sebelum intervensi 10.87 menurun menjadi 8.53 (p-value 0,000). Terdapat perbedaan signifikan dalam rerata skor *burn out* antara kedua kelompok, dengan nilai p-value 0.001. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi *brain gym* diiringi musik religi mampu menurunkan skor *burn out* pada siswa. Sehubungan dengan hasil penelitian diharapkan pendidik dapat mengaplikasikan terapi ini untuk meningkatkan belajar siswa baik di sekolah.

Kata Kunci : *Brain Gym*, *Burn out* Belajar, Musik Religi, Siswa.

POLYTECHNIC OF HEALTH MINISTRY OF HEALTH TASIKMALAYA
BACHELOR OF APPLIED NURSING TASIKMALAYA
THESIS, 2024
LULU NURJANNAH
P2.06.20.5.20.021

***THE EFFECT OF BRAIN GYM THERAPY AND RELIGIOUS MUSIC ON
LEARNING BURN OUT IN CLASS VIII STUDENTS
AT MTS MU'MIN MASHUM TASIKMALAYA***

ABSTRACT

Background for students, academic burn out can obstruct the learning process so that the learning process isn't optimal. Aspects of academic burn out include emotional exhaustion, physical, cognitive and loss of motivation. Brain gym therapy accompanied by religious music is a non-pharmacological therapy that can reduce burn out scores by improving blood and oxygen flow to the brain. Purpose to determine the effect of brain gym therapy accompanied by religious music on the academic burnout of class VIII students at MTS Mu'min Mashum Tasikmalaya. Method Quasi experiment with pretest-posttest with control group. The sample in this research was 15 respondents for the intervention and control groups which fulfills the inclusion and exclusion criteria. The statistical tests using Dependent T-Test and Independent T-Test. Result there was a significant difference in the mean burn out score in the intervention group, the mean burn out score before intervention was 10.07, decreasing to 4.73 (p-value 0.000). Meanwhile, in the control group, the mean burn out score before intervention was 10.87, decreasing to 8.53 (p-value 0.000). There was a significant difference in the mean burnout score between the two groups, with a p-value of 0.001. From the result of research shows that brain gym therapy accompanied by religious music can reduce burn out scores in students. In connection with the research results, it is hoped that educators can apply this therapy to improve student learning at school.

Keywords : Brain Gym, Academic Burn Out, Religious Music, Students.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
ABSTRAK	vi
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR BAGAN.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan.....	7
1.3.1 Tujuan Umum	7
1.3.2 Tujuan Khusus	8
1.4 Manfaat.....	8
1.4.1 Manfaat Praktisi	8
1.4.2 Manfaat Akademik.....	8
1.4.3 Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya.....	9
1.5 Keaslian Penelitian	9
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1 Tinjauan Pustaka	11
2.1.1 <i>Burn Out</i>	11
2.1.2. Konsep Belajar	17
2.1.3. Konsep Siswa	21
2.1.4. <i>Brain Gym</i> atau Senam Otak.....	22
2.1.5. Musik Religi.....	28
2.2 Kerangka Teori.....	30
2.3 Kerangka Konsep	31
2.4 Hipotesis	31

2.4.1	Hipotesis Alternatif (H_a).....	31
2.4.2	Hipotesis Alternatif (H_o).....	32
BAB 3 METODE PENELITIAN.....		33
3.2	Desain Penelitian.....	33
3.2	Populasi, Sampel dan Sampling.....	34
3.2.1	Populasi.....	34
3.2.2	Sampel.....	34
3.2.1	Sampling.....	36
3.3	Variabel Penelitian.....	36
3.3.1	Variabel <i>Independent</i> (Variabel Bebas).....	36
3.3.2	Variabel <i>Dependent</i> (Terikat).....	36
3.4	Definisi Operasional.....	37
3.5	Tempat Penelitian.....	38
3.6	Waktu Penelitian.....	38
3.7	Instrumen Penelitian.....	38
3.8	Prosedur Pengumpulan Data.....	39
3.8.1	Tahap Perencanaan.....	39
3.8.2	Tahap Pelaksanaan.....	40
3.9	Analisa Data.....	41
3.9.1	Pengolahan Data.....	41
3.9.2	Analisa Data.....	42
3.10	Etika Penelitian.....	43
3.10.1	Memberikan <i>Informed Consent</i>	43
3.10.2	<i>Anonymity</i> (tanpa nama).....	43
3.10.3	<i>Privacy</i>	44
3.10.4	<i>Confidentiality</i> (kerahasiaan).....	44
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		45
4.1	Hasil Penelitian.....	45
4.1.1	Analisis Univariat.....	45
4.1.2	Analisis Bivariat.....	47
4.2	Pembahasan.....	49

4.2.1	Interpretasi dan Diskusi Hasil	49
4.2.2	Keterbatasan Penelitian	56
4.2.3	Implikasi.....	56
BAB 5 PENUTUP.....		57
5.1	Kesimpulan.....	57
5.2	Saran	58
DAFTAR PUSTAKA		59
LAMPIRAN.....		62

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 : Keaslian Penelitian.....	9
Tabel 3. 1 : Rancangan Penelitian.....	33
Tabel 3. 2 : Definisi Operasional	37
Tabel 4. 1 : Karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin pada siswa kelas VIII di MTS Mu'min Mashum Tasikmalaya.....	45
Tabel 4. 2 : Rerata skor burn out sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi dan kontrol pada siswa kelas VIII di MTS Mu'min Mashum Tasikmalaya	46
Tabel 4. 3 : Uji Normalitas Data	47
Tabel 4. 4 : Uji Homogenitas Data.....	47
Tabel 4. 5 : Perbedaan rerata skor burn out sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi dan kontrol pada siswa kelas VIII di MTS Mu'min Mashum Tasikmalaya	48
Tabel 4. 6 : Distribusi perbedaan rerata skor burn out setelah diberikan intervensi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada siswa kelas VIII di MTS Mu'min Mashum Tasikmalaya	49

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1: Kerangka Teori	30
Bagan 2.2 : Kerangka Konsep.....	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Jadwal Penelitian	63
Lampiran 2 : Surat Permohonan Studi Pendahuluan	64
Lampiran 3 : Surat Permohonan Menjadi Responden	65
Lampiran 4 : Surat Persetujuan Kesiediaan Menjadi Responden	66
Lampiran 5 : Lembar Permintaan Menjadi Enumerator	67
Lampiran 6 : Surat Persetujuan Kesiediaan Menjadi Enumerator	68
Lampiran 7 : Lembar Kuesioner Burn out	69
Lampiran 8 : SOP Terapi Brain Gym & Musik Religi	71
Lampiran 9 : SOP Musik Religi.....	72
Lampiran 10 : Lembar Observasi Data Responden Kelompok Intervensi	73
Lampiran 11 : Lembar Observasi Data Responden Kelompok Kontrol	74
Lampiran 12 : Lembar Bimbingan Proposal Skripsi	75
Lampiran 13 : Lembar Keterangan Layak Etik.....	79
Lampiran 14 : Dokumentasi Penelitian.....	81
Lampiran 15 : Cek plagiarisme	82
Lampiran 16 : Riwayat Hidup.....	83