

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Burn out belajar ialah salah satu hambatan yang bisa mengganggu proses pendidikan sehingga tidak maksimal disebabkan pada saat guru membagikan pelajaran tidak sanggup dipahami serta dimengerti secara optimal ke otak siswa (Dahlan, 2022). Aspek dari *burn out* belajar menurut Mardayati Erda (2022) diantaranya kelelahan emosional, kelelahan fisik, kelelahan kognitif, serta kehilangan motivasi. Selain itu, ada juga karena durasi jam belajar yang panjang bertepatan dengan aktivitas yang padat serta proses belajar yang sangat monoton, mata pelajaran yang banyak, dan perhatian yang mudah teralihkan mengganggu berkonsentrasi dengan optimal (Afifah, 2019). *Burn out* belajar yang dirasakan siswa bisa menimbulkan usaha belajar sia-sia karena otak yang tidak sanggup bekerja secara maksimal dalam menerima materi yang diberikan oleh guru, hal ini akan menghambat pada hasil atau prestasi belajar siswa (Arirahmanto, 2016). Fenomena *burn out* belajar tersebut harus jadi perhatian untuk segala pelaksana sekolah serta harus diproses agar penerapan belajar mengajar jadi mengasyikkan, memprioritaskan hasil mutu pembelajaran, serta bisa menghasilkan lingkungan pendidikan yang baik, sehingga siswa bisa belajar dengan optimal (Hikmah et al., 2020)

Menurut Ramadhani & Sari (2021) mengatakan bentuk *burn out* dirasakan siswa di SMAN 9 Banyuasin, diantaranya pelajar kurang termotivasi dalam belajarnya sehingga terdapat perasaan malas dan tidak mengerjakan serta menyetorkan tugas. Penelitian tentang kejenuhan atau *burn out* belajar pada siswa SMA Angkasa Bandung, ditemukan skor *burn out* dalam kategori tinggi sebesar 15,32 %, kategori sedang 72,97 %, dan kategori rendah sebesar 11,71 % (Rifki Firmansyah, 2015). Selain itu, penelitian terbaru yang dilakukan Suwarjo dkk tahun 2015 pada siswa SMA kelas XI di Kota Yogyakarta, menunjukkan sebanyak 93,98% siswa mengalami *burn out* belajar. Dengan rincian datanya adalah 8,03% siswa berada di kategori sangat tinggi, 25,30% siswa berada di kategori tinggi, 40,76% di kategori sedang dan 10,88% siswa berada di kategori rendah, dengan area *burn out* yakni 34% siswa berada pada area kelelahan emosi, 29% pada area kelelahan fisik, 17% pada area kelelahan kognitif dan 20% pada area kehilangan motivasi, dan sebanyak 53% siswa yang mengalami *burn out* mempunyai strategi koping yang buruk (Rahmasari, 2016).

Menurut Afifah (2019) mengatakan *Burn out* belajar bisa dialami siswa pada saat pembelajaran karena aktivitas pembelajaran untuk setiap orang tidak selamanya dapat berjalan secara normal. Terkadang dapat diterima dengan mudah ataupun terasa sulit. Menurut Prasanti (2015) berkata perhatian belajar siswa hendak bertambah pada 15- 20 menit awal serta setelah itu hendak menurun pada 15- 20 menit kedua. Bila energi konsentrasinya menurun maka dapat menghambat dalam menerima materi

sepanjang aktivitas pendidikan yang nantinya berakibat terhadap hasil belajar siswa (Aryanto, 2022).

Di dalam dunia pendidikan, banyak teori belajar yang telah ditemukan para ahli bertujuan untuk membentuk pribadi yang diharapkan oleh lingkungan. Salah satu teori pembelajaran ialah *behavioristik*, yang menekankan pada stimulus dan respon. Selain itu, teori belajar ini disebut juga dengan “*Connectionism*” sebab pembelajaran ialah proses pembentukan koneksi-koneksi antara stimulus dan respon. Selain itu, pembelajaran merupakan proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh perubahan kegiatan yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungan (Amsari & Padang, 2018). Belajar merupakan proses penting yang menjadi bagian sistematis dalam rentang kehidupan manusia sepanjang waktu antara guru dengan siswa dalam rangka menggapai tujuan Pendidikan, dari mulai tingkatan yang sangat dasar hingga dengan perguruan tinggi. Pembelajaran yang dilakukan di sekolah SMP dan MTS berbeda, hal ini dibuktikan dengan Keputusan Menteri Agama Nomor 183 Tahun 2019 dan Keputusan Menteri Agama Nomor 184 Tahun 2019, menyatakan MTS merupakan satuan pendidikan formal di bawah binaan Kementerian Agama yang menyelenggarakan pendidikan umum dan kejuruan dengan ciri khas Islam yang terdiri dari mata pelajaran Al-qur'an Hadis, Akidah Akhlak, Fikih, Sejarah Kebudayaan Islam, serta Bahasa Arab. Beda halnya dengan sekolah SMP yang menggabungkan semua pelajaran agama dalam satu pelajaran

yang sederhana (Hidayatulloh & Mardiyah 2022). Dalam proses aktivitas belajar mengajar, guru bisa membuat aktivitas belajar mengajar yang menyenangkan dan tidak monoton. Dengan hal itu akan mengurangi rasa jenuh atau *burn out* pada siswa (Wulandari, Salsabila, Cahyani, Nurazizah, & Ulfiah, 2023).

Salah satu penerapan aktivitas belajar mengajar yang dapat dilakukan oleh siswa kelas VIII di MTS Mu'min Mashum dalam menurunkan tingkat *burn out* adalah dengan metode terapi *brain gym*, terapi musik, serta metode relaksasi nafas dalam. Terapi *brain gym* lebih efisien dibanding terapi musik serta metode relaksasi nafas dalam, dibuktikan dengan riset Mardayati Erda (2022) menunjukkan perbedaan sebelum dan sesudah melakukan terapi *brain gym* pada skor *burn out* belajar siswa didapatkan penurunan rata-rata skor sebanyak 75 dari nilai pre-test 156 menjadi 81. Lalu pada penelitian yang dilakukan oleh Dahlan (2022), menunjukkan skor rata-rata *burn out* sebelum diberikan terapi *brain gym* sebesar 35,82 dan setelah dilakukan intervensi menurun menjadi 28,36. Maka dapat dikatakan penerapan terapi *brain gym* efektif terhadap penurunan tingkat *burn out* pelajar. Pada penelitian Kurniawan (2017), menunjukkan perbedaan sebelum dan sesudah penerapan terapi musik pada skor *burn out* belajar siswa didapatkan penurunan skor rata-rata sebanyak 9,1 dari nilai pre-test 28,00 kemudian dilakukan intervensi menurun menjadi 18,90. Selaian itu, pada penelitian Ningsih Fitri (2016) menunjukkan perbedaan sebelum dan sesudah penerapan teknik relaksasi

napas dalam pada skor *burn out* belajar siswa didapatkan penurunan skor rata-rata sebanyak 8,6 dari nilai pre-test 26,6923 menjadi 18,0385. Berdasarkan hasil rata-rata dari ketiga intervensi diatas, menunjukkan bahwa terapi *brain gym* lebih efektif daripada terapi musik dan teknik relaksasi napas dalam. Terapi musik menunjukkan hasil lebih efektif dari teknik relaksasi napas dalam.

Menurut Hasan (2022) mengatakan bahwa *brain gym* dapat dilakukan ketika sebelum pembelajaran akan dimulai atau di pertengahan pembelajaran pertama dan kedua dalam waktu 5-10 menit untuk meningkatkan konsentrasi belajar. Terapi *brain gym* dilakukan selama 3 hari. Terapi ini sederhana, tidak memiliki efek samping, tidak membutuhkan biaya yang tinggi, dilakukan di mana saja serta dapat dilakukan oleh semua kalangan usia (Gym et al., 2022).

Banyak faktor lain yang dapat berpengaruh pada konsentrasi pembelajaran, diantaranya faktor eksternal dan internal. Faktor internal terdiri dari kondisi fisik yang sehat, serta mempunyai semangat untuk belajar. Kemudian, faktor eksternal seperti media pembelajaran dan ruangan kelas yang mengganggu kenyamanan, cara mengajar yang kurang menarik. Faktor yang berpengaruh dalam konsentrasi belajar ialah berasal dari diri sendiri bisa dengan mendengarkan musik religi. Terapi musik religi adalah terapi mengandung isi aspek-aspek spiritual. Hal ini membantu seseorang yang memiliki masalah emosi dapat menyampaikan perasaannya, membuat suasana tenang, membantu memecahkan konflik, dan dapat membantu

siswa menjadi lebih fokus dalam mengerjakan tugas pembelajaran (Silaen, Ramadhanti, & Utami, 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti pada 22 Januari 2024 terhadap 10 orang siswa kelas VIII di MTS Mu'min Mashum. Peneliti melakukan wawancara dan memberikan kuesioner berupa instrument *burn out* belajar didapatkan 5 orang mengatakan sering lupa dengan materi pembelajaran yang sudah dipaparkan oleh guru, konsentrasi mudah teralihkan ketika baca buku, tidak memiliki waktu yang cukup untuk menyelesaikan tugas-tugas pelajaran, tidak dapat mengerjakan tugas pelajaran yang diberikan, menunda tugas-tugas pelajaran, lebih banyak melakukan aktivitas di luar, tidak ada usaha untuk memperbaiki nilai pelajaran yang tidak memuaskan, mudah kehilangan kendali diri dalam belajar, sering mengalami gangguan tidur, sering mengalami kurang selera makan, merasa malas mengikuti dan mengerjakan tugas pelajaran, tidak memiliki kepedulian terhadap teman yang mengajak untuk belajar, dan merasa tidak percaya diri. Selain itu, 2 orang mengatakan merasa malas mengerjakan tugas pelajaran, menunda tugas pelajaran yang diberikan, tidak percaya diri, mudah terganggu konsentrasi saat membaca buku pelajaran, tidak puas dengan belajar yang diperoleh selama ini, mudah kehilangan kendali diri dalam belajar, debar jantung menjadi kuat apabila tugas-tugas pelajaran belum selesai, dan tidak ada usaha untuk memperbaiki nilai pembelajaran yang tidak memuaskan. Kemudian 3 orang mengatakan tidak puas dengan belajar yang diperoleh selama ini, debar jantung menjadi lebih

kuat apabila tugas-tugas pelajaran belum selesai, dan merasa khawatir tidak mampu mengerjakan tugas-tugas pelajaran. Siswa yang mengisi instrumen tersebut belum ada yang pernah diberikan intervensi terapi *brain gym* diiringi musik religi untuk menurunkan *burn out* belajar, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Terapi *Brain Gym* diiringi Musik Religi terhadap *Burn out* Belajar Siswa Kelas VIII di MTS Mu'min Mashum” .

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, secara umum permasalahan yang dihadapi oleh siswa kelas VIII ialah mengalami *burn out* dalam belajar. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana pengaruh terapi *brain gym* diiringi musik religi terhadap *burn out* belajar siswa kelas VIII di MTS Mu'min Mashum Tasikmalaya”

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui adanya pengaruh terapi *brain gym* diiringi musik religi terhadap skor *burn out* belajar pada siswa kelas VIII di MTS Mu'min Mashum Tasikmalaya.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran karakteristik responden
2. Mengidentifikasi rata-rata skor *burn out* belajar siswa sebelum serta sesudah diberikan intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol
3. Mengidentifikasi perbedaan rata-rata skor *burn out* belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol
4. Mengidentifikasi perbedaan rata-rata skor *burn out* belajar sesudah diberikan intervensi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Praktisi

Hasil dari penelitian ini diharapkan siswa dapat mengaplikasikan terapi *brain gym* diiringi musik religi untuk mengurangi tingkat *burn out* atau kejenuhan belajar sehingga kejenuhan belajar siswa dapat berkurang.

1.4.2 Manfaat Akademik

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan tentang penelitian ilmiah sebagai sumber kepustakaan yang bermanfaat terutama bagi siswa dan dapat menjadi pedoman bagi guru dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran serta pemberian layanan agar dapat membantu siswa dalam mengurangi *burn out* belajar siswa dengan melakukan tindakan *brain gym* diiringi musik religi.

1.4.3 Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil peneliti ini penulis berharap bisa diaplikasikan sebagai sumber informasi dan perbandingan antar metoda dalam mengatasi masalah *burn out* belajar pada siswa.

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

NO	Nama Peneliti dan Tahun	Judul Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan
1.	(Febrian Amir Nasrullah, Hardi Prasetiawan, 2022)	Mengurangi (<i>Burn out</i>) Kejenuhan Belajar Siswa Dengan Teknik Senam Otak (<i>Brain Gym</i>).	Hasil penelitian penurunan rata-rata <i>burn out</i> belajar pada siswa diperoleh sebelum dilakukan intervensi sebesar 35,82 menjadi 28,36.	Waktu penerapan, intervensi, tempat penelitian, sampel, dan metode penelitian yang digunakan <i>two group with pre test – post test</i> .
2.	(Erda Mardayati, 2022)	Pengaruh Metode Senam Otak (<i>Brain Gym</i>) Dalam Mengurangi Kejenuhan (<i>Burn out</i>) Siswa di SMP Negeri 22 Kota Jambi.	Hasil penelitian menunjukkan perbedaan sebelum dan sesudah melakukan terapi <i>brain gym</i> pada skor <i>burn out</i> belajar siswa didapatkan penurunan rata-rata skor sebanyak 75 dari nilai pre-test 156 menjadi 81.	Waktu penerapan, intervensi, tempat penelitian.
3.	(Novian Gangga Kurniawan, 2017)	Efektivitas Musik Klasik Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI SMAN 4 Yogyakarta	Hasil Penelitian menunjukkan perbedaan sebelum dan sesudah penerapan terapi musik pada skor <i>burn out</i> belajar siswa didapatkan penurunan skor rata-rata sebanyak 9,1 dari nilai pre-test 28,00 menjadi 18,90	Waktu penerapan, intervensi, tempat penelitian, dan metode penelitian yang digunakan desain <i>nonequivalent control group design</i> .
4.	(Fitri Ningsih, 2016)	Efektivitas Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar	Hasil penelitian menunjukkan perbedaan sebelum dan sesudah penerapan teknik relaksasi napas dalam pada skor <i>burn out</i> belajar siswa didapatkan penurunan skor rata-	Waktu penerapan, intervensi, dan tempat penelitian

					rata sebanyak 8,6 dari nilai pre-test 26,6923 menjadi 18,0385.	
5.	(Kartini, Sa'adah, 2022)	Nurus	Dampak Religi Terhadap Konsentrasi Belajar	Musik Terhadap Belajar	Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor pendukung dalam meningkatkan daya ingat belajar dengan mendengar musik religi, melodinya bermakna menjadi stimulus atau perantara meningkatkan semangat pelajar dalam mengerjakan tugas dan belajar.	Waktu penerapan, intervensi, tempat penelitian, dan metode penelitian yang digunakan kualitatif.

Penelitian ini memiliki beberapa perbedaan dengan studi penelitian sebelumnya, ialah waktu penerapan intervensi, tempat penelitian, jumlah sampel, serta metode penelitian yang digunakan. Selain itu, peneliti akan menerapkan dua intervensi, yaitu terapi *brain gym* yang dikombinasikan dengan musik religi. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan kombinasi tersebut agar skor *burn out* belajar siswa dapat menurun secara signifikan.