

## **BAB I PENDAHULUAN**

Bab I merupakan pendahuluan, yang di dalamnya dipaparkan latar belakang penelitian, identifikasi masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur laporan penelitian.

### **A. Latar Belakang Penelitian**

Kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah. Berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan banyak bergantung pada bagaimana proses belajar yang dialami oleh peserta didik (Slameto,2010:1). Indikator keberhasilan proses belajar ditandai dengan keikutsertaan dan semangat dari peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung. Menurut DePorter (2008:14) faktor pendukung keberhasilan proses pembelajaran adalah sesuatu yang tidak menjenuhkan serta aktivitas belajar yang membuat peserta didik senang dan bahagia.

Menurut Schaufeli & Hu (2009:397) kejenuhan pada intinya adalah bekerja, peserta didik sebagai pelajar juga memiliki aktivitas bekerja yaitu belajar sehingga rentan memiliki kejenuhan. Kejenuhan belajar berdampak sangat buruk bagi perkembangan siswa karena dapat memengaruhi banyak hal, baik fisik, mental, maupun psikis (Sivar,2001). Siswa sering tidak menyadari bahwa dirinya merasa jenuh dan tidak mau mengatasi kejenuhan yang mungkin sudah mereka ketahui. Siswa tidak menyadari bahwa kejenuhan itu berdampak buruk bagi dirinya dalam proses pembelajaran karena dapat menurunkan prestasi belajar dan tidak adanya motivasi dalam belajar. Masalah-masalah kejenuhan ini apabila sudah sampai ke tahap yang tinggi dapat menyebabkan hal-hal yang negatif yang dapat membahayakan individu.

Seorang siswa yang mengalami kejenuhan belajar merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan. Kejenuhan belajar adalah masalah yang banyak dialami oleh para pelajar yang

mengakibatkan menurunnya motivasi belajar, timbulnya rasa malas yang berat, dan menurunnya prestasi belajar. Kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental di mana seseorang merasa dihindangi kebosanan. Menurut Syah (1995:65) salah satu faktor utama munculnya kejenuhan belajar adalah kelelahan mental. Kelelahan mental ini muncul akibat kerja otak yang terganggu. Otak merupakan pusat dari keseluruhan tubuh, jika otak sehat maka akan mendorong kesehatan tubuh serta menunjang kesehatan mental kita. Namun sebaliknya apabila otak terganggu, maka kesehatan tubuh dan mental pun ikut terganggu.

Sutarjo, dkk (2014) pada penelitiannya tentang efektivitas teori behavioral teknik relaksasi dan *brain gym* untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa menjelaskan bahwa cukup banyak siswa yang mengalami kejenuhan ketika belajar dalam waktu yang relatif cukup lama. Mereka merasa malas, bosan, letih, cepat marah dan sering kesal, rasa bersalah dan menyalahkan, keengganan dan ketidakberdayaan, perasaan capek dan lelah setiap hari, sering memperhatikan jam saat belajar, itu cara atau metode pembelajaran guru yang tidak bervariasi. Sedangkan menurut penelitian yang dilakukan Zuni Eka, K & Elisabeth, C. (2014) menemukan beberapa ciri ditunjukkan siswa yang diduga mengalami kejenuhan belajar, ciri tersebut diantaranya : siswa yang mengantuk di dalam kelas, siswa yang masuk ke kelas sebelah yang bukan kelasnya, siswa berada di koperasi/kantin walaupun jam pelajaran telah dimulai, siswa telat datang masuk ke kelas, siswa bermain HP/gadget di dalam kelas, siswa ramai di dalam kelas dan tidak pernah mendengarkan guru saat memberikan pelajaran. Perilaku yang ditunjukkan oleh siswa tersebut saat di dalam kelas sudah menunjukkan adanya kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa. Apalagi perilaku yang ditunjukkan dilakukan oleh siswa dalam jangka waktu satu minggu, dan ditunjukkan oleh siswa pada beberapa mata pelajaran yang dianggap siswa sulit dan membosankan, seperti : matematika, kimia, fisika, sejarah, dll.

Menurut pandangan holistik (Papalia, Old dan Feldman, 2009) usia 12-15 tahun *mood* menjadi sering berubah, meliputi perasaan malu, kesadaran diri,

keseharian dan depresi. Karena remaja lebih berpikir kompleks dengan perubahan yang dialaminya. Berdasarkan hasil penelitian Elizabeth (2014) di SMAN 22 Surabaya ditemukan siswa yang mengalami kejenuhan belajar dapat dilihat dari berbagai faktor yang memengaruhi proses pembelajaran di dalam kelas diantaranya pada saat pembelajaran berlangsung siswa berada di koperas atau kantin, telat masuk ke kelas, bermain HP pada saat proses pembelajaran berlangsung, tidak mendengarkan guru ketika menjelaskan pelajaran di kelas.

Sebagian siswa di sekolah belajar menjadi sesuatu yang menakutkan sehingga menimbulkan tekanan dan kejenuhan pada siswa, karena cara mengajar guru yang menjenuhkan dan siswa akan merasa stres selama berada di sekolah. Menurut pendapat Silvar (2001) stres yang berkepanjangan akan menyebabkan seseorang mengalami kejenuhan. Chermis (1983:34) menjelaskan bahwa kejenuhan belajar muncul dari adanya tuntutan kerja yang mengakibatkan ketegangan dan stres yang lama sehingga menyebabkan kelelahan emosi, depersonalisasi, dan menurunnya motivasi.

Silvar (2001:22) menjelaskan kejenuhan belajar sebagai suatu kondisi dimana peserta didik mengalami kelelahan fisik, emosional, dan mental diakibatkan intensitas yang lama terhadap tuntutan akademis. Dengan penerapan metode pembelajaran juga sangat membantu dalam melatih konsentrasi, sehingga pembelajaran menjadi menyenangkan dan siswa tidak lagi merasa jenuh di kelas bahkan tidak lagi terbebani oleh tugas-tugas sekolah. Keberhasilan dalam kegiatan pembelajaran tergantung guru dalam menyampaikan materi, serta interaksi antara guru dengan siswanya. Biasanya orang yang mengalami kejenuhan belajar, bila berusaha sangat keras akan mengakibatkan stres pada otak. Menurut (Begley,2007:56) mekanisme integrasi otak melemah dan bagian-bagian otak tertentu kurang berfungsi. Informasi yang diterima otak bagian belakang menjadi sulit untuk diekspresikan, sehingga orang merasa kurang berhasil dan stres akan mengakibatkan semangat belajar dan bekerja menjadi berkurang.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan penulis ketika mengajar di SMP ini ditemukan beberapa siswa yang mengalami kejenuhan belajar, hal tersebut dapat dilihat ketika proses pembelajaran berlangsung, ada siswa yang selalu tidur di kelas, siswa sering keluar masuk kelas ketika guru sedang menjelaskan, ada juga siswa yang sering terlambat ketika masuk kelas, untuk itu peran guru sangat berpengaruh dalam menciptakan suasana pembelajaran yang berkualitas dan kondusif, melihat keadaan tersebut peneliti ingin memperbaiki pembelajaran dengan menerapkan metode untuk mengurangi tingkat kejenuhan belajar siswa dalam proses pembelajaran. Penggunaan metode yang berbeda diharapkan dapat membangkitkan semangat belajar dan mengurangi tingkat kejenuhan belajar, bahkan membawa pengaruh positif terhadap siswa. Kejenuhan belajar dapat melanda seorang siswa apabila dia telah kehilangan motivasi dan kehilangan konsolidasi dari salah satu tingkat keterampilan tertentu sebelum siswa sampai pada tingkat keterampilan berikutnya Chaplin dalam Agustin (2011).

Fenomena yang serupa terjadi dilapangan seperti penelitian yang telah dilakukan oleh Sugara (2011) dan Firmansyah (2012) menjelaskan kejenuhan belajar dapat menimbulkan dampak buruk pada kondisi psikologis individu dan pencapaian prestasinya, jika tidak segera ditangani maka siswa tidak akan produktif dalam kegiatan pembelajaran, potensi yang dimiliki akan terlambat, proses pembelajaran akan menjadi tidak efektif, serta memburuknya kondisi psikologis sehingga dapat memengaruhi pada kualitas diri individu dalam pencapaian prestasi dimasa depannya untuk menurunkan kejenuhan belajar tersebut maka dilakukan dengan menggunakan teknik *self intruction* dengan hasil penelitian menjelaskan bahwa penerapan metode tersebut efektif digunakan pada tingkat SMA. Menurut penelitian yang dilakukan Agustin (2009) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa UPI mengalami kejenuhan belajar tinggi pada tingkat fakultas hal ini dapat diketahui dari area kelelahan emosi, kelelahan fisik, kelelahan kognitif dan rendahnya motivasi, untuk menurunkan tingkat kejenuhan belajar tersebut maka dilakukan

dengan model konseling kognitif –perilaku yang terbukti efektif menurunkan tingkat kejenuhan belajar tingkat Universitas ataupun pada tingkat jurusan.

beberapa intervensi tersebut maka peneliti mencoba menerapkan hal baru untuk menurunkan tingkat kejenuhan belajar siswa yaitu *brain gym*, penerapan gerakan-gerakan *brain gym* tersebut digunakan bukan untuk menggantikan metode pembelajar di kelas pada proses pembelajaran, melainkan *brain gym* ini dilakukan di awal, ditengah-tengah pembelajaran, dan di akhir pembelajaran, hanya dengan waktu yang cukup singkat dengan tujuan agar siswa lebih rileks dan siap melaksanakan pembelajaran sehingga dapat menjadi pembiasaan yang dilakukan siswa selama melaksanakan proses pembelajaran.

*Brain gym* akan memberikan rangsangan baru yang akan memperkuat hubungan antara saraf di otak dan membuat otak menjadi lebih responsif dan area internal representatif pada otak akan meningkat akibat adanya jembatan antar sel pada otak atau sinaps baru. Semua pengalaman gerakan yang baru pada *brain gym* akan membuat pembelajaran terhadap sensoris sehingga memiliki kapasitas potensial yang akan menguba sistem otak dalam *re-organization* atau yang dikenal sebagai *neuroplasticity* (Cramer, dkk. 2014)

Lambourne (2010:125) *brain gym* akan meningkatkan sensomotor dan integrasi sensoris sehingga kemampuan otak untuk mengorganisasikan informasi sensoris dari lingkungan dan dari dalam tubuh akan lebih baik. menurut penelitian yang dilakukan Siami, dkk (2015) memberikan gambaran bahwa *brain gym* memberikan pembelajaran gerak dan sikap tubuh yang baru sehingga mengakibatkan internal representative menjadi lebih luas. Dengan internal representative yang luas maka akan terjadi perbaikan sikap tubuh pada berbagai perubahan gerak dan lingkungan, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Ayinosa dalam (Aryati dan Setiyo,2012) olahraga dan latihan pada *brain gym* dapat memberikan pengaruh positif pada peningkatan konsentrasi, atensi, kewaspadaan. Efektivitas *brain gym* dalam meningkatkan konsentrasi belajar pada anak dan kemampuan fungsi otak untuk melakukan

perencanaan, respon dan membuat keputusan. *brain gym* juga dapat meningkatkan kemampuan belajar tanpa batasan umur.

Dennison (2006) menyatakan bahwa *brain gym* adalah serangkaian gerakan sederhana yang menyenangkan dan digunakan oleh para murid di Educational Kinesiology (Edu-K) untuk meningkatkan kemampuan belajar mereka dengan menggunakan keseluruhan otak, gerakan ini membuat segala macam pelajaran menjadi lebih mudah dan terutama sangat bermanfaat bagi kemampuan akademik.

Penerapan gerakan-gerakan *brain gym* diharapkan dapat mengubah siswa menjadai lebih efektif, interaktif, dan *rileks* pada saat melakukan proses pembelajaran sehingga siswa bisa belajar sambil santai dan konsentrasi. Dengan adanya beban yang berlebihan siswa tidak bisa mencapai hasil pembelajaran dengan baik, yang ada siswa hanya akan merasa jenuh selama berada dikelas

## **B. Identifikasi Masalah dan Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang di atas, ditemukan permasalahan yang timbul pada proses pembelajaran di sekolah Aisyiyah Boarding School Bandung, aktivitas di sekolah yang cukup padat dan ruang gerak kegiatan yang dibatasi sehingga dianggap mengekang oleh siswa dan membuat siswa merasa jenuh dari berbagai aspek sepek kelelahan emosi, sikap sinisme, dan menurunnya keyakinan akademik yang membuat siswa mengalami cemas, mudah marah, merasa lelah mengikuti pembelajaran serta merasa tidak ada kemajuan dalam setiap mata pelajaran sehingga mereka mudah menyerah pada setiap mata pelajaran. Penelitian Skovholt (2003) menunjukkan sebagian besar faktor pemicu kejenuhan pada kegiatan pembelajaran adalah karena rutinitas yang tidak banyak berubah dan cenderung monoton. Adanya beban akibat tuntutan akademis dan keterlibatan intensif yang berulang pada kegiatan belajar dalam kurun waktu tertentu merupakan kelelahan secara emosional, depersonalisasi, dan menurunnya keyakinan akademik.

Menurut penelitian Naeila (2002) untuk menurunkan tingkat kejenuhan belajar siswa di gunakan teknik self regulation, sedangkan Agustin (2009) dalam penelitiannya menjelaskan kejenuhan belajar pada mahasiswa dilakukan dengan menggunakan model konseling kognitif-perilaku, kemudian penelitian yang dilakukan Dhanang (2016) menjelaskan untuk menurunkan tingkat kejenuhan belajar siswa SMA dilakukan dengan terapi tawa, dalam penelitian ini untuk menangani kejenuhan belajar pada tingkat SMP Aisyiyah Boarding School Bandung peneliti akan mencoba menggunakan metode yang dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa yaitu dengan penerapan gerakan-gerakan *brain gym* sehingga siswa tidak lagi jenuh dalam bisa lebih konsentrasi untuk mengikuti proses pembelajaran. Maka dari itu pertanyaan yang timbul pada penelitian ini.

1. Apakah penerapan *brain gym* efektif untuk menurunkan kejenuhan siswa pada proses pembelajaran ?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah dan pertanyaan penelitian diatas tujuan penelitian ini adalah ingin mengetahui gambaran umum pengaruh penerapan gerakan-gerakan *brain gym* dalam menurunkan tingkat kejenuhan belajar siswa dalam proses pembelajaran. Selain itu, Penelitian ini dilakukan juga untuk mengetahui pelaksanaan *brain gym* dalam menurunkan kejenuhan belajar siswa, dan bagaimana penerapan *brain gym* dalam menurunkan kejenuhan belajar siswa SMP Aisyiyah Boarding School pada proses pembelajaran

### **D. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini bermanfaat dalam rangka memperkaya wawasan terhadap bidang psikologi pendidikan yang berkaitan dengan pengembangan *brain gym* yang dapat diterapkan pada proses pembelajaran.

2. Manfaat praktis

Nenden Desi Mulyani Apandi, 2018

EFEKTIVITAS BRAIN GYM UNTUK MENURUNKAN TINGKAT KEJENUHAN BELAJAR SISWA SMP di KOTA BANDUNG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak yaitu :

- a. Sebagai masukan kepada pendidik dalam merancang kegiatan pembelajaran bahwa untuk membuat rileks siswa dan siap menerima pelajaran, sebelum memulai, disela-sela pembelajaran, dan di akhir pembelajaran, dengan waktu yang singkat maka diterapkan dahulu gerakan-gerakan *brain gym* untuk menurunkan tingkat kejenuhan belajar siswa.
- b. Dengan menerapkan *brain gym* pada proses pembelajaran diharapkan dapat meningkatkan aktivitas belajar siswa sehingga siswa dapat belajar dengan tenang dan tidak lagi mengalami kejenuhan dalam belajar.

#### **E. Struktur Laporan Penelitian**

Struktur laporan penelitian dibuat untuk melihat secara berurutan bagian-bagian-bagian laporan hasil penelitian. Bab I pendahuluan, berisi tentang latar belakang penelitian mengenai *brain gym* dan kejenuhan belajar pada siswa, identifikasi masalah dan pertanyaan penelitian, tujuan penelitian menyajikan hasil yang ingin dicapai setelah penelitian dilaksanakan, manfaat penelitian sebagai hasil apa yang akan diperoleh setelah melakukan penelitian, struktur organisasi penelitian yang menjelaskan rincian tentang urutan penulisan dari setiap bab. Bab II kajian pustaka, berisi tentang konsep dan teori mengenai *brain gym* dan kejenuhan belajar siswa, penelitian terdahulu yang relevan, lalu asumsi atau kerangka pemikiran untuk merumuskan hipotesis dengan mengkaji hubungan teoritis antar variabel penelitian dan hipotesis penelitian yang merupakan jawaban sementara terhadap masalah yang diteliti. Bab III metode penelitian menjelaskan tentang lokasi dan subjek penelitian, desain penelitian, metode penelitian, definisi operasional variabel, instrumen penelitian, proses pengembangan instrumen, teknik pengumpulan data, analisis penelitian, dan Prosedur Penelitian. Bab IV hasil penelitian dan pembahasan membahas deskripsi hasil penelitian, keefektifan penggunaan



*brain gym* untuk menurunkan tingkat kejenuhan belajar siswa. Bab V kesimpulan dan saran menjelaskan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap analisis temuan penelitian termasuk didalamnya terdapat saran atau rekomendasi dan keterbatasan penelitian.