

PENGARUH TERAPI BRAIN GYM DIIRINGI MUSIK RELIGI TERHADAP BURNOUT BELAJAR SISWA KELAS VIII MTS MU'MIN MASHUM TASIKMALAYA

The Influence of Brain Gym Therapy Accompanied with Religious Music on The Learning Burnout of Class VIII MTS Mu'min Mashum Tasikmalaya Students

Lulu Nurjannah*, Peni Cahyati, Kusmiyati, Asep Riyana

*Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

E-mail korespondensi: lulunurjannah28@gmail.com

ABSTRACT

Burnout can make a student lose their enthusiasm for learning, if burnout isn't treated immediately, it can cause stress in students. Based on the results of a study conducted at SMAN Karangpandan in 2022, 56.00% of class X students experienced learning burnout. 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 burnout score in the intervention group, the mean burnout score before intervention was 10.07, decreasing to 4.73 (p-value 0.000). Meanwhile, in the control group, the mean burnout 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 burnout 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 Burnout, Religious Music, Students.

Diterima: 08-08-2024

Direview: 08-09-2024

Diterbitkan: 26-08-2024

ABSTRAK

Burnout dapat membuat seorang siswa kehilangan semangat belajar, apabila burnout tidak segera diatasi, maka dapat mengakibatkan stres pada siswa. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMAN Karangpandan pada tahun 2022 sebanyak 56,00% siswa kelas X mengalami burnout belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi brain gym diiringi musik religi terhadap burnout belajar siswa kelas VIII di MTS Mu'min Mashum Tasikmalaya. Metode quasi 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 *Independent T-Test*. Hasil terdapat perbedaan signifikan rerata skor *burnout* pada kelompok intervensi, sebelum intervensi rerata skor *burnout* 10.07 menurun menjadi 4.73 (*p-value* 0,000). Sedangkan pada kelompok kontrol, skor *burnout* sebelum intervensi 10.87 menurun menjadi 8.53 (*p-value* 0,000). Terdapat perbedaan signifikan dalam rerata skor *burnout* antara kedua kelompok, dengan nilai *p-value* 0.001. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi *brain gym* diiringi musik religi mampu menurunkan skor *burnout* pada siswa. Sehubungan dengan hasil penelitian diharapkan pendidik dapat mengaplikasikan terapi ini untuk meningkatkan belajar siswa baik di sekolah.

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

PENDAHULUAN / INTRODUCING

Burnout belajar adalah hambatan yang bisa mengganggu waktu pendidikan sehingga tidak maksimal, disebabkan pendidik membagikan pelajaran kurang bisa dipahami serta dimengerti secara optimal ke otak siswa (Dahlan, 2022). Aspek dari *burnout* belajar menurut Mardayati Erda (2022) diantaranya lelah emosi, lelah badan,lelah kognitif, serta kurang 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). Fenomena *burnout* 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 Mardayati Erda (2022), mengatakan hasil wawancara pada tanggal 1-3 Desember 2021 dilaksanakan bersama pendidik kelas VIII SMP Negeri Kota Jambi, bahwa *burnout* belajar sering terjadi pada siswa. Dengan itu pelajar yang merasa *burnout* meliputi lelah emosi (sering tidak bisa menyetop marah, takut tidak jelas, serta khawatir), lelah fisik (nyeri kkepala, tidak bisa tenang, nyeri otot, kurang istirahat, kirang nafsu sarapan), lelah kognitif (hilang cita-cita, memiliki jiwa yang merasa gagal, harga diri rendah, tidak mampu fokus. Nashrullah & Prasetiawan (2022), mengatakan siswa kelas X IPS 6 di SMAN Karangpandan yang mengalami kejenuhan belajar cukup tinggi ialah 56%. Selain itu, menurut Nashrullah & Prasetiawan (2022), tanda gejala dari *burnout* belajar pada siswa SMAN Karangpandan, mengatakan diakibatkan dari bertambahnya kegiatan atau aktivitas di sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa di SMAN Karangpandan sebanyak 56,00% siswa kelas X mengalami *burnout* belajar.

Menurut Afifah (2019), *burnout* 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. 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).

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, Fiqih, 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 *burnout* pada siswa (Wulandari, Salsabila, Cahyani, Nurazizah, & Ulfiyah, 2023).

Salah satu penerapan aktivitas belajar mengajar yang dapat dilakukan oleh siswa kelas VIII di MTS Mu'min Mashum dalam menurunkan tingkat *burnout* adalah dengan metode terapi *brain gym* diiringi terapi musik. Berdasarkan penelitian Rahayu et al., (2022), hal yang dapat menyebabkan peningkatan fungsi otak dan memberikan pengaruh positif terhadap konsentrasi, minat, ketepatan, perencanaan, hingga mengambil kesimpulan yaitu dengan terapi senam otak atau disebut dengan terapi *brain gym*. Terapi *brain gym* lebih efisien dibanding terapi musik, dibuktikan dengan riset Mardayati Erda (2022) menunjukkan perbedaan sebelum dan sesudah melakukan terapi *brain gym* pada skor *burnout* 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 *burnout* 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 *burnout* pelajar. Pada penelitian Kurniawan (2017), menunjukkan perbedaan sebelum dan sesudah penerapan terapi musik pada skor *burnout* belajar siswa didapatkan penurunan skor rata-rata sebanyak 9,1 dari nilai pre-test 28,00 kemudian dilakukan intervensi menurun menjadi 18,90.

Banyak faktor lain yang dapat berpengaruh pada konsentrasi pembelajaran, diantaranya faktor eksternal dan internal. Amaliyah, Suardana, & Selamat (2021) 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 *burnout* 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 *burnout* belajar, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Terapi *Brain Gym* diiringi Musik Religi terhadap *Burnout* Belajar Siswa Kelas VIII di MTS Mu'min Mashum Tasikmalaya yang bertujuan agar dapat menurunkan kejadian *burnout* belajar.

METODE PENELITIAN / METHOD

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasy-eksperimental* dengan pendekatan kuantitatif. Rancangan yang digunakan penulis ialah *two group pretest posttest with control design* dengan cara memberikan intervensi. Rancangan ini dilakukan observasi pertama (*pretest*) untuk menguji fenomena yang terjadi sebelum adanya eksperimen serta observasi kedua

(*posttest*) untuk menguji perubahan setelah dilakukan eksperimen. Alat ukur *burnout* menggunakan kuesioner baku dari Aswir & Misbah (2018), sedangkan terapi yang dilakukan yaitu *brain bym* diiringi dengan musik religi yang berjudul Allahi Allah Kiya Karo.

Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VIII A dan B sebanyak 30 orang di MTS Mu'min Mashum Tasikmalaya yang mengalami *burnout* belajar pada 22 - 24 Februari 2024. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik sampling jenuh, peneliti akan memilih semua anggota populasi digunakan menjadi sampel. Sampling jenuh ini sering dilakukan jika jumlah populasi relatif

kecil kurang dari 50 orang (Tefa, Idayani, & Astindari, 2019) Jumlah sampel 15 siswa pada kelompok intervensi dan 15 siswa pada kelompok kontrol.

Analisis data menggunakan uji *T-test Dependent* untuk mengetahui perbedaan rata-rata skor *burnout* sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi dan kontrol. Kemudian menggunakan uji *T-test Independent* untuk mengetahui perbedaan rata-rata skor *burnout* sesudah diberikn intervensi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

HASIL DAN PEMBAHASAN / RESULTS AND DISCUSSION

Uji statistik *burnout* pada responden diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Data Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Responden Intervensi (N=15)		
Usia		
13 Tahun	2	13.3
14 Tahun	11	73.3
15 Tahun	2	13.3
Jenis Kelamin		
Perempuan	11	73.3
Laki-laki	4	26.7
Responden Kontrol (N=15)		
Usia		
13 Tahun	4	26.7
14 Tahun	8	53.3
15 Tahun	3	20.0
Jenis Kelamin		
Perempuan	9	60.0
Laki-laki	6	40.0

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 15 responden pada kelompok intervensi itu mayoritas usianya 14 tahun dengan jumlah 11 orang atau setara dengan 73.3%. Lalu mayoritas berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 11 orang atau setara dengan 73.3%.

Pada kelompok kontrol yang berjumlah 15 responden itu mayoritas usianya 14 tahun

dengan jumlah 8 orang atau setara dengan 53.3%. Lalu mayoritas berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 9 orang atau setara dengan 60.0%.

Tabel 2. Rerata Skor *Burnout* Sebelum Dan Sesudah Diberikan Intervensi Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Variabel	Mean	Min-Max
Responden Intervensi (N=15)		
<i>Burnout</i> Pre	10.07	5-14
Post	4.73	1-8
Responden Kontrol (N=15)		
<i>Burnout</i> Pre	10.87	6-19
Post	8.53	5-14

Tabel 2 menunjukkan pada kelompok intervensi rerata skor *burnout* sebelum intervensi itu 10.07 (*burnout* sedang). Setelah intervensi, rerata skor *burnout* menurun menjadi 4.73 (*burnout* rendah).

Pada kelompok kontrol, sebelum intervensi rerata skor *burnout* 10.87 (*burnout* sedang). Setelah intervensi, rerata skor *burnout* menurun menjadi 8.53 (*burnout* sedang).

Tabel 3. Perbedaan Rerata Skor *Burnout* Sebelum Dan Sesudah Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Variabel	Perbedaan Rerata	<i>p-Value</i>
Responden Intervensi (N=15)		
<i>Burnout</i> Pre	5.333	0.000
Post		
Responden Kontrol (N=15)		
<i>Burnout</i> Pre	2.333	0.000
Post		

Tabel 3 menunjukkan pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah intervensi terdapat perbedaan rerata penurunan skor *burnout* yaitu 5.333 dengan hasil statistik menunjukkan *p-value* masing-masing 0.000 yang berarti signifikan terhadap α (*p-value* <

0.05). Sehingga dapat disimpulkan adanya perbedaan rerata yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi terapi *brain gym* diiringi musik religi.

Sedangkan pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah intervensi terdapat

perbedaan rerata penurunan skor *burnout* yaitu 2.333 dengan hasil statistik menunjukkan *p-value* masing-masing 0.000 yang berarti signifikan terhadap α ($p\text{-value} < 0.05$). Sehingga dapat disimpulkan adanya perbedaan

rerata yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi.

Berdasarkan statistik, ada perbedaan dalam penurunan rerata antar kedua kelompok, yaitu adanya penurunan rerata yang lebih besar pada kelompok intervensi.

Tabel 4. Perbedaan Rerata Skor *Burnout* Sesudah Diberikan Intervensi Antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Variabel	Mean	Std. Deviasi	<i>p-Value</i>
<i>Burnout</i>			
Intervensi (N=15)	4.73	2.052	0.001
Kontrol (N=15)	8.53	2.604	

Tabel 4 menunjukkan penurunan rerata skor *burnout* sesudah diberikan intervensi pada kelompok intervensi adalah 4.73 (*burnout* rendah), sedangkan pada kelompok kontrol penurunan rerata skor *burnout* adalah 8.53 (*burnout* sedang). Lalu berdasarkan nilai *p-value* untuk skor *burnout* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol adalah 0.001 ($p\text{-value} < \alpha = 0.05$), menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dalam rerata skor *burnout* antara kelompok intervensi dan kontrol setelah diberikan intervensi pada siswa kelas VIII di MTS Mu'min Mashum Tasikmalaya.

Mayoritas responden dalam penelitian ini berada pada usia 14 tahun, pada kelompok intervensi sebanyak 11 orang (73.3%), dan kelompok kontrol 8 orang (53.3%). Menurut Aswir & Misbah, (2018) mengatakan remaja di usia 14 tahun masih labil serta mudah bosan dalam melakukan suatu kegiatan. Hal ini remaja mengalami perubahan proses dalam 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.

Menurut Mardayati Erda (2022) *Burnout* atau kejenuhan dan tuntutan yang ada pada remaja berasal dari hubungan teman, tugas sekolah, tekanan dan harapan dari diri mereka dan orang lain yang ada di sekolah. Masa remaja awal (sekitar umur 11 atau 12 sampai 14 tahun), transisi keluar dari masa kanak-kanak untuk tumbuh dalam dimensi fisik, kompetensi kognitif dan sosial. Dalam konteks ini, yaitu orang yang berusia 13, 14, dan 15 tahun yang diteliti dalam penelitian ini.

Penelitian ini mayoritas responden adalah perempuan, pada kelompok intervensi sebanyak 11 orang (73.3%), dan pada kelompok kontrol sebanyak 9 orang (60.0%). Menurut Dwiana (2022) mengatakan jenis kelamin merupakan indikator utama *burnout*. Perempuan mempunyai skor *burnout* yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki, terutama dalam hal *emotional exhaustion* yang

mengalami *depersonalization* sebagai *initial symptoms*. Didapatkan dari 180 responden yang mengalami *burnout* pada perempuan sebanyak 134 orang (57.7%), sedangkan pada laki-laki sebanyak 46 orang (49.5%). Perempuan memiliki persepsi yang lebih rendah terhadap kualitas hidup secara fisik dan psikologis dibandingkan laki-laki. Hal ini dikarenakan perempuan lebih banyak mengalami kecemasan, tekanan, dan gejala fisik dibandingkan laki-laki. Alasan peningkatan risiko ini adalah perempuan lebih cenderung mengenali peristiwa yang menantang atau mengancam sebagai hal yang dapat membuat *burnout* dibandingkan laki-laki. Selain itu, perempuan mempunyai hormon estrogen yang sangat berkaitan dengan perubahan suasana hati yang tidak menentu, mempengaruhi fungsi otak yang mengontrol emosi.

Menurut statistik berdasarkan analisis univariat, sebelum intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol memiliki skor *burnout* yaitu 10.07 dan 10.87. Menurut Srivaniwati (2019) menyatakan *burnout* adalah suatu perasaan lelah karena tuntutan pelajaran, memiliki sikap sinis, dan perasaan tidak kompeten. Hal ini menggambarkan perasaan lelah dengan tugas akademik dan apapun yang terkait dengan belajar, sikap kurang baik terhadap materi di sekolah sehingga menjadi tidak adanya partisipasi dalam kegiatan di sekolah, dan menciptakan perasaan ketidakmampuan untuk mempelajari materi di sekolah. *Burnout* adalah masalah yang sering terlihat, sesuatu yang melayani pembelajaran tetapi tidak membuahkan hasil. Seorang siswa

yang mengalami *burnout* akan merasakan ilmu yang diperoleh selama belajar tidak mengalami kemajuan. Selain itu, sistem mental siswa dalam keadaan jenuh tidak dapat berfungsi secara maksimal, akibat reaksi negatif individu terhadap tugas pembelajaran, baik dari segi sikap, emosi maupun kondisi fisik (Surya, 2019).

Mardayati Erda (2022) menyatakan indikator dari *burnout* belajar terdiri dari kelelahan emosi, kelelahan fisik, kelelahan kognitif, dan kehilangan motivasi.

Menurut statistik berdasarkan analisis univariat sesudah dilakukan intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol menunjukkan adanya penurunan rerata skor *burnout*, dengan skor rerata yaitu 4.73 dan 8.53. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Aswir & Misbah (2018) mengatakan bahwa skor *burnout* siswa setelah diberikan intervensi *brain gym* dapat menurun, yang artinya bahwa ada pengaruh terapi *brain gym* terhadap *burnout* yang dialami siswa.

Brain gym merupakan istilah dari *brain* artinya otak dan *gym* artinya senam. Jadi yang dimaksud *brain gym* merupakan kegiatan senam otak dengan menggunakan bagian tubuh yang dapat berfungsi menyegarkan kembali jaringan otak. Terapi *brain gym* diiringi musik religi sangat berpengaruh, salah satunya dapat menciptakan suasana tenang dan damai untuk yang mendengarkannya sehingga membantu siswa lebih fokus dalam belajar (Kartini & Sa'adah, 2022). *Brain gym* yang diiringi musik religi dilakukan selama 5-10 menit untuk meningkatkan produktivitas. Selain itu, *brain*

gym dapat memperlancar aliran darah dan oksigen ke otak serta merangsang kedua belah otak untuk bekerja sehingga didapat keseimbangan aktivitas kedua belah otak secara bersamaan Aswir & Misbah (2018). Menurut Surya (2019) mengatakan berdasarkan hasil penelitiannya selama 3 hari menunjukkan senam otak atau *brain gym* yang diiringi musik religi efektif dapat membantu mengurangi kejenuhan siswa dalam belajar.

Dalam analisis bivariat paired T-test, selisih penurunan pada kelompok intervensi adalah *pre-test* 10.07 dan *post-test* 4.7, sedangkan selisih penurunan skor *burnout* pada kelompok kontrol adalah *pre-test* 10.87 dan *post-test* 8.53. Semua hasil analisis menunjukkan nilai *p-value* 0.000 lebih kecil dari taraf signifikansi 5% ($p\text{-value} = 0.000 \leq 0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak yang artinya terdapat perbedaan antara skor *burnout* sebelum dan sesudah diberikan intervensi baik pada kelompok intervensi maupun pada kelompok kontrol.

Pada analisis uji *t-test independent* menunjukkan adanya perbedaan signifikan rerata skor *burnout* sesudah diberikan intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol, dengan diperoleh penurunan rerata skor *burnout* sesudah diberikan intervensi pada kelompok intervensi adalah 4.73 (*burnout* rendah), sedangkan pada kelompok kontrol penurunan rerata skor *burnout* adalah 8.53 (*burnout* sedang). Berdasarkan nilai *p-value* untuk kedua kelompok itu sebesar 0.001 ($p\text{-value} < \alpha =$

0.05). Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada rerata skor *burnout* sesudah diberikan intervensi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Dari data diatas, didapatkan selisih skor rerata *burnout* 3.8 lebih kecil pada kelompok intervensi. Maka dapat disimpulkan bahwa tindakan terapi *brain gym* diiringi musik religi pada kelompok intervensi lebih efektif daripada kelompok kontrol.

Sejalan dengan hasil peneliti yang menerapkan terapi *brain gym* diiringi musik religi pada 15 siswa dengan durasi 10 menit/hari selama 3 hari berturut-turut mampu menurunkan skor *burnout* 5.333 dengan *p-value* 0.000 ($p\text{-value} < \alpha = 0.05$). Lalu didukung dengan penelitian Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Aswir & Misbah (2018) menyatakan kejenuhan pada siswa di SMPN 3 Jombang kelas VIII sebelum melakukan senam otak (*brain gym*) pada sebagian besar responden sebanyak 44 siswa (62,0%) masuk dalam kategori sedang. Kemudian, tingkat kejenuhan siswa sesudah melakukan senam otak (*brain gym*) pada sebagian besar responden sebanyak 41 (57,7%) masuk dalam kategori sedang. Hasil uji *Wilcoxon* diperoleh hasil sebesar 0,00 (<0,05) yang berarti H_1 diterima maka ada pengaruh senam otak (*brain gym*) terhadap tingkat *burnout* siswa di SMPN 3 Jombang kelas VIII.

Hal ini dikarenakan senam otak mampu menurunkan kelelahan emosional, kelelahan fisik, kelelahan kognitif, serta kehilangan motivasi. Senam otak membuat siswa lebih siap

dalam menerima pelajaran, meningkatkan konsentrasi, memperbaiki komunikasi, dan mengendalikan emosi pada siswa (Nashrullah & Prasetiawan, 2022).

Manfaat *brain gym* diiringi musik religi efektif dalam penanganan seseorang yang mengalami hambatan belajar. *Brain gym* juga dapat menyegarkan tubuh dan memberikan dampak positif bagi fisik karena dapat merenggangkan otot dan mengembalikan otot tubuh seperti semula (Aswir & Misbah, 2018).

KESIMPULAN DAN SARAN /

CONCLUSION

Penelitian ini membuktikan bahwa terapi *brain gym* diiringi musik religi berpengaruh dalam mengurangi skor *burnout* pada siswa kelas VIII di MTS Mu'min Mashum Tasikmalaya. Hal ini dapat dilihat dari adanya perbedaan hasil skor *burnout* pada kelompok intervensi yang diberikan perlakuan dengan kelompok kontrol yang tanpa diberikan perlakuan. Selanjutnya, berdasarkan hasil uji bivariat *T-Test Independent*, terapi *brain gym* diiringi musik religi dinyatakan berpengaruh dalam mengurangi *burnout* belajar siswa kelas VIII di MTS Mu'min Mashum Tasikmalaya.

Diharapkan hasil penelitian ini dapat diaplikasikan minimal 3 hari berturut-turut dengan durasi yang dapat disesuaikan dengan masing-masing respondennya supaya menurunkan tingkat kejenuhan dalam belajar, serta menjadi pertimbangan dalam penerapan intervensi non-farmakologi khususnya bagi siswa di sekolah MTS Mu'min Mashum Tasikmalaya. Selain itu, diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi ilmiah sebagai

sumber kepustakaan dan referensi yang bermanfaat untuk siswa Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. Serta untuk peneliti selanjutnya agar lebih ditingkatkan variabel tentang manfaat *brain gym* yang diiringi musik religi misalnya dengan mengubah atau menambah variabel.

DAFTAR PUSTAKA / REFERENCE

- Afifah, S. (2019). Pengaruh Kejenuhan Belajar Dan Interaksi Sosial Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Dengan Sistem Pesantren Modern. 7(4), 527–532.
- Amaliyah, M., Suardana, I. N., & Selamat, K. (2021). Analisis Kesulitan Belajar Dan Faktor-Faktor Penyebab Kesulitan Belajar Ipa Siswa Smp Negeri 4 Singaraja. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Sains Indonesia (Jppi)*, 4(1), 90–101.
- Aryanto, J. (2022). Pendampingan Peningkatan Konsentrasi Mahasiswa Pgmi Universitas Islam Lamongan Melalui Pelatihan Brain Gym.
- Aswir, & Misbah, H. (2018). Pengaruh Senam Otak (Brain Gym) Terhadap Tingkat Kejenuhan Siswa (Vol. 2).
- Dwiana, A. (2022). Prevalensi Burnout Berdasarkan Jenis Kelamin. 29(2), 1–12.
- Hidayatulloh, M. S., & Mardiyah, M. (2022). Studi Komparasi Kma No. 183 Tahun 2019 Dengan Kma No. 165 Tahun 2014 Tentang Pedoman Kurikulum 2013 Materi Pai Dan Bahasa Arab. *Cendekia: Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 2(1), 16–24.
- Hikmah, A. L., Ali, M., Al-Khasy, Q., Yusuf,

- K., Pro, M., Perkembangan, P., & Hikmah, A. L. (2020). Implikasi Kejenuhan (Burnout) Belajar Terhadap Minat Belajar Peserta Didik Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam Di Smp Negeri 2 Diwek Jombang.
- Kartini, & Sa'adah, N. (2022). Dampak Musik Religi Terhadap Konsentrasi Belajar. 4, 6033–6038.
- Mardayati Erda. (2022). Skripsi Pengaruh Metode Senam Otak (Brain Gym) Dalam.
- Nashrullah, F. A., & Prasetiawan, H. (2022). Mengurangi (Burn-Out) Kejenuhan Belajar Siswa Dengan Teknik Senam Otak (Brain Gym).
- Rahayu, D., Adriansyah, M. A., Dwi, D., Rahmah, N., Sanhadi, Y. T., Hasan, M. Q., & Nur, M. (2022). Brain Gym Therapy : Focus Attention As An Effort To Improve Student Learning Concentration.
- Silaen, A. E., Ramadhanti, N., & Utami, S. T. (2023). Musik Berpengaruh Dalam Konsentrasi Belajar. 1(1), 467–480.
- Srivaniwati, Y. (2019). Hubungan Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Kejenuhan Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas Negeri Makassar Yang Sedang Melaksanakan Kuliah Online In Guidance And Counseling Students At Makassar State University. 1–12.
- Surya, T. (2019). Efektivitas Senam Otak (Brain Gym) Dalam Menurunkan Tingkat Kejenuhan (Burnout) Pada Siswa Dalam Pelajaran Sejarah Kebudayaan Islam Dan Aqidah Akhlak Di Mts Yapi Sleman Yogyakarta.
- Tefa, S., Idayani, D., & Astindari, T. (2019). Perbandingan Hasil Belajar Siswa Antara Pemberian Tugas Kelompok Dan Tugas Individu Pada Mata Pelajaran Matematika Di Smp Negeri 6 Situbondo Pendahuluan Matematika Merupakan Ilmu Yang Mendasari Perkembangan Teknologi Modern Yang Mempunyai Peran Penting Da. 6(1), 23–33.
- Wulandari, A. P., Salsabila, A. A., Cahyani, K., Nurazizah, T. S., & Ulfiah, Z. (2023). Pentingnya Media Pembelajaran Dalam Proses Belajar Mengajar. *Journal On Education*, 5(2), 3928–3936.

