

EFEKTIVITAS TEORI BEHAVIORAL TEKNIK RELAKSASI DAN *BRAIN GYM* UNTUK MENURUNKAN *BURNOUT* BELAJAR PADA SISWA KELAS VIII SMP LABORATORIUM UNDIKSHA SINGARAJA TAHUN PELAJARAN 2013/2014

I Pt.Edi Sutarjo¹, Dewi Arum WMP², Ni.Kt.Suarni³
^{1,2,3}Jurusan Bimbingan Konseling, FIP
Universitas Pendidikan Ganesha
Singaraja, Indonesia

e-mail : eddysutarjo@yahoo.co.id, dawmp_80@yahoo.com, tu_arni@yahoo.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui konseling behavioral teknik relaksasi dan *brain gym* dapat menurunkan *burnout* belajar siswa kelas VIII SMP laboratorium Undiksha Singaraja. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII.3 dan VIII.5 SMP laboratorium Undiksha Singaraja, yang memiliki *burnout* belajar tinggi. Rancangan penelitian ini adalah *the static group posttest design*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner. Kuesioner digunakan untuk mengumpulkan data siswa yang *burnout* belajar tinggi kemudian dianalisis dengan bantuan SPSS 16.0. Berdasarkan hasil analisis, ditemukan bahwa konseling behavioral dengan teknik relaksasi efektif untuk menurunkan *burnout* belajar siswa, ini dilihat dari hasil analisis $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan taraf signifikan 5% ($15,719 > 2,571$), dan juga ditemukan bahwa konseling behavioral dengan pendekatan *brain gym* efektif untuk menurunkan *burnout* belajar siswa, ini dilihat dari hasil analisis $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan taraf signifikan 5% ($13,405 > 2,571$). Ada perbedaan efektivitas antara kelompok konseling behavioral teknik relaksasi dengan *brain gym* untuk menurunkan *burnout* belajar, ini dilihat dari hasil analisis $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan taraf signifikan 5% ($2,406 > 2,306$), berdasarkan analisis ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima.

kata kunci: konseling behavioral, relaksasi, *brain gym*, *burnout*

ABSTRACT

This study that aimed to identify counseling behavioral technique relaxation and *brain gym* to predicted *burnout* learning class VIII students of SMP Laboratorium Undiksha Singaraja. This study wan an experimental research, the subject of this study were class VIII.3 and VIII.5 of SMP Laboratorium Undiksha Singaraja that have high burnout learning. The design of this study was the static group post test. Method of the data collection was questionnaire. The questionnaire was used to collect the data of the students which has high learning burnout then was analysed by SPSS16.0. According to the result of analyzed data found that counseling behavioral by relaxation technique was effective to predicted burnout students' learning, it is can see from the result of count analysed with significant table 5% ($15,719 > 2,571$), andalso found that counseling behavioral with *brain gym* approach was effective to predict burnout students' learning. It is can see from the result of the count table with significant rule 5% ($13,405 > 2,571$). There is the defference between counseling behavioral group which relaxation technique with *brain gym* to predict burnout learning, it is can see from the result of analyzed table with significant rule 5% ($2,406 > 2,306$), according to this anlysed showed that this hypothesis could be

achieved.

keywords: behavioral counseling, relaxation, *brain gym*, *burnout*.

Pendahuluan

Pasal 3 UU No. 20/2003 tentang pendidikan menyebutkan, "Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab."

Di era globalisasi yang semakin pesat, luas dan besar ini persaingan semakin bebas dan terbuka dalam berbagai hal dan berbagai bidang. Tentu kita sebagai bangsa yang besar perlu untuk mempersiapkan generasi-generasi yang mampu bersaing di berbagai bidang. Harapan yang besar berada di pundak generasi penerus bangsa. Tentu bangsa ingin memiliki generasi yang ulet, kritis, berintelektual yang tinggi, berkualitas, cakap, disiplin, profesional dan mandiri yang mampu bersaing dengan individu yang sudah sejak dulu mempersiapkan generasinya dalam perkembangan yang semakin bebas ini. Meningkatkan kualitas generasi-generasi muda banyak pihak yang harus terlibat didalamnya.

Peran guru sangat berpengaruh, karena guru adalah orang yang bertanggungjawab untuk menciptakan siswa-siswa yang berkualitas, mendidik siswa menjadi berbudi pekerti luhur, memiliki sikap kepribadian yang baik dan moral yang tinggi. Seorang guru tidak hanya membuat siswanya cerdas secara intelektual tetapi harus di imbangi dengan kecerdasan emosional dan

kecerdasan spiritual. Banyak faktor yang mempengaruhi tingkat keberhasilan belajar siswa baik faktor interen maupun eksteren. Salah satu faktor yang mempengaruhi proses pembelajaran adalah *Burnout* belajar (jenuh belajar). Proses pembelajaran tidak optimal disebabkan karena pada saat guru memberikan pelajaran tidak mampu dimengerti, dan dipahami secara maksimal ke otak siswa.

Reber (dalam Syah 2005:179) mengemukakan, kejenuhan belajar ialah rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil.

Seorang siswa yang mengalami kejenuhan belajar merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan. *Burnout* belajar adalah masalah yang banyak dialami oleh para pelajar yang mengakibatkan menurunnya motivasi belajar, timbulnya rasa malas yang berat, dan menurunnya prestasi belajar. *Burnout* adalah suatu kondisi mental di mana seseorang merasa dihindangi kebosanan yang amat sangat untuk melakukan tugas rutin yang sudah sejak lama dilakukannya. Secara ringkas *Burnout* dapat diartikan sebagai kebosanan yang amat sangat. Menurut Syah (1995) salah satu faktor utama munculnya *burnout* 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.

Seperti fakta yang ditemukan selama menjalani PLBKS di SMP

Laboratorium Undiksha, 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 dan lainnya. Itu karena cara atau metode pembelajaran guru yang tidak bervariasi. *Burnout* belajar berdampak sangat buruk bagi perkembangan siswa karena mempengaruhi banyak hal, baik dari segi fisik, dari segi mental, maupun dari segi psikis. Siswa sering tidak merasakan bahwa dirinya merasa jenuh dan siswa tidak pernah mau untuk mengatasi kejenuhan yang mungkin sudah mereka ketahui. Bagi siswa jenuh adalah hal yang biasa sehingga mereka cenderung untuk membiarkannya saja. Siswa tidak menyadari bahwa kejenuhan itu berdampak sangat negatif bagi dirinya dalam proses pembelajaran karena dapat menurunkan prestasi belajar dan tidak adanya motivasi dalam belajar. Masalah – masalah kejenuhan ini apabila sudah sampai ketahap yang tinggi atau ekstrim bisa menyebabkan hal – hal yang negatif yang bisa membahayakan individu.

Pines dan Aronson (dalam Firdaus, 2005) mengemukakan, bahwa individu yang terjangkit *burnout* mengalami, (1) Kelelahan fisik, seperti sakit kepala, demam, sakit punggung (rasa ngilu), tegang pada otot leher dan bahu, sering terkena flu, mual-mual, gelisah. (2) Kelelahan emosional, seperti merasa tidak berharga, rasa benci, rasa gagal, tidak peka, sinis, acuh tak acuh, selalu menyalahkan, kurang toleran, konsep diri rendah. (3) Kelelahan mental, misalnya rasa bosan, mudah tersinggung, mengeluh, meratap, suka marah, tidak peduli dengan orang lain, putus asa. Tentu kejenuhan sangat

menakutkan bagi pelajar karena sangat mempengaruhi keberhasilan belajar siswa.

Burnout belajar harus mendapatkan penanganan yang serius dari pihak guru, terutama guru bimbingan konseling (BK). Guru bimbingan konseling berkewajiban membantu siswa yang mengalami kejenuhan dalam belajar, karena guru bimbingan dan konseling memiliki empat bidang pelayanan. Empat bidang yang dimaksud adalah bidang belajar, bidang pribadi, bidang sosial dan bidang karir. *Burnout* belajar termasuk di dalam pelayanan bidang belajar.

Bimbingan adalah suatu teknik, proses dan prosedur untuk mengembangkan diri siswa agar tercapai pikiran positif klien yang berinteraksi dengan lingkungan. Konseling yang dimaksud dalam penelitian ini adalah teknik, proses, prosedur, untuk mengembangkan diri siswa, kesadaran diri siswa agar tercapai pikiran positif.

Bimbingan konseling adalah suatu cara, model dan teknik yang digunakan oleh konselor untuk membantu siswa dalam mengembangkan kesadaran diri dengan menggunakan teori-teori konseling yang dipelajari secara akademis di perguruan tinggi (Dharsana, 2000: 25).

Konseling memiliki beberapa pendekatan yang mendukung dalam proses pemberian bantuan kepada klien. Pendekatan yang digunakan bermacam-macam yaitu pendekatan konseling Psikoanalisa, konseling Behavioral, konseling Eksistensial Humanistik, Clien Center, pendekatan Gestalt, pendekatan Transaksional, pendekatan Rasional Emotif. Peneliti dalam penelitian ini menggunakan pendekatan behavioral dengan teknik relaksasi dan *Brain Gym*. Peneliti ingin mengurangi *burnout* belajar siswa agar siswa mampu meningkatkan motivasi belajarnya dan meningkatkan prestasi belajar baik di

bidang akademik maupun non akademik. Dengan teknik relaksasi dan pendekatan *Brain Gym* siswa di ajak untuk melakukan gerakan-gerakan tubuh dan otak yang rileks sebelum memulai pelajaran, hal ini bisa membuat siswa menjadi lebih tenang dan segar.

Corey (1998:197) menyatakan bahwa Behaviorisme adalah suatu pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia. Dalil dasarnya adalah bahwa tingkah laku itu tertib dan bahwa eksperimen yang dikendalikan dengan cermat akan menyingkapkan hukuman-hukuman yang mengendalikan tingkah laku.

Nye (dalam Corey 2003:198), dalam pembahasannya tentang "Behaviorisme radikal"-nya B.F Skinner, menyebutkan bahwa para behavioris radikal menekankan manusia dikendalikan oleh kondisi-kondisi lingkungan.

John Watson, pendiri behaviorisme, adalah seorang behavioris radikal yang pernah menyatakan bahwa ia bisa mengambil sejumlah bayi yang sehat dan menjadikan bayi-bayi itu apa saja yang diinginkan. Marquis (1974:199) menyatakan bahwa terapi tingkah laku itu mirip keahlian teknik dalam arti ia menerapkan informasi-informasi ilmiah guna menemukan pemecahan-pemecahan teknis atas permasalahan-permasalahan manusia. Jadi, behaviorisme berfokus pada bagaimana orang-orang belajar dan kondisi-kondisi apa saja yang menentukan tingkah laku mereka.

Dari pendapat diatas, yang dimaksud dengan teori behavioral adalah suatu pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia. Berfokus pada bagaimana orang-orang belajar dan kondisi-kondisi apa saja yang menentukan tingkah laku mereka.

Chaplin (dalam Diwi 2010:11) memberi pengertian Relaksasi sebagai "kembalinya otot ke keadaan

istirahat setelah kontraksi. Atau relaksasi adalah suatu keadaan tegang yang rendah dengan tanpa adanya emosi yang kuat".

Gunarsa (2012:207) mengemukakan keadaan relaks adalah keadaan pada mana seseorang berada dalam keadaan tenang, dalam suasana emosi yang tenang, tidak sebaliknya yakni misalnya tegang atau bergelora.

Menurut Cormier dan Cormier (dalam Abimanyu dan Manrihu, 1996:320) memberi pengertian relaksasi (otot), usaha mengajari seseorang untuk relaks, dengan menjadikan orang itu sadar tentang perasaan-perasaan tegang dan perasaan-perasaan relaks kelompok-kelompok otot utama seperti tangan, muka dan leher, dada, bahu, punggung dan perut, dan kaki. Dengan adanya perubahan perasaan tegang ke perasaan relaks itu dapat mempengaruhi tekanan darah seseorang, kecepatan jantung, kecepatan pernapasan. Tujuan jangka panjang dari relaksasi otot adalah agar tubuh dapat memonitor sesegera mungkin semua signal kontrolnya dan secara otomatis membebaskan tegangan yang tidak diinginkan.

Anggriyana (2010:118) mengatakan bahwasenam otak (*Brain Gym*) merupakan sejumlah gerakan sederhana yang dapat menyeimbangkan setiap bagian-bagian otak, dapat menarik keluar tingkat konsentrasi otak, dan juga sebagai jalan keluar bagi bagian-bagian otak yang terhambat agar dapat berfungsi maksimal. Biasanya orang yang mengalami kesulitan belajar, bila berusaha sangat keras akan mengakibatkan stres pada otak, sehingga 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.

Seperti yang sudah dijelaskan bahwa *burnout* belajar bisa terjadi karena siswa sudah merasa 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, rendah diri, pesimis, tegang. Berdasarkan hal tersebut, digunakan teori behavioral dengan teknik relaksasi dan pendekatan *brain gym* untuk menurunkan *burnout* belajar. Dalam teori behavioral, bahwa konsep utama teori ini adalah tentang tingkah laku. Behavioral berfokus pada bagaimana orang-orang belajar dan kondisi-kondisi apa saja yang menentukan tingkah laku mereka. Dengan kondisi siswa yang mengalami *burnout* bisa di kondisikan atau dapat diminimalisasi dengan tingkah laku dengan menggunakan teknik relaksasi yang dapat membantu meringankan kondisi tegang atau jenuh yang dialami oleh siswa dengan mengembangkan tretmen baru yang dapat memperbaiki kondisi siswa dan pendekatan *brain gym* yaitu dengan mengendurkan segenap otot-otot otak dan bagian tubuhnya sehingga sikap siswa dalam menerima pelajaran tidak monoton dan menyebabkan *burnout* belajar.

Berdasarkan hal tersebut, maka dilakukan suatu penelitian tentang Efektivitas Teori Behavioral Teknik Relaksasi dan *Brain Gym* Untuk Menurunkan *Burnout* Belajar Pada Siswa Kelas VIII SMP Laboratorium Undiksha Singaraja. Dengan pemahaman bahwa *burnout* yang dialami oleh siswa dapat diminimalisasi dengan memberikan layanan konseling behavioral dengan teknik relaksasi dan pendekatan *brain gym*.

Pengertian Burnout Belajar

Dari yang umum dipahami, *burnout* itu adalah penarikan diri

(secara psikologis) dari yang dilakukan sebagai reaksi atas stres dan ketidakpuasan (terhadap situasi) yang berlebihan atau berkepanjangan (Cherniss:1980:16). Cherniss (dalam Ubaydillah (2008:1) mengemukakan *burnout* sebagai salah satu perubahan sikap dan perilaku dalam bentuk reaksi menarik diri secara psikologi dari belajar. Dalam literatur Psikologi, *burnout* itu dijelaskan dengan dua istilah, yaitu: *depersonalization* (mengalami kelelahan fisik dan mental yang cukup lama dan menunjukkan "keanehan") dan *cynicism* (kehilangan ketertarikan).

Adi Farman (dalam <http://adipsi.blogspot.com/2010/06/burnout.html>, Senin, 21-04-2014. 11:21) mengemukakan, Kondisi emosional seseorang seperti merasa lelah dan jenuh secara mental ataupun fisik sebagai akibat tuntutan pekerjaan yang meningkat merupakan *burnout*. *Burnout* adalah suatu bentuk ketegangan atau tekanan psikis yang berhubungan dengan stres, dialami seseorang dari hari ke hari, ditandai dengan kelelahan fisik, mental dan emosional.

Pines mendefinisikan *burnout* sebagai kelelahan secara fisik, mental dan emosional (Sutjipto, 1998), sedangkan Cherniss (1980:16) mengemukakan *burnout* sebagai salah satu perubahan sikap dan perilaku dalam bentuk reaksi menarik diri secara psikologi dari belajar. Perilaku *burnout* merupakan salah satu jenis gangguan psikologis akibat stres belajar yang muncul di hampir semua lingkup sekolah, terutama sekolah yang selalu mengadakan kontak seperti siswa dengan guru.

Seseorang yang memancarkan energi kuat untuk belajar, dengan antusias yang tinggi dan penuh dengan ide-ide yang cemerlang perlahan-lahan terkikis emosinya dengan merasa jenuh menerima pelajaran, sulit memotivasi diri dan merasa tidak mampu

menolong orang lain bukan karena tidak ingin menolong tetapi karena tidak bisa menolong orang lain. *Burnout* pada penelitian ini merujuk pada pernyataan yang dikemukakan oleh Chemiss (1982:3) bahwa *Burnout is Syndrom of emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal accomplishment that occur among individuals who do people learning of some kind*. Berdasarkan pernyataan tersebut *Burnout* diasumsikan sebagai Sindrom Psikologis yang terdiri dari 3 Aspek yaitu *emotional exhaustion* (kelelahan emosional), *depersonalization* (mengalami kelelahan fisik dan mental yang cukup lama serta menunjukkan "keanehan") dan *Low personal accomplishment* (menurunnya prestasi diri) yang dapat dialami setiap individu yang belajar dalam hal ini siswa.

Maslach (dalam Suryani 2012:37) juga mengartikan *burnout* sebagai suatu keadaan kelelahan (*exhaustion*) fisik, emosional dan mental. Cirinya adalah adanya perasaan tidak berdaya dan putus harapan, keringnya perasaan, konsep diri yang negatif terhadap tugas-tugas pelajaran, apatis terhadap pelajaran, terbelenggu terhadap pelajaran, rendahnya antusias, putus asa dan tidak berdaya.

Syah (2005: 167) secara harfiah, arti kejenuhan ialah padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun. Selain itu, jenuh juga dapat berarti jemu atau bosan. Dalam belajar, disamping siswa senang mengalami kelupaan, ia juga terkadang mengalami peristiwa negatif lainnya yang disebut jenuh belajar yang dalam bahasa psikologi lazim tersebut *learning plateau* atau *plateau* (baca: Pletou) saja. Peristiwa jenuh ini kalau dialami seorang siswa yang sedang dalam proses belajar (kejenuhan belajar) dapat membuat siswa tersebut merasa telah memubazirkan usahanya.

Kejenuhan belajar adalah rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil. Seorang siswa yang mengalami kejenuhan belajar merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan. Tidak adanya kemajuan hasil belajar ini pada umumnya tidak berlangsung selamanya, tetapi dalam rentang waktu yang membawa kejenuhan itu berkali-kali dalam satu periode belajar tertentu. Seorang siswa yang sedang dalam keadaan jenuh sistem akal tak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam proses-proses item-item informasi atau pengalaman, sehingga kemajuan belajarnya seakan-akan "jalan ditempat". Bila kemajuan belajar yang jalan di tempat ini kita gambarkan bentuk kurva, yang akan tampak adalah garis mendatar yang lazim disebut *plateau*. Kejenuhan dapat melanda seorang siswa yang kehilangan motivasi dan konsolidasi salah satu tingkat keterampilan tertentu sebelum sampai pada tingkat keterampilan berikutnya.

Berdasarkan pendapat di atas *burnout* adalah reaksi negatif individu terhadap tugas-tugas belajar baik secara sikap, emosional, dan keadaan fisik yang ditujukan melalui aspek kelelahan baik secara emosional maupun fisik, sinisme, dan ketidak efektifan atau menurunnya prestasi diri.

Pengertian Konseling Behavioral

Corey (1998:197) menyatakan bahwa "Behaviorisme adalah suatu pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia. Dalil dasarnya adalah bahwa tingkah laku itu tertib dan bahwa eksperimen yang dikendalikan dengan cermat akan menyingkapkan hukuman-hukuman yang mengendalikan tingkah laku".

Nye (dalam Corey 2003:198), dalam pembahasannya tentang "Behaviorisme radikal"-nya B.F Skinner, menyebutkan bahwa para behavioris radikal menekankan

manusia dikendalikan oleh kondisi-kondisi lingkungan.

John Watson, pendiri behaviorisme, adalah seorang behavioris radikal yang pernah menyatakan bahwa ia bisa mengambil sejumlah bayi yang sehat dan menjadikan bayi-bayi itu apa saja yang diinginkan. Marquis (dalam Corey 2003:199) menyatakan bahwa terapi tingkah laku itu mirip keahlian teknik dalam arti ia menerapkan informasi-informasi ilmiah guna menemukan pemecahan-pemecahan teknis atas permasalahan-permasalahan manusia. Jadi, behaviorisme berfokus pada bagaimana orang-orang belajar dan kondisi-kondisi apa saja yang menentukan tingkah laku mereka.

Dari pendapat di atas, yang dimaksud dengan teori behavioral adalah suatu pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia. Berfokus pada bagaimana orang-orang belajar dan kondisi-kondisi apa saja yang menentukan tingkah laku mereka.

Pengertian Teknik Relaksasi

Chaplin (dalam Diwi 2010:11) memberi pengertian Relaksasi sebagai "kembalinya otot ke keadaan istirahat setelah kontraksi. Atau relaksasi adalah suatu keadaan tegang yang rendah dengan tanpa adanya emosi yang kuat".

Singgih Gunarsa (2012:207) mengemukakan keadaan relaks adalah keadaan pada mana seseorang berada dalam keadaan tenang, dalam suasana emosi yang tenang, tidak sebaliknya yakni misalnya tegang atau bergelora.

Menurut Cormier dan Cormier, 1985 (dalam Diwi 2010:27) memberi pengertian relaksasi (otot), usaha mengajari seseorang untuk relaks, dengan menjadikan orang itu sadar tentang perasaan-perasaan tegang dan perasaan-perasaan relaks kelompok-kelompok otot utama seperti tangan, muka dan leher, dada, bahu, punggung dan perut, dan kaki.

Dengan adanya perubahan perasaan tegang ke perasaan relaks itu dapat mempengaruhi tekanan darah seseorang, kecepatan jantung, kecepatan pernapasan. Tujuan jangka panjang dari relaksasi otot adalah agar tubuh dapat memonitor sesegera mungkin semua signal kontrolnya dan secara otomatis membebaskan tegangan yang tidak diinginkan.

Keadaan Relaks adalah keadaan pada mana seseorang berada dalam keadaan tenang, dalam suasana emosi yang tenang, tidak sebaliknya yakni misalnya tegang atau bergelora. Untuk mencapai keadaan seperti ini, diperlukan suatu teknik melalui berbagai prosedur antara lain prosedur aktif dan prosedur pasif.

Berdasarkan pendapat di atas, yang dimaksud teknik relaksasi adalah suatu strategi dalam konseling yang berupa gerakan-gerakan yang sistematis dan terstruktur mulai dari gerakan tangan sampai kepada gerakan kaki untuk merelakskan anggota badan dan mengembalikan kondisi dari keadaan tegang ke keadaan relaks, normal dan terkontrol.

Pengertian Pendekatan *Brain Gym*

Senam otak ini ditemukan dr. Paul Dennison, ahli senam otak dari lembaga Educational Kinesiology Amerika Serikat. Otak adalah aset manusia yang sangat berharga. Tak satu pun benda buatan manusia yang mampu menandingi kemampuan otak. Otak adalah salah satu organ tubuh manusia yang sering digunakan.

Menurut Dennison dan Dennison (dalam Natalia, 2008: 28) menyatakan bahwa yang dimaksud dengan *brain gym* adalah suatu seni dan ilmu pengetahuan yang menggunakan gerakan tubuh dan aktifitas yang dilakukannya dan bersifat menyenangkan dan mengarah kepada suatu sasaran ataupun target tertentu secara cepat dan dilakukan secara terus menerus

untuk memperbaiki konsentrasi, kemampuan membaca, kemampuan menulis, kemampuan mengatur, kemampuan bababasa, kemampuan untuk mengkoordinasikan psikis atau kejiwaannya yang masih banyak lagi.

Secara etimologi, istilah *brain gym* merupakan istilah yang berasal dari bahasa Inggris. Menurut Kamus Umum Bahasa Inggris-Indonesia, istilah *brain* mempunyai arti sebagai otak, sedangkan istilah *gym* mempunyai arti sebagai senam. Jadi yang dimaksud *brain gym* adalah kegiatan yang berupa senam atau penguatan tubuh dengan menggunakan seluruh tubuh yang berfungsi menyegarkan kembali jaringan otak individu tersebut.

Anggriyana

(2010:118) mengemukakan bahwa senam otak (*brain gym*) merupakan sejumlah gerakan sederhana yang dapat menyeimbangkan setiap bagian-bagian otak, dapat menarik keluar tingkat konsentrasi otak, dan juga sebagai jalan keluar bagi bagian-bagian otak yang terhambat agar dapat berfungsi maksimal. Biasanya, orang yang mengalami kesulitan belajar, bila berusaha sangat keras akan mengakibatkan stres pada otak, sehingga 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.

Dari pendapat di atas, jadi *Brain Gym* adalah sejumlah gerakan sederhana yang dapat menyegarkan kembali jaringan otak, menyeimbangkan setiap bagian-bagian otak, dapat menarik keluar tingkat konsentrasi otak, dan juga sebagai jalan keluar bagi bagian-bagian otak yang terhambat agar dapat berfungsi maksimal.

Orang yang kurang belajar dan berusaha, prestasinya akan

statis, bahkan menurun dan perasaan tidak berhasil semakin bertambah sehingga sulit untuk keluar dari lingkaran negatif. *Brain Gym* dapat menunjang kemampuan belajar dan bekerja, hal ini dapat diketahui melalui tes otot untuk mengetahui hambatan-hambatan pada tubuh yang berpengaruh pada kemampuan belajar dan daya tangkap. *Brain Gym* membuka bagian-bagian otak yang sebelumnya tertutup atau terhambat sehingga kegiatan belajar atau bekerja dapat berlangsung dengan menggunakan seluruh otak (*whole brain*). Akibatnya, stres emosional berkurang dan pikiran lebih jernih. Hubungan antar manusia dan suasana belajar atau bekerja lebih relaks dan senang.

Senam otak (*brain gym*) juga dapat meningkatkan kemampuan berbahasa dan daya ingat. Orang akan menjadi lebih bersemangat, lebih konsentrasi, lebih kreatif dan efisien, selain itu badan akan terasa lebih sehat karena tingkat stres mengalami penurunan. Pada lansia, penurunan kemampuan otak dan tubuh membuat tubuh mudah jatuh sakit, pikun, dan frustrasi. Meski demikian, penurunan ini bisa diperbaiki dengan melakukan senam otak. Senam otak tidak saja akan memperlancar aliran darah dan oksigen ke otak, tetapi juga merangsang kedua belahan otak untuk bekerja.

Pada dasarnya senam otak merupakan serangkaian latihan gerak sederhana yang membantu mengoptimalkan fungsi dari segala macam pusat yang ada di otak manusia. Senam ini dapat memperlancar aliran darah dan oksigen ke otak, meningkatkan daya ingat dan konsentrasi, meningkatkan energi tubuh, mengatur tekanan darah, meningkatkan penglihatan, keseimbangan jasmani, dan juga koordinasi. Penurunan belahan otak kanan lebih cepat dari pada yang kiri. Tidak heran bila pada para lansia

terjadi penurunan berupa kemunduran daya ingat, sulit berkonsentrasi, cepat beralih perhatian, juga terjadi kelambanan pada tugas motorik sederhana seperti berlari, mengetuk jari, kelambanan dalam persepsi sensoris serta dalam reaksi tugas kompleks. Namun kebanyakan proses lanjut usia ini masih dalam batas-batas nonnal berkat proses plastisitas. Proses ini adalah kemampuan sebuah struktur dan fungsi otak yang terkait untuk tetap berkembang karena stimulasi. Oleh sebab itu agar tidak cepat mundur, proses plastisitas ini harus dipertahankan dengan latihan atau permainan yang prosedurnya membutuhkan konsentrasi, orientasi, memori visual, dan lain-lain. Senam otak merupakan salah satu contoh latihan yang mudah dilakukan oleh orang lanjut usia karena bisa dilakukan dimana saja, kapan saja, dan tidak membutuhkan energi yang banyak.

Metode Penelitian

Penelitian yang akan dilakukan ini merupakan penelitian eksperimen. Sangadji (2010:22) mengatakan, penelitian eksperimen adalah penelitian yang subjeknya diberi perlakuan (*treatment*) lalu diukur akibat perlakuan pada diri subjek. Mengingat tidak semua variabel (gejala yang muncul) dan kondisi eksperimen dapat diatur dan dapat dikontrol secara ketat, maka penelitian ini dikategorikan penelitian eksperimen semu (*quasi experiment*)

Metode Analisis Data

Dalam penelitian ini diungkap dua buah variabel bebas yaitu teknik *relaksasi* dan penerapan *Brain Gym* dan satu variabel terikat, yaitu *Burnout* belajar. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif dan teknik analisis uji prasyarat

Kriteria keberhasilan penelitian ini disesuaikan dengan persentase pencapaian skor minimal yaitu 60% atau berada pada kategori cukup baik.

Bila subjek yang diberikan tindakan menunjukkan motivasi berprestasi minimal 60%, maka tindakan dikategorikan berhasil.

Hasil dan Pembahasan

Uji Hipotesis I : Untuk mengetahui konseling behavioral teknik relaksasi efektif untuk menurunkan *burnout* belajar siswa

Output analisis SPSS menunjukkan bahwa rata-rata skor kuesioner *burnout* belajar pada skor awal 122,33E2 dan rata-rata kuesioner *burnout* belajar pada posttest 72,83333 ini menunjukkan terjadi penurunann rata-rata skor kuesioner *burnout* belajar. Oleh karena skor hasil kuesioner *burnout* belajar pada posttest rendah maka *burnout* belajar siswa tersebut semakin rendah. Dan ini menunjukkan terjadi penurunan *burnout* belajar siswa pada eksperimen I dengan teknik relaksasi.

Berdasarkan nilai t pada *output* menunjukkan angka 15,719 dengan $df = 5$, pada taraf signifikan 5% maka didapatkan $t_{tabel} = 2,571$.

Maka $t_{hitung} > t_{tabel}$, yaitu $15,719 > 2,571$, maka H_0 ditolak. Dengan demikian karena H_0 ditolak H_a diterima, dimana H_a berbunyi "Konseling behavioral teknik relaksasi efektif untuk menurunkan *burnout* belajar siswa".

Uji Hipotesis II : Untuk mengetahui konseling behavioral berpendekatan *brain gym* efektif untuk menurunkan *burnout* belajar siswa

Output analisis SPSS menunjukkan bahwa rata-rata skor kuesioner *burnout* belajar pada skor awal 125,50E2 dan rata-rata kuesioner *burnout* belajar pada posttest 77,83333 ini menunjukkan terjadi penurunan rata-rata skor kuesioner *burnout* belajar. Oleh karena skor hasil kuesioner *burnout* belajar pada posttest rendah maka *burnout* belajar siswa tersebut semakin rendah. Dan ini menunjukkan

terjadi penurunan *burnout* belajar siswa pada eksperimen II dengan pendekatan *brain gym*.

Berdasarkan nilai t pada output menunjukkan angka 13,405 dengan $df = 5$, pada taraf signifikan 5% maka didapatkan $t_{tabel} = 2,571$.

Maka $t_{hitung} > t_{tabel}$, yaitu $13,405 > 2,571$ maka H_0 ditolak. Dengan demikian karena H_0 ditolak H_a diterima, dimana H_a berbunyi "Konseling behavioral berpendekatan *brain gym* efektif untuk menurunkan *burnout* belajar siswa".

Berikut adalah tabel hasil analisis output SPSS 16.0.

Uji hipotesis III : Untuk mengetahui perbedaan efektivitas antara kelompok konseling behavioral teknik relaksasi dengan *brain gym* untuk menurunkan *burnout* belajar siswa

Perbedaan nilai rata-rata kuesioner *burnout* belajar pada kelompok eksperimen I dan eksperimen II terlihat dari output analisis exel bahwa nilai rata-rata/mean kuesioner *burnout* belajar kelompok eksperimen I adalah 73,6 dan nilai rata-rata/mean kuesioner *burnout* belajar kelompok eksperimen II adalah 78,6. Berdasarkan hasil nilai *t-Test: Two-Sample Assuming Unequal Variances* pada output analisis menunjukkan $t_{hitung} = 2,406$,

$t_{tabel} = 2,306$ didapat dari $df=8$ dengan taraf signifikan 5%. Karena $t_{hitung} >$

t_{tabel} , yaitu $2,406 > 2,306$, maka H_0 ditolak. Dengan demikian karena H_0 ditolak H_a diterima, dimana H_a berbunyi "ada perbedaan efektivitas antara kelompok konseling behavioral teknik relaksasi dengan *brain gym* untuk menurunkan *burnout* belajar siswa". Untuk mengetahui kelompok mana yang lebih efektif untuk menurunkan *burnout* belajar, maka dapat dilihat dari rata-rata gain score pada kedua kelompok tersebut. Dan

yang paling efektif adalah kelompok eksperimen I yaitu kelompok konseling behavioral teknik relaksasi.

Simpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya dinyatakan bahwa ketiga hipotesis alternatif yang diajukan diterima berdasarkan taraf signifikan 5%. Maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

Konseling behavioral teknik relaksasi efektif untuk menurunkan *burnout* belajar mungkin disebabkan karena konseling behavioral teknik relaksasi adalah suatu treatment pemberian bantuan kepada seseorang guna membantu seorang tersebut untuk memiliki kesadaran diri dengan cara memberikan perlakuan relaksasi. Ini berarti setiap siswa memiliki tanggung jawab dan kesadaran diri akan dirinya sendiri. Relaksasi adalah aktifitas diri dan gerakan untuk berlatih menyeimbangkan diri dan menenangkan diri untuk mengoptimalkan fungsi tubuh. Ini terbukti dari hasil analisis, ini terlihat dari hasil output SPSS yaitu pada tes awal skor *burnout* belajar 122,33 dan pada posttest skor *burnout* belajar menjadi 72,833. Konseling behavioral berpendekatan *brain gym* efektif untuk menurunkan *burnout* belajar siswa, ini mungkin disebabkan karena konseling behavioral berpendekatan *brain gym* adalah suatu treatment pemberian bantuan kepada seseorang guna membantu seorang tersebut untuk memiliki kesadaran diri dengan cara memberikan perlakuan *brain gym*. Ini berarti setiap siswa memiliki dan mengerti akan tanggung jawab dan kesadaran diri akan dirinya sendiri. *Brain gym* adalah aktifitas diri dan gerakan untuk berlatih menyeimbangkan dan menyelaraskan fungsi otak kiri dan kanan. Ini terbukti dari hasil

analisis, ini terlihat dari hasil output SPSS yaitu pada tes awal skor *burnout* belajar 125,50 dan pada posttest skor *burnout* belajar menjadi 77,833.

Konseling behavioral teknik relaksasi lebih efektif dibandingkan dengan berpendekatan *brain gym* dalam menurunkan *burnout* belajar siswa. Karena teknik relaksasi ini memberikan treatment dengan menenangkan dan menyeimbangkan fungsi tubuh lebih baik dan membantu siswa lebih konsentrasi dan *burnout* belajarnya semakin menurun dibandingkan dengan berpendekatan *brain gym*. Dari data analisis excel terlihat dengan teknik relaksasi 73,6 sedangkan dengan pendekatan *brain gym* 78,6.

Saran

Daripada di atas, dapat disimpulkan bahwa, dapat disampaikan beberapa saran, diantaranya: Melalui penelitian ini diharapkan bagi pemegang kebijakan pengembangan pendidikan dapat mempertimbangkan konseling behavioral teknik relaksasi dan *brain gym* sebagai acuan penurunan *burnout* belajar siswa. Guru pembimbing (konselor) di sekolah diharapkan untuk berupaya melakukan beberapa pendekatan dalam mengatasi permasalahan siswa. Dalam penelitian ini, guru pembimbing (konselor) di sekolah dapat menggunakan salah satu teknik untuk menurunkan *burnout* belajar siswa dengan konseling behavioral teknik relaksasi dan berpendekatan *brain gym*. Diharapkan hasil penelitian ini dapat meningkatkan kemampuan berpikir dalam pengembangan teori dan teknik bimbingan konseling serta membantu siswa untuk menurunkan *burnout* belajarnya.

Daftar Rujukan

- Corey, Gerald. 2003. Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi. Terjemah oleh E. Koeswara. Bandung: PT Refika Aditama.
- Dantes. 2011. Metodologi Penelitian. Singaraja : Program Pascasarjana UNDIKSHA
- Gunarsa, Singgih. 2012. Konseling dan Psikoterapi. Cetakan ke Tujuh. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Fauzan, Lutfi. 2009. Teknik relaksasi. Dalam <http://lutfifauzan.wordpress.com/2009/12/29/teknik-konseling-individu-relaksasi/> (jumat, 20 12-2013. 08.57)
- Latipun. 2011. Psikologi Konseling. Edisi Ketiga. Malang : Universitas Muhammadiyah Malang
- Sedanayasa, Gede. 2011. Teori-teori Konseling. Bahan Perkuliahan (tidak diterbitkan). Jurusan Bimbingan Konseling. FIP UNDIKSHA
- Sutrisno, Hadi. 2000. *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta : Andi Offset
- Sukardi. 2012. METODELOGI PENELITIAN PENDIDIKAN. Cetakan kesebelas. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Suryani, Anik. 2012. Efektivitas Konseling Humanistik Berpendekatan Brain Gym untuk Menurunkan Burnout Belajar Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 5 Singaraja. Skripsi. (tidak diterbitkan). Jurusan Bimbingan Konseling. FIP
- Syah, Muhibbin. 2005. Psikologi Belajar. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Tri, Anggriyana. 2010. Senam Kesehatan. Cetakan Pertama. Yogyakarta: Nuha Medika.