

[DM11]

## *Brain Gym* untuk Menurunkan Tingkat Kejenuhan (*Burnout*) dalam Pembelajaran Daring pada Remaja di Ciliwung

Liana Mailani<sup>1</sup>, Radhiya Bustan<sup>1</sup>, Marsella Novianti<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Psikologi, Fakultas Psikologi dan Pendidikan, Universitas Al Azhar Indonesia,  
Jalan Sisingamangaraja, Kompleks Masjid Agung Al Azhar, Kebayoran baru, Jakarta Selatan 12110  
Email penulis Korespondensi: lianamailani@ymail.com

### Abstrak

*Pandemi Covid-19 memberikan dampak kepada masyarakat dari sisi kesehatan, ekonomi, pendidikan dan lainnya, Kondisi ini diharapkan masyarakat dapat cepat beradaptasi. Salah satu dampak dari segi pendidikan berimbas kepada pelajar dan mengakibatkan adanya program pembelajaran online. pembelajaran online diharapkan dapat memberikan pembelajaran yang efektif pada kondisi pandemi, menjadi tantangan tersendiri bagi pelajar. Banyak keluhan bahwa sistem pembelajaran online mengakibatkan pelajar menjadi merasa tertekan, stres, sulit fokus dan jenuh terhadap belajar. Keluhan lainnya berasal dari eksternal yaitu adanya jaringan yang lambat, sulit mengerti materi pelajaran, kesulitan komunikasi, hingga akhirnya menyebabkan hilangnya minat dan motivasi belajar pada pelajar yang akan berpengaruh terhadap prestasi belajar, mereka karena munculnya kejenuhan (*Burnout*). Untuk membantu pelajar yang merasakan hal demikian, maka team abdimas melakukan senam otak (*Brain Gym*) dengan tujuan agar pelajar mendapatkan pengetahuan tambahan mengenai *Burnout* terutama cara-cara dalam mengatasi *Burnout*. pelatihan senam otak ini dilakukan secara online melalui video dan eflyer senam otak dengan sasaran peserta yaitu remaja pada komunitas Mat Peci. Pelaksanaan kegiatannya menunjukkan hasil yang positif, yaitu terdapat pengurangan kejenuhan (*Burnout*) pada remaja yang melakukan kegiatan sekolah daring*

**Kata kunci:** *Pembelajaran Online, Burnout, brain Gym*

### 1. PENDAHULUAN

Jakarta merupakan daerah yang tinggi kasus pandemi Covid 19 di Komunitas Mat Peci singkatan dari Masyarakat Peduli Ciliwung, yaitu masyarakat yang tinggal disekitar bantaran sungai ciliwung termasuk zona merah, sehingga pemberlakuan PPKM cukup ketat sehingga siswa melakukan proses Pembelajaran online merupakan kegiatan belajar mengajar secara online atau pembelajaran tanpa tatap muka yang mulai diterapkan ketika pandemi Covid-19 berlangsung demi mengurangi penyebaran yang lebih luas lagi. Keputusan pemerintah mengenai pembelajaran yang diberlakukan secara online cukup membuat masyarakat terkejut karena hal ini merupakan pertama kali terjadi. Masyarakat terkejut karena semuanya mendadak berubah alias tidak adanya kesiapan dalam diri masyarakat terutama masyarakat sekolah, seperti guru, murid bahkan orang tua yang

terkena dampaknya.

Perubahan yang mendadak ini membuat orang-orang harus cepat beradaptasi dengan keadaan tersebut. Mulai dari sistem pembelajaran, lingkungan belajar, cara belajar hingga kegiatan sehari-hari, semua berubah seketika dan mengharuskan diri untuk siap beradaptasi dengan cepat. Tidak semua siswa dapat beradaptasi dengan baik pada sebagian besar siswa yang tinggal di sekitar sungai ciliwung merupakan masyarakat ekonomi rendah yang tinggal dirumah yang kecil dan keterbatasan fasilitas sarana prasarana untuk belajar ditambah sebagian siswa yang memiliki orang tua dengan tingkat pendidikan rendah yang tidak dapat membantu mereka untuk belajar dirumah seperti pada ke 14 siswa di lingkungan komunitas Mat Peci sehingga terdapat keluhan-keluhan mengenai sistem pembelajaran online ini seperti adanya koneksi yang tidak stabil, Hp Jadul, berbagi Hp dengan

saudara sehingga membuat pembelajaran terganggu dan akhirnya ketinggalan pelajaran yang disampaikan, kemudian juga keluhan ketika penggunaan pembelajaran daring ini membuat siswa terkendala dengan pemahaman materi. Belum lagi gangguan yang ditimbulkan dari lingkungan rumah dimana kondisi rumah yang kurang memadai untuk belajar, sosial media, tugas yang menumpuk, gagap teknologi dan sebagainya yang akhirnya membuat pelajar stress dan merasa tertekan juga lelah serta jenuh dengan kegiatan belajar sehingga mengakibatkan keefektifan pembelajaran juga terganggu termasuk juga motivasi belajarnya menjadi turun atau tidak termotivasi lagi untuk belajar.

Retno Listyarni (dalam Asrowi, dkk, 2020) yang merupakan seorang Komisioner KPAI bidang pendidikan mengatakan bahwa sistem belajar dirumah dengan tugas yang menumpuk dapat membuat peserta didik merasa tertekan dan dapat menimbulkan stres. Tak jarang pemberian tugas kepada pelajar diberikan secara terus-menerus, sehingga mengharuskan pelajar untuk menghabiskan waktunya mengerjakan tugas tersebut. Akan tetapi, tak jarang pula hal ini dapat menimbulkan rasa lelah dan jenuh dalam diri pelajar sehingga menghilangkan motivasi belajarnya dan akhirnya merasakan Burnout. Burnout timbul akibat beberapa hal seperti adanya beban tugas yang berlebihan, menurunnya kontrol diri, kesulitan komunikasi, tidak adanya sarana untuk berbagi, adanya konflik antara nilai dan norma yang dianut, dan kekurangan waktu istirahat (Yang, 2004). Waktu SFH yang hampir 2 tahun menimbulkannya kelelahan, Kelelahan akibat pembelajaran dapat memberikan efek yang negatif terhadap fisik dan juga mental seseorang (Rahmatpour, dkk, 2019). Jika kesehatan fisik dan mental seseorang terganggu maka akan mengakibatkan proses pembelajaran terganggu pula

Dalam pembelajaran daring perlu mewujudkan pembelajaran yang efektif seperti pembelajaran offline bagi pelajar, karena dengan pembelajaran efektif membuat pelajar senang untuk eksplor lebih jauh lagi mengenai pengetahuannya sehingga pengetahuannya akan bertambah dan akhirnya pelajar tetap dapat berprestasi meskipun sekolah online. Banyak pelajar yang mengalami kejenuhan selama pembelajaran online berlangsung, namun banyak juga dari mereka yang belum mengetahui bagaimana mengatasi kejenuhan

belajar tersebut. Berdasarkan hal permasalahan ini dilakukan adalah sosialisasi mengenai *burnout* dalam pembelajaran daring dan senam otak (*Brain Gym*) cara ini dilakukan untuk mengatasi kejenuhan dan meningkatkan kefokus belajar dan konsentrasi. Tujuan abdimas ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan pelajar akan cara dalam mengurangi kejenuhan belajar dan meningkatkan kefokus belajar. Target peserta dalam kegiatan ini adalah remaja atau pelajar, baik usia awal maupun akhir di komunitas Mat Peci di bantaran sungai ciliwung.

## 2. METODE

Pelaksanaan dilaksanakan kepada remaja di komunitas Mat Peci pada rentang usia 13-17 tahun dalam katagori remaja direncanakan 16 orang tetapi yang hadir hanya 14 orang karena 2 orang tidak bisa melakukan zoom dan sebagian melakukan zoom menggunakan Leptop anak Bu RT karena pada umumnya mereka berasal dari social ekonomi lemah yang memiliki keterbatasan secara ekonomi, Abdimas ini dengan melakukan Pelatihan dan pendampingan melalui eflyer, video senam otak dan melakukan pelatihan lewat zoomagar turunnya kecenderungan *burnout* selama pembelajaran daring, dan senam otak pada komunitas Mat Peci dalam mengatasi kejenuhan belajar dan meningkatkan kefokus saat kegiatan belajar. Kegiatan ini dilaksanakan secara *online* sebagai upaya dalam memutus rantai penyebaran Covid-19.

### Pelaksanaan

Adapun tata cara pelaksanaan program yaitu (1) siswa Remaja disekitar komunitas Mat Peci dari usia 13-17 Tahun baik sekolah SMP dan SMA yang melakukan belajar daring Sementara teknis pelaksanaan kegiatan sosialisasi, dilakukan dengan susunan acara, meliputi

#### a. Pengerjaan Pre-test

Kuesioner ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah remaja mengetahui Kejenuhan (*burnout*), apakah remaja mengalami burnout selama pembelajaran serta cara mengurangi burnout. Hal ini agar remaja yang hadir memang membutuhkan dan selaras dengan materi yang disampaikan dan juga agar remaja dapat mengimplementasikan. Pemberian Pre-test dilakukan melalui link g-form yang

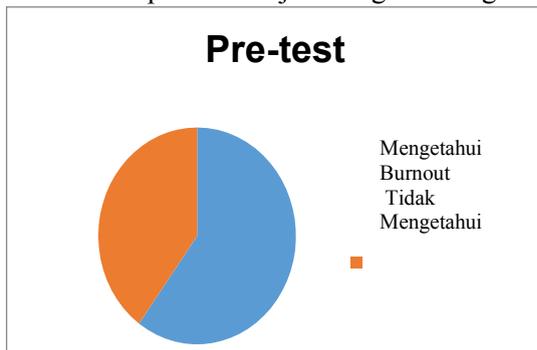
diberikan, dan remaja mengisinya sesuai dengan kondisi dan pengetahuan yang miliknya

**b. Penjelasan materi Burnout**

Kegiatan pelatihan ini bertujuan untuk menambah pengetahuan remaja mengenai Burnout atau kejenuhan belajar. Sebelum kegiatan dimulai, diberikan dahulu materi tentang Burnout yang sudah disusun oleh team abdimas

**c. Pemutaran video gerakan senam otak**

Kegiatan ini bertujuan untuk menambah informasi kepada remaja mengenai kegiatan



yang dapat dilakukan untuk menambah kefokusannya dalam pembelajaran. Gerakan yang mudah dilakukan dan mudah diingat memudahkan remaja untuk melakukannya secara mandiri. Setelah itu Vidio senam otak dan eflyer senam otak di berikan kepada peserta agar peserta dapat mempraktekkannya dirumah dan menjadi kebiasaan yang dilakukan setia 3 kali sehari selama 15 menit atau pada saat mulai belajar dan juga dapat di berikan keteman-temannya untuk ikut berlatih dirumah.

**d. Tanya jawab seputar materi ataupun permasalahan pribadi**

Sesi ini dilakukan dengan tujuan agar remaja yang masih merasa belum paham dengan materi dapat bertanya dan juga dapat berdiskusi secara langsung.

**e. Pengisian Post-test.**

Post-Test dilakukan dengan tujuan untuk melihat apakah terdapat perubahan dengan dilakukannya kegiatan sosialisasi ini terhadap pemahaman remaja.

**f. Doorprize**

Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan untuk memberikan apresiasi atau 'reward' dan juga sebagai bentuk terimakasih kepada peserta atas keikutsertaannya dalam pelaksanaan abdimas

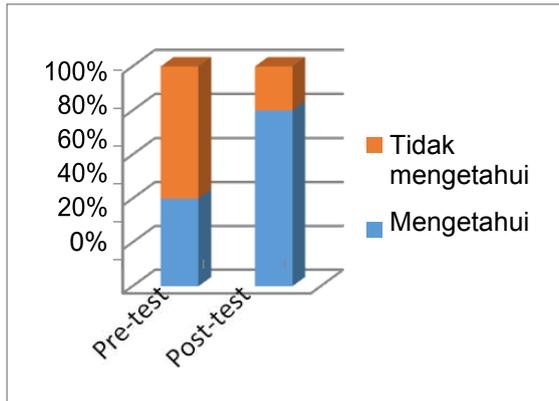
ini. Doorprize dilaksanakan dengan menggunakan undian. Nama yang keluar dari undian merupakan orang yang mendapatkan doorprize ini.

**3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan Pelatihan senam otak dilakukan team abdimas Psikologi UAI pesertanya merupakan remaja usia awal dan ramaja akhir yang duduk dibangku SMP dan SMA. Sosialisasi dilaksanakan dengan pemberian materi mengenai Burnout, modalitas belajar, prestasi belajar, cara-cara dalam mengatasi Burnout/Kejenuhan dan juga pemutaran video senam otak setelah pelatihan lewat zoom maka video Brain gym di berikan kepada peserta untuk digunakan dalam melakukan braingym dirumah. retest dilakukan sebelum kegiatan sosialisasi dimulai. Hal ini untuk melihat pengetahuan remaja mengenai burnout atau apakah remaja di komunitas ini mengalami kejenuhan atau tidak.

Gambar 1. Persentase Pre-test pemahaman remaja mengenai Burnout

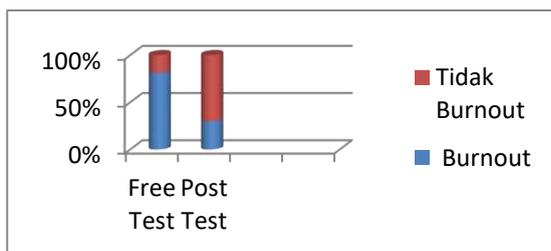
Hasil Pre-test menunjukkan bahwa terdapat 8 orang yang tidak mengetahui apa itu Burnout sementara 6 orang lainnya mengetahui arti dari Burnout. Meski demikian, dari hasil ini juga menunjukkan bahwa dari enam orang yang mengetahui apa itu Burnout, setelah di berikan penjelasan akhirnya para peserta mengetahui dan menyadari apa yang dirasakannya selama ini, selanjutnya setelah remaja mengetahui tentang burnout maka dilakukan test berapa orang yang mengalami burnout yang di berikan quisioner tentang burnout berdasarkan dari aspeknya maka Hasil dari Post-test menunjukkan terdapat 8 remaja yang merasa mengalami Burnout agak berat dan 6 remaja mengalami kecenderungan Burnout selama kegiatan pembelajaran online. Adanya perubahan ini, menunjukkan bahwa pada Pre- test terdapat remaja yang belum memahami secara mendalam mengenai Burnout, sehingga merasa dirinya tidak mengalami gangguan Burnout selama pembelajaran online. Sementara ketika selesai sesi pemberian materi dan Post-test, menunjukkan bahwa remaja menyadari bahwa dirinya pernah merasa mengalami Burnout selama pembelajaran online.



Gambar 2. Hasil Presentase Remaja yang Burnout

Dari hasil grafik diatas menunjukkan hasil presentase melalui Pre-test dan Post-test mengenai ‘apakah remaja mengetahui Burnout selama pembelajaran online?’. Diketahui bahwa pada hasil Pre-test hanya terdapat 40% (6 orang) remaja yang mengalami Burnout ringan, sementara 60% (8 orang) mengalami Burnout cukup berat.

Sementara setelah di berikan materi yang di berikan oleh tim abdimas sebanyak 3 kali pertemuan daring dari zoom dengan memberikan eflyer dan video tutorial gerakan-gerakan brain gym maka di dapatkan hasil Post-test menunjukkan adanya peningkatan remaja yang mengetahui cara mengatasi Burnout selama pembelajaran online yaitu meningkat sebanyak 30%, sehingga remaja yang mengetahui cara dalam mengatasi Burnout meningkat sebanyak 8 orang.



Gambar 3. Tingkat Burnout setelah kegiatan

Berdasarkan hasil tersebut (Gambar 3) dapat disimpulkan kegiatan Pelatihan brain gym untuk mengurangi tingkat Burnout memberikan pengaruh positif terhadap remaja dengan meningkatnya pengetahuan remaja mengenai brain gym dan cara mengatasi Burnout ketika gangguan tersebut terjadi selama proses sekolah daring serta dari tabel diatas adanya penurunan Burnout pada remaja di komunitas Mat Peci. Dengan remaja melakukan Brain gym setiap

hari ada yang melakukan hanya pagi hari bangun tidur lalu melakukan brain gym selama 15 menit, tetapi aja juga yang hanya mengambil salah satu gerakan yang di lakukan pada saat akan sekolah daring selama 10 menit setiap memulai pembelajaran, maka para siswa merasakan lebih bisa kosentrasi, lebih mudah menengkap pembelajaran serta burnout yang dirasakan juga berkurang seperti yang tergambar dari grafik hasil post tes yang dilakukan diakhir kegiatan abdimas.

#### 4. SIMPULAN DAN SARAN

Dari kegiatan abdimas yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa program kegiatan abdimas lakukan memiliki pengaruh positif kepada remaja pada komunitas Mat Peci ciliwung yaitu adanya perubahan atau penambahan pengetahuan atau persepsi baru pada remaja mengenai brain gym dalam menurunkan tingkat kejenuhan/Burnout. Burnout atau kelelahan belajar saat ini banyak dialami siswa sekolah baik sekolah menengah maupun mahasiswa, namun kebanyakan belum mengetahui bagaimana mengurangi kejenuhan belajar daring selama pandemi tersebut, bahkan tidak menyadari adanya kejenuhan dalam kegiatan pembelajaran yang dilakukan.

Kegiatan ini berfokus pada bagaimana mengurangi kejenuhan dalam belajar terutama dalam pembelajaran online sehingga menghadirkan kegiatan belajar yang efektif. Hasil yang diperoleh dari kegiatan pelatihan senam otak ini terlihat dari hasil kuesioner pre tes dan post tes terhadap burnout yang telah diisi oleh 14 remaja yang mengikuti kegiatan abdimas, kegiatan ini membawa pengaruh positif mengurangi kejenuhan belajar secara daring. Meskipun terdapat beberapa masalah atau hambatan dalam pelaksanaan kegiatan, seperti jaringan sinyal yang kurang stabil, kuota habis, adanya urusan mendadak, kegiatan pelatihan brain gym untuk menurunkan Burnout ini berjalan dengan baik dan berhasil mencapai *output* yang diharapkan yaitu remaja di komunitas Mat Peci dapat mengurangi kejenuhan selama kegiatan pembelajaran secara daring dan tetap dapat kosentrasi dan berprestasi di sekolah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. (2016). Perbandingan Kondisi Bantaran Sungai Ciliwung di Daerah Cawang Berdasarkan Beberapa Parameter Pembangunan Berkelanjutan. Hal 2 - 5. Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Alazhar Indonesia. Jakarta – Indonesia
- Asrowi, dkk. (2020). Academic Burnout Pada Peserta Didik Terdampak Pandemi Covid-19. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol 5 No 1
- Edi Sutarjo., Dewi Arum WMP., & Ni. Kt. Suarni. (2014). Efektivitas Teori Behavioral Teknik Relaksasi dan Senam Otak untuk Menurunkan Burnout Belajar pada Siswa Kelas VIII SMP Laboratorium UNDIKSHA Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. Diakses dari <http://ejournal.undiksha.ac.id/>
- Gunawan A.W (2012). Quantum life transformation. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Hamdu dan Agustina (2011). Pengaruh motivasi belajar anak-anak terhadap prestasi belajar IPA di sekolah dasar. *Jurnal penelitian pendidikan* Vol. 12 no. 1
- Hamalik. (2006). Metode Belajar dan Kesulitan-kesulitan Belajar. Bandung: “Tarsito” Bandung.
- Monks dkk. (2010). Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Slameto, (2003). Belajar dan Faktor-faktor yang mempengaruhinya. Jakarta: Bina Aksara
- Analisis Kebijakan. Bogor: Fakultas Kehutanan Institut Pertanian Bogor
- Kartodihardjo H et al. (2004). Institusi Pengelolaan Daerah Aliran Sungai: Konsep dan Pengantar Analisis Kebijakan. Bogor: Fakultas Kehutanan Institut Pertanian Bogor
- Suwarjo, dkk. (2015). Model Bimbingan Pengembangan Kompetensi Pribadi Sosial Bagi Siswa SMA yang Mengalami Kejenuhan Belajar (Burnout).
- Rahmatpour, dkk. (2019). Academic Burnout as an Educationeal Complication and Promotion. *Journal of Education and Health Promotion*. Volume 8(1).
- Yang, H.J. (2004). Factors Affecting Student Burnout and Academic Achievmnt in Multiple Enrollment Programs in Taiwan’s Technical-Vocational Colleges. *International Journal of Educational Development*. Vol 24. Halaman 283-301.