

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

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

Pada hakikatnya tenaga pendidik merupakan pekerjaan yang mulia dan tidak mudah. Sebagai pembimbing dan pengarah bagi peserta didik agar dapat tumbuh sesuai dengan konsep diri yang sebenarnya. Dalam proses mengajar tentu tidak terlepas dari segala bentuk aktivitas dan rutinitas yang harus dijalankan sehingga tidak menutup kemungkinan adanya stress dalam bekerja yang apabila terjadi dalam waktu lama dengan intensitas yang tinggi dapat menyebabkan kejenuhan kerja atau *Burnout*. Kejenuhan kerja atau *Burnout* adalah suatu kelelahan fisik dan mental maupun emosi yang dialami oleh pekerja yang terjadi akibat mengalami stress yang berkepanjangan. Pekerja yang mengalami kejenuhan kerja ditandai dengan perasaan lelah secara emosional, depersonalisasi, dan selalu merasakan kegagalan akibat ketidakmampuan menampilkan performa kerja dengan baik (Adnan, 2022).

Masalah beban kerja merupakan salah satu faktor penyebab timbulnya kelelahan kerja. Beban kerja yang berlebih seperti jam mengajar yang padat, kelas yang padat, tanggung jawab yang dipikul, serta pekerjaan administrasi yang harus dikerjakan diluar tugas mengajar. Beban kerja tersebut membuat tenaga pendidik merasakan adanya ketegangan emosional sehingga dapat mengakibatkan tenaga pendidik menarik diri secara psikologis dan menghindari diri untuk terlibat dengan peserta didik (Savitri, 2016).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Adnan Bintang tentang *burnout* pada guru yang melaksanakan pembelajaran jarak jauh diperoleh hasil sebagian besar responden yang berjumlah 218 orang (82%) menunjukan *burnout* yang tinggi. Sebanyak 240 orang (90.2%) merasakan *low personal accomplishment* yang tinggi, kemudian responden yang merasakan *exhaustion* yang tinggi sebanyak 224 orang (84.2%), dan depersonalisasi sebanyak 201 orang (75.6%) (Adnan, 2022). Penelitian lain yang dilakukan Bambang Rudyanto tentang pengaruh beban kerja dan kejenuhan kerja (*burnout*) terhadap motivasi kerja guru di yayasan pendidikan cendana diperoleh hasil adanya pengaruh yang positif dan signifikan antara variabel beban kerja terhadap motivasi kerja guru sebesar 30,4% dengan tafsiran rendah sehingga tenaga pendidik mampu menjabarkan dan memandang setiap beban kerja dengan baik, seperti memandang beban kerja dari sisi yang positif. Variabel kejenuhan kerja memiliki pengaruh yang negatif dan signifikan terhadap motivasi kerja guru. Besarnya pengaruh antara beban kerja terhadap motivasi kerja guru sebesar 22,2%. Pengaruh variabel kejenuhan kerja terhadap motivasi kerja tersebut berada pada tafsiran rendah (Bambang, 2021).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti kepada 10 responden tenaga pendidik di SMP Negeri 3 Kalikajar mengalami adanya kejenuhan kerja seperti : kelelahan emosi (rasa cemas, rasa takut), kelelahan kognitif (sulit fokus, sulit mengingat), kelelahan fisik (sakit kepala, pusing, gangguan tidur, kelelahan tubuh), serta kehilangan motivasi bekerja. Sedangkan wawancara yang dilakukan peneliti kepada 10 responden tenaga pendidik di SMP Negeri

Mojotengah mengalami kejenuhan kerja seperti : rasa takut apabila gagal mengajar para siswa, sakit kepala dan gangguan tidur dan kelelahan kerja akibat beban kerja yang terlalu banyak sehingga menyebabkan kejenuhan kerja. Kejenuhan kerja yang dibiarkan terus menerus dapat berakibat buruk bagi tenaga pendidik. Terdapat beberapa metode yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat kejenuhan kerja pada tenaga pendidik salah satunya dengan senam otak atau *Brain Gym*.

Senam otak (*Brain Gym*) merupakan kumpulan gerakan sederhana yang bertujuan untuk menyeimbangkan otak kanan dan otak kiri, otak tengah dan otak besar yang dapat merangsang dan mengontrol emosi, otak bagian depan dan belakang untuk melatih pemfokusan. Senam otak yang dilakukan secara terus menerus dapat menurunkan tingkat kejenuhan kerja, menjernihkan pikiran, dan menambahkan daya ingat pada diri individu (Merinda, 2019). senam otak juga dapat menarik keluar tingkat konsentrasi otak, dan juga sebagai jalan keluar bagi bagian-bagian otak yang terhambat agar dapat berfungsi dengan maksimal (Lukas, 2019).

Senam otak (*Brain Gym*) dapat dilakukan oleh semua kalangan usia, baik anak-anak, dewasa, maupun lansia, karena pada dasarnya senam otak mempunyai manfaat yang setara dengan olahraga fisik. Manfaat senam otak yaitu berupa: (a) Stress emosional berkurang dan pikiran lebih jernih, (b) Hubungan antar manusia dan suasana belajar/kerja lebih relaks dan senang, (c) Kemampuan berbahasa dan daya ingat meningkat, (d) Orang menjadi lebih bersemangat, lebih kreatif dan efisien, (e) Orang merasa lebih sehat karena

stress berkurang, dan (f) Prestasi belajar dan bekerja meningkat (Merinda, 2019).

Gerakan senam otak (*Brain Gym*) yang sederhana dapat meningkatkan kebugaran otak dengan meningkatkan aliran darah ke otak, yang memastikan pasokan oksigen optimal. Pasokan oksigen yang cukup menunjukkan kemampuan jantung dan paru-paru untuk mengambil oksigen, sehingga aliran darah ke seluruh tubuh, termasuk otak, menjadi lebih lancar. Hal ini memungkinkan otak untuk berfungsi secara optimal (Nurul, 2024).

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pengaruh senam otak (*Brain Gym*) dalam menurunkan tingkat kejenuhan kerja (*Burnout*) pada tenaga pendidik.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijabarkan di atas, maka pertanyaan yang peneliti ajukan adalah : “Apakah ada pengaruh senam otak (*brain gym*) dalam menurunkan tingkat kejenuhan (*burnout*) pada tenaga pendidik di SMP Negeri 3 Kalikajar?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh senam otak (*brain gym*) dalam menurunkan tingkat kejenuhan (*burn out*) pada tenaga pendidik SMP Negeri 3 Kalikajar.

## 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat kejenuhan kerja pada tenaga pendidik SMP Negeri 3 Kalikajar.
- b. Mengetahui pengaruh senam otak (*brain gym*) dalam menurunkan tingkat kejenuhan (*burn out*) pada tenaga pendidik SMP Negeri 3 Kalikajar.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Teoritis

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan untuk pengembangan ilmu kesehatan lingkungan khususnya di bidang Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) tentang kejenuhan dan kelelahan kerja.

### 2. Praktis

#### a. Bagi Dinas Terkait

Mengetahui tingkat kejenuhan kerja pada tenaga pendidik serta dapat mengetahui dampak yang disebabkan oleh kejenuhan kerja pada tenaga pendidik terhadap kualitas mengajar serta dapat membantu tenaga pendidik dalam mengurangi kejenuhan kerja dengan melakukan senam otak.

#### b. Bagi Tenaga Pendidik

Tenaga pendidik dapat mengaplikasikan senam otak untuk mengurangi kejenuhan dalam bekerja sehingga dapat mengurangi tingkat kejenuhan kerja.

c. Bagi Peneliti Lain

Menjadikan referensi untuk diadakan penelitian selanjutnya, serta dapat menambah pengalaman dalam melaksanakan penelitian di bidang Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) terutama pada faktor psikologis yang mempengaruhi tingkat kejenuhan kerja pada tenaga pendidik.

**E. Ruang Lingkup**

a. Lingkup Keilmuan

Penelitian ini termasuk dalam lingkup ilmu Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3).

b. Subjek Penelitian

Penelitian ini menggunakan subjek guru SMP Negeri 3 Kalikajar dan SMP Negeri 2 Mojotengah.

c. Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini dilakukan pada bulan Maret 2025 sampai dengan April 2025.

d. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian yaitu di SMP Negeri 3 Kalikajar, Jl. Ronggolawe, Patran, Kembaran, Kecamatan Kalikajar, Kabupaten Wonosobo, Provinsi Jawa Tengah dan SMP Negeri 2 Mojotengah, Desa Candirejo, Kecamatan Mojotengah, Kabupaten Wonosobo, Provinsi Jawa Tengah.

## F. Keaslian Penelitian

Penelitian yang berjudul “Pengaruh Senam Otak (*brain gym*) Dalam Menurunkan Tingkat Kejenuhan (*Burn Out*) Pada Tenaga Pendidik di SMP Negeri 3 Kalikajar “ Belum pernah dilakukan. Sebelumnya terdapat beberapa penelitian tentang kejenuhan kerja dan senam otak, antara lain :

Tabel 1. Keaslian Penelitian

| No | Nama Peneliti, Judul Penelitian                                                                                                              | Perbedaan                                                                                                                                                                                                                                    | Hasil Penelitian                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Andi Cahyadi, dkk (2022)<br>Efektivitas Metode <i>Brain Gym</i> dalam Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa yang Menghadapi Pembelajaran Daring | Pada penelitian Andi Cahyadi, dkk. Meneliti penurunan tingkat stress mahasiswa dalam pembelajaran daring pada saat Covid-19 sedangkan pada penelitian ini meneliti tingkat kejenuhan kerja pada tenaga pendidik SMP Negeri.                  | Terdapat perbedaan tingkat stres pada mahasiswa sebelum dan setelah diberikan perlakuan berupa metode <i>brain gym</i> . Perbedaan ini dapat dilihat dari skor rata-rata tingkat stres mahasiswa sebelum treatment yakni 36,3 dan setelah treatment skor rata-rata tingkat stres mahasiswa mengalami penurunan, yakni 29,9. |
| 2. | Adnan Bintang, dkk (2022)<br>Studi Deskriptif <i>Brunout</i> pada Guru yang Melaksanakan Pembelajaran Jarak Jauh                             | Pada penelitian Adnan Bintang, dkk meneliti tentang efek dari pembelajaran jarak jauh tingkat <i>burnout</i> pada Guru. Sedangkan penelitian ini menggunakan metode senam otak untuk mengurangi tingkat <i>burnout</i> pada tenaga pendidik. | Sebagian besar responden berjumlah 218 orang (82%) menunjukan <i>burnout</i> yang tinggi. Sebanyak 240 orang (90.2%) merasakan <i>low personal accomplishment</i> yang tinggi, kemudian responden yang merasakan <i>exhaustion</i> yang tinggi sebanyak 224 orang (84.2%),                                                  |

| No | Nama Peneliti, Judul Penelitian                                                                                                                                             | Perbedaan                                                                                                                                                                                                             | Hasil Penelitian                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                       | dan depersonalisasi sebanyak 201 orang (75.6%)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 3. | Bambang Rudyanto, dkk. (2021)<br>Pengaruh Beban Kerja dan Kejenuhan Kerja (Burnout) terhadap Motivasi Kerja Guru di Yayasan Pendidikan Cendana                              | Pada penelitian Bambang Rudyanto, dkk. Meneliti tentang efek kejenuhan kerja terhadap motivasi kerja guru. Sedangkan penelitian ini tentang efek senam otak dalam menurunkan kejenuhan kerja tenaga pendidik.         | Diperoleh pengaruh yang positif dan signifikan antara variabel beban kerja terhadap motivasi kerja guru sebesar 30,4% dengan tafsiran rendah sehingga tenaga pendidik mampu menjabarkan dan memandang setiap beban kerja dengan baik, seperti memandang beban kerja dari sisi yang positif. Variabel kejenuhan kerja memiliki pengaruh yang negatif dan signifikan terhadap motivasi kerja guru. Besarnya pengaruh antara beban kerja terhadap motivasi kerja guru sebesar 22,2%. Pengaruh variabel kejenuhan kerja terhadap motivasi kerja tersebut berada pada tafsiran rendah. |
| 4. | Korinne Shabira Bryantami, dkk. (2023)<br>Pengaruh Motivasi Kerja, Hubungan Interpersonal, dan <i>Burnout</i> (Kejenuhan Kerja) Terhadap Kepuasan Kerja Guru Tunagrahita di | Pada penelitian Korinne Shabira Bryantami, dkk. meneliti tentang adanya pengaruh motivasi kerja, hubungan interpersonal, dan <i>burnout</i> terhadap kepuasan kerja guru. Sedangkan penelitian ini tentang efek senam | Motivasi kerja berpengaruh signifikan terhadap kepuasan kerja guru tunagrahita di SLB Negeri Semarang secara parsial. Hubungan Interpersonal tidak berpengaruh signifikan terhadap kepuasan kerja guru dan <i>Burnout</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |



| No | Nama Peneliti, Judul Penelitian | Perbedaan                                              | Hasil Penelitian                                                                                                                                                            |
|----|---------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | SLB Negeri Semarang             | otak dalam menurunkan kejenuhan kerja tenaga pendidik. | tidak berpengaruh signifikan terhadap kepuasan kerja guru akan tetapi guru mengalami <i>Burnout</i> dengan kategori sedang 15,0% dan kategori burnout rendah sebesar 85,0%. |