

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Kejenuhan Kerja

a. Pengertian kejenuhan

Kejenuhan merupakan salah satu kendala yang dapat mengganggu aktivitas karena dapat menyebabkan ketidak optimalan dalam melakukan sesuatu. Menurut Raqfika (Damayanti et al., 2020) Kejenuhan merupakan sindrom psikologis yang ditandai dengan kelelahan, sinisme, dan ketidakberhasilan. Kejenuhan juga dipengaruhi oleh ketidaksesuaian kemampuan dengan tuntutan yang harus dikerjakan atau dipenuhi.

Kejenuhan adalah suatu keadaan internal negatif yang berupa pengalaman psikologis, yang biasanya menunjukkan kelelahan atau kehabisan tenaga dan motivasi untuk bekerja. Kejenuhan belajar merupakan suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu, tidak bersemangat untuk melakukan suatu aktivitas belajar. Dapat disimpulkan bahwa kejenuhan merupakan suatu keadaan kelelahan yang dirasakan seseorang, baik kelelahan secara fisik, mental, maupun emosional. Menurut Dewi & Yosef (Damayanti et al., 2020).

b. Proses terbentuknya kejenuhan

Kejenuhan tidak terjadi begitu saja, kejenuhan terjadi dengan adanya banyak proses yang telah dilalui oleh individu. Freudenberg dan Utara (Mubarak, 2018) memaparkan 12 tahap yang menjadi latar belakang terbentuknya kejenuhan yaitu sebagai berikut :

- 1) Paksaan untuk membuktikan bahwa dirinya layak untuk orang lain
- 2) Individu bekerja keras agar orang lain tidak merubah pandangan terhadap dirinya dan orang lain tidak lari dari dirinya
- 3) Terlalu kerasnya mereka bekerja maka individu akan mulai mengesampingkan kebutuhan-kebutuhan pokok mereka, seperti : makan, tidur dan bersantai ria dengan keluarga maupun teman-teman
- 4) Munculnya gejala-gejala fisik individu yang disebabkan adanya perubahan gaya hidup yang dilakukan
- 5) Keinginan untuk mendapatkan nilai-nilai yang lebih baik dari lingkungan sosialnya sehingga mereka akan sibuk dalam hal tersebut dan mengesampingkan kebutuhan pokok dan hubungan dengan orang-orang terdekatnya
- 6) Munculnya perasaan yang seharusnya tidak dimiliki, seperti : mulai tidak mempunyai toleransi dengan orang lain, tidak mempunyai perasaan simpati atas masalah orang lain, terlalu agresif dan selalu menyalahkan orang lain atas masalah yang ada

- 7) Mengisolasi diri atau menarik diri dari kehidupan sosial akibat terlalu keras mereka bekerja
- 8) Mulai muncul perasaan malu, takut, dan apatis karena terlalu kerasnya pekerjaan dan tekanan yang dimiliki
- 9) Individu mulai kehilangan jati dirinya karena mereka beranggapan bahwa mereka telah menjadi mesin orang lain
- 10) Kekosongan-kekosongan yang mulai muncul dalam diri membuat individu merasa putus asa dan melakukan pelarian dengan berbagai macam hal, mulai dari melakukan seks bebas, merokok, meminum minuman keras, dan hal-hal negatif lainnya
- 11) Perasaan terpuruk yang mulai dirasakan, seperti : ketidak pedulian, keputusasaan, kelelahan dan mengabaikan masa depan yang ada
- 12) Jika individu ini sudah mulai jenuh akan kegiatannya, maka mereka akan mencoba untuk melarikan diri yang mana hal tersebut terkadang disertai dengan perasaan ingin membunuh dirinya sendiri karena situasi yang ada sekarang.

c. Aspek-aspek kejenuhan kerja

Aspek-aspek kejenuhan belajar, terdiri dari :

1) Kelelahan emosional

Maslach (Vitasari, 2016) mengemukakan bahwa kelelahan emosional ditandai dengan perasaan lelah yang dialami oleh individu entah itu kelelahan emosional maupun fisik. Hal ini dapat memicu

berkurangnya energi yang dimiliki untuk menghadapi berbagai kegiatan dan pekerjaan yang dimilikinya.

2) Kelelahan fisik

Penderita kejenuhan mulai merasakan adanya anggota badan yang sakit dan gejala kelelahan fisik kronis yang disertai dengan sakit kepala, mual, insomnia, bahkan kehilangan selera makan. Kelelahan fisik ditandai dengan adanya gangguan kesehatan dimana anggota badan kita terasa sakit (Schaufeli, Sari et al., 2020).

3) Kelelahan kognitif

Penderita yang sedang mengalami kejenuhan cenderung mendapat beban yang terlalu berat pada otak. Kelelahan kognitif dicirikan dengan perilaku tidak konsentrasi yang di tunjukkan oleh seseorang karena tugas berlebihan. Aspek ini menunjukkan bahwa rasa lelah yang dihadapi oleh individu akan berdampak banyak hal (Schaufeli, Sari et al., 2020).

4) Kehilangan motivasi

Bahrer-Kohler (Sutopo 2018) menyatakan bahwa kehilangan motivasi pada tenaga pendidik ditandai dengan hilangnya idealisme, tenaga pendidik sadar dari impian mereka yang tidak realistis, dan kehilangan semangat. Dari gejala di atas maka siswa sudah dianggap kehilangan motivasi.

d. Dampak Burnout

Maslach, Schaufeli, dan Leiter (Dwiyanti Regita, 2019) mengemukakan bahwa *burnout* dapat menyebabkan kualitas kerja menurun terhadap pekerjaannya yang ditandai dengan menarik diri dari pekerjaannya, meningkatnya perilaku terlambat dan ketidakhadiran, serta menurunnya kinerja dan kualitas kerja. *Burnout* dapat berdampak bagi individu terlihat dari adanya gangguan fisik, psikologi maupun perilaku (Schaufeli, Sari et al., 2020), sebagai berikut:

- 1) Gangguan fisik, dimana stres berdampak pada tubuh seseorang. Kebanyakan orang bahkan mengalami sakit kepala ketika stres. Penyakit jantung juga merupakan salah satu gejala penyakit yang paling banyak mengganggu orang yang mengalami stress. Selain itu, stroke dan tekanan darah tinggi juga akan terjadi.
- 2) Gangguan psikologis meliputi ketidakpuasan terhadap pekerjaan, kehilangan *mood* dan dapat mengarah pada terjadinya depresi
- 3) Gangguan perilaku yaitu individu yang mengalami burnout dapat mengakibatkan absensi kerja dengan alasan telah membuat pekerja sakit. Selain itu, juga mengakibatkan terjadinya agresi bagi pekerja baik verbal maupun non verbal. Perilaku agresi terjadi ketika pekerja mengalami ketidakadilan, frustrasi yang dipengaruhi oleh terlalu sulit dalam mengontrol diri, dan lingkungan kerja yang penuh tekanan.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dampak *burnout* bagi pekerja yaitu dapat menyebabkan gangguan fisik, psikologis dan perilaku sehingga pekerja dapat menarik diri dari pekerjaannya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *burnout* adalah sindrom kelelahan emosional dan sinisme yang terjadi sering pada individu yang berkerja pada bidang pelayanan kemanusiaan yang ditandai dengan kelelahan yang disertai dengan tekanan, berkurangnya rasa kompetensi, sikap negatif terhadap pekerjaan dan berkurangnya efektivitas profesional kerja.

e. *Maslach Burnout Inventory*

Maslach Burnout Inventory (MBI) merupakan instrumen yang dibuat oleh Maslach pada tahun 1981 dan digunakan untuk mengukur tingkat burnout. Alat ukur *Maslach Burnout Inventory* bisa digunakan untuk mengukur level burnout para pekerja pemberi jasa dengan meminta mereka memilih jawaban yang paling mendekati dengan apa yang mereka rasakan. *MBI* terdiri dari 22 pertanyaan yang menggambarkan tiga dimensi kerangka kerja teori Maslach terkait *burnout* yang meliputi kejenuhan fisik, emosional dan pencapaian diri (mental). Pertanyaan untuk masing-masing komponen tersebut tidak diurut berdasarkan komponen-komponen burnout. Penyusunan pertanyaan diacak untuk menghindari bias. Rangkaian 22 pertanyaan tersebut diajukan kepada para responden untuk mengetahui frekuensi

terjadinya tiga aspek dari sindrom burnout sebagaimana yang diidentifikasi oleh Maslach yaitu *Exhaustion*, *Depersonalisasi*, dan *Personal Accomplishment*.

Pengukuran *burnout* menurut Maslach (Dwiyanti, 2019) dibagi menjadi 4 kategori berdasarkan jawaban pertanyaan-pertanyaan pada kuesioner *MBI*, sebagai berikut:

1) Skor 0-2

Tingkatan ini menunjukkan bahwa seseorang merasa cukup bahagia. Skor yang rendah adalah skor yang bagus yang menunjukkan seseorang dapat mengatasi stres dengan baik. Walaupun seseorang mengalami stres, tetapi ia dapat mengelola stres dengan baik dan dapat membuat hidupnya berimbang. Orang-orang pada tingkatan skor ini tidak akan mudah naik pitam, dan dapat menerima stres yang dialami dalam perjalanan hidup.

2) Skor 3-5

Tingkatan ini menunjukkan perlunya memonitor situasi yang dihadapi dan pengambilan tindakan jika keadaan yang dihadapi menjadi lebih buruk. Walaupun tidak perlu diberi peringatan, namun orang pada tingkatan ini perlu meluangkan waktu untuk merefleksi tindakan yang telah diambil untuk mempertimbangkan penyebab stres yang dihadapi, apakah semakin mudah atau semakin sukar untuk ditangani.

3) Skor 6-8

Orang-orang pada tingkatan ini cenderung mudah terkena burnout. Ritme kehidupannya cenderung “panas”. Ia sebaiknya berhenti sejenak dari kegiatan-kegiatannya untuk menentukan prioritas kegiatan dan menghilangkan beberapa penyebab stres. Orang pada tingkatan ini perlu pula memeriksakan kesehatan, meninjau kembali tujuan hidup, keseimbangan antara kerja dan hiburan, dan sistem dukungan sosial yang dimilikinya (keluarga, teman dan jaringan sosial lainnya).

4) Skor 9-10

Seseorang yang berada pada tingkatan ini sebaiknya segera berhenti untuk beristirahat. Ia membutuhkan konsultasi dan nasihat, baik medis maupun psikologis agar terhindar dari kondisi kehilangan kendali. Perolehan skor di tingkatan ini menunjukkan bahwa ia sedang dalam tekanan stres berlebihan dalam waktu yang terus menerus dan sudah cukup lama. Tingkatan ini memerlukan tindakan penanganan yang lebih serius.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *Maslach Burnout Inventory (MBI)* terdiri dari 22 item pertanyaan yang bisa digunakan untuk mengukur level *burnout* para pekerja pemberi jasa dengan meminta mereka memilih jawaban yang paling mendekati dengan apa yang

mereka rasakan dari rentan angka 0-10. Semakin tinggi angka berarti menunjukkan bahwa pekerja mengalami burnout.

2. Senam Otak

Menurut Gunadi (Yuliati et al., 2018) senam otak adalah gerakan ringan dan permainan yang dimainkan dengan tangan dan kaki. Gerak yang memberikan rangsangan sehingga dapat membantu meningkatkan karakteristik kognitif dan menunda penuaan dini dalam arti kepikunan atau perasaan kesepian yang biasanya dialami oleh lansia.

Senam otak adalah metode untuk mencapai hasil belajar efektif. Setelah belajar akan melatih otak, meskipun sederhana dapat membantu orang belajar dan beradaptasi dengan tekanan kehidupan. Senam otak membantu berbagai pihak dengan latihan otak atau merefleksikan seperti menghilangkan stres, fokus bekerja, kejernihan mental, peningkatan memori dan lain sebagainya (Siregar & Juanda, 2017).

Senam otak memiliki berbagai macam manfaat bagi anak dan orang dewasa diantaranya yaitu : menambah kemampuan membaca, mengeja, menulisa tangan dan membuat tulisan, meningkatkan kepercayaan diri, koordinasi dan komunikasi, konsentrasi dan memori, hiperaktifitas, mengatasi stres dalam mencapai suatu tujuan, motivasi dan mengembangkan kepribadian, keterampilan organisasi, dan penampilan (Sularyo & Handryastuti, 2016).

Menurut Sukri & Sukri (Putri & Yetti, 2019) ada beberapa alasan pentingnya melaksanakan senam otak antarai lain : mengatasi kesulitan

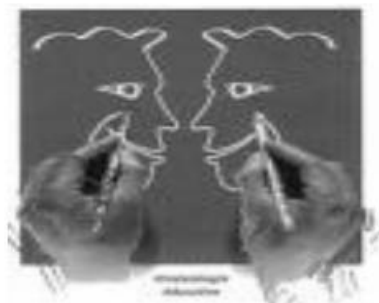
bekerja, berusaha terlalu keras sehingga membuat stressa pada pekerja, kinerja integrasi otak melambat atau membuat bagian otak tertentu kurang berfungsi dengan baik, bagian belakang otak menerimal informasi yang sulit diekspresikan, membuat kurang fokus dan stres yang mengakibatkan semangat bekerja berkurang, dan membuat kinerja kerja menurun serta perasaann tidak berhasil semakin bertambah, akibatnya sulit untuk keluar dari lingkungan negatif tersebut.

a. Gerakan Senam Otak

Berikut 26 gerakan senam otak yang telah dikategorisasikan ke dalam 3 macam gerakan dimensi, yaitu :

1) Dimensi Lateralis

a) Gerakan Coretan Ganda



Gambar 1. Gerakan Coretan Ganda
Sumber : Putri & Yetti (2019)

Gerakan menggambar dengan kedua tangan pada saat yang sama ke dalam, ke luar, ke atas, dan ke bawah, manfaat dari gerakan ini untuk menumbuhkan bakat seni, merelaksasikan mata dan tangan, dan meningkatkan kemampuan menulis.

b) Gerakan Silang Berbaring



Gambar 2. Gerakan Silang Berbaris
Sumber : Putri & Yetti (2019)

Gerakan ini membayangkan ketika sedang naik sepeda dengan posisi tidur, menyentuhkan lutut dengan sisi yang berlawanan, fungsi dari gerakan ini untuk pemanasan sebelum olahraga, dan membuat pikiran terasa jernih dan meningkatkan daya ingat.

c) Gerakan Diagonal



Gambar 3. Gerakan Diagonal
Sumber : Putri & Yetti (2019)

Koordinasikan gerakan tubuh, ketika satu tangan bergerak, kaki yang berlawanan bergerak pada saat yang sama. Gerakan badan ke depan, ke samping, ke belakang, dan arahkan mata kesemua arah. Gerakan ini efektif untuk merangsang otak yang menerima informasi dan juga bagian yang mengungkapkannya. Gerakan ini meningkatkan koordinasi tubuh kiri dan kanan, menyeimbangkan

emosi, memperbaiki stamina, meningkatkan koordinasi penglihatan, dan pendengaran.

d) Gerakan Abjad 8



Gambar 4. Gerakan Abjad 8
Sumber : Putri & Yetti (2019)

Gerakan menulis huruf abjad 8 huruf yang ditulis mulai dari kurva atas, bergerak ke arah kiri. Huruf lain ditulis dari mulai garis tengah ke atas, dan bergerak ke kanan. Gerakan ini dapat membantu mempermudah mengungkapkan pikiran, dan meningkatkan kemampuan motorik halus.

e) Gerakan 8 Malas (lazy 8)



Gambar 5. Gerakan 8 malas
Sumber : Putri & Yetti (2019)

Gerakan tangan berlawanan arah jarum jam ke atas, membentuk lingkaran. Kemudian searah jarum jam ke atas, membentuk lingkaran dan kembali ke titik tengah. Buatlah gerakan ini 3 kali tiap tangan, kemudian 3 kali dengan kedua tangan. Gerakan ini dapat memadukan penglihatan kiri dan kanan sehingga meningkatkan integrasi otak kiri dan kanan sekaligus meningkatkan

keseimbangan dan koordinasi tubuh. Gerakan ini dapat meningkatkan keterampilan baca tulis, meningkatkan penglihatan, pemahaman, dan melepaskan ketegangan mata dan tengkuk.

f) Gerakan Pernapasan Perut



Gambar 6. Gerakan Pernapasan Perut
Sumber : Putri & Yetti (2019)

Letakkan tangan di perut kemudian buang napas pendek-pendek, lalu ambil napas dalam dan pelan-pelan, tangan mengikuti gerakan perut waktu mengambil dan membuang napas. Gerakan ini dapat meningkatkan persediaan oksigen untuk seluruh tubuh, terutama untuk otak. Kegiatan ini meningkatkan kadar energi dalam tubuh, meningkatkan irama bicara dan ekspresi, gerakan ini dapat meningkatkan kemampuan membaca, dan berbicara.

g) Gerakan Gajah



Gambar 7. Gerakan Gajah
Sumber : Putri & Yetti (2019)

Tekuk lutut sedikit, dekatkan kepala ke bahu dan tangan lurus kedepan. Gerakan ini mengaktifkan dan menyeimbangkan semua sistem pada tubuh dan pikiran dan dapat mengaktifkan sistem vestibuler terutama kanalis semisirkularis dan koordinasi tangan dan mata. Gerakan ini dapat memadukan sisi kiri dan kanan otak untuk meningkatkan kemampuan penglihatan, pemahaman, pendengaran, memori jangka pendek/panjang, dan berpikir abstrak.

h) Gerakan Putar Leher



Gambar 8. Gerakan Putar Leher
Sumber : Putri & Yetti (2019)

Tundukkan kepala kedepan, dan pelan-pelan putar dari satu sisi kesisi lainnya, tengadahkan kepala kebelakang, dan putar lagi kekiri kekanan. Gerakan ini dapat menurunkan ketegangan otot leher, meningkatkan kemampuan dalam melakukan kegiatan dengan rileks tanpa tekanan.

i) Gerakan Putar Pinggul



Gambar 9. Gerakan Putar Pinggul
Sumber : Putri & Yetti (2019)

Duduk di lantai, tangan ditaruh di belakang, ditekuk, ke 2 kaki diangkat sedikit, dan gerakan pinggul dengan memutar beberapa kali sampai rileks. Gerakan ini dapat meningkatkan cairan serebrospinal ke otak sehingga meningkatkan kemampuan untuk fokus, konsentrasi, dan pemahaman.

j) Gerakan Mengisi Energi



Gambar 10. Gerakan Mengisi Energi
Sumber : Putri & Yetti (2019)

Gerakan ini terdiri dari menarik nafas panjang dan dalam sehingga meningkatkan oksigenasi, relaksasi otot leher dan bahu. Gerakan ini membangkitkan energi terutama setelah bekerja di depan komputer dan duduk dalam waktu yang lama. Gerakan ini dapat memperbaiki konsentrasi dan perhatian, secara khusus berguna selama kita bekerja di depan komputer.

k) Gerakan Membayangkan X



Gambar 11. Gerakan Membayangkan X
Sumber : Putri & Yetti (2019)

X berarti Excellent membayangkan bahwa sebelum melakukan sesuatu berpikir X biar bisa lebih bergerak dan berpikir lebih mudah.

2) Dimensi Fokus

a) Gerakan Burung Hantu



Gambar 12. Gerakan Burung Hantu
Sumber : Putri & Yetti (2019)

Cengkeram otot bahu, gerakan kepala menengok ke belakang, tarik napas dalam dan tarik bahu ke belakang, kemudian menengok kesisi yang lain. Tundukkan kepala, napas dalam, dan biarkan otot relaks. Ulangi dengan mencengkeram bahu yang lain. Gerakan ini menurunkan ketegangan pada otot bahu dan leher. Pada saat otot leher rileks kemampuan mendengar, berpikir, dan berbicara meningkat, dapat meningkatkan ingatan jangka pendek dan panjang.

b) Gerakan Lambaian Tangan



Gambar 13. Gerakan Lambaian Tangan
Sumber : Putri & Yetti (2019)

Cengkeram otot bahu, gerakan kepala menengok ke belakang, tarik napas dalam dan tarik bahu ke belakang, kemudian menengok kesisi yang lain. Tundukkan kepala, napas dalam, dan biarkan otot relaks. Ulangi dengan mencengkeram bahu yang lain. Gerakan ini menurunkan ketegangan pada otot bahu dan leher. Pada saat otot leher rileks kemampuan mendengar, berpikir, dan berbicara meningkat, dapat meningkatkan ingatan jangka pendek dan panjang.

c) Gerakan Lambaian Kaki



Gambar 14. Gerakan Lambaian kaki
Sumber : Putri & Yetti (2019)

Cengkeram tempat-tempat yang terasa sakit di pergelangan kaki betis dan belakang lutut satu persatu, sementara pelan-pelan kaki digerakan ke luar dan ke dalam, gerakan ini mengembalikan ukuran asli sendi- sendi bagian belakang kaki. Gerakan ini akan merelaksasikan otot-otot, sekaligus meningkatkan kemampuan komunikasi, konsentrasi, pemahaman yang mendalam, dan memiliki kemampuan untuk mengerjakan sesuatu sampai selesai.

d) Gerakan Pompa Betis



Gambar 15. Gerakan Pompa Betis
Sumber : Putri & Yetti (2019)

Majukan badan ke depan dan buang napas, pelan-pelan tekan telapak kaki ke belakang, kemudian angkat ke atas sambil ambil napas dalam. Ulangi 3 kali tiap kaki. Gerakan ini menghasilkan kekuatan yang lebih bagi otot & tulang di bagian belakang tubuh. Gerakan ini dapat meningkatkan kreatifitas, dapat menyelesaikan suatu pekerjaan dengan baik, dan membebaskan dari pikiran-pikiran yang membuat tidak mampu ikut serta dalam melakukan kegiatan.

e) Gerakan Bandul Gravitasi



Gambar 16. Gerakan Bandul Gravitasi
Sumber : Putri & Yetti (2019)

Silangkan kaki, lutut tetap relaks, tundukkan badan ke depan dengan tangan lurus, buang napas waktu turun, dan ambil napas waktu naik. Ulangi 3 kali, kemudian ganti kaki. Gerakan ini merelaksasikan otot-otot tubuh, meningkatkan keseimbangan, meningkatkan koordinasi seluruh tubuh, meningkatkan pemahaman, dan konsentrasi.

f) Gerakan Kuda-kuda



Gambar 17. Gerakan Kuda-Kuda
Sumber : Putri & Yetti (2019)

Mulai dengan kaki terbuka, arahkan kaki kanan ke kanan, dan kaki kiri tetap lurus kedepan. Tekuk lutut kanan sambil buang napas, lalu ambil napas waktu lutut kanan diluruskan kembali. Ulangi 3 kali, kemudian ganti dengan kaki kiri. Gerakan ini memperlancar dan merelaksasikan kelompok otot di paha yang menyeimbangkan dan menstabilkan tubuh, merelaksasi tubuh, dan pernapasan yang lebih baik. Melakukan gerakan ini dapat meningkatkan kemampuan pemahaman, dan mudah mengingat.

3) Dimensi Pemusatan

a) Gerakan Tombol Otak



Gambar 18. Gerakan Tombol Pesar
Sumber : Putri & Yetti (2019)

Sambil menyentuh pusar, pijat sisi kiri dan kanan tepat di dua sternum di lekukan selangka. Gerakan ini merangsang aliran darah yang kaya oksigen melalui arteri karotis ke otak. Gerakan ini

dapat meningkatkan hubungan silang antara otak untuk membaca, menulis, berbicara dan mengikuti petunjuk.

b) Gerakan Tombol Ruang



Gambar 19. Gerakan Tombol Ruang
Sumber : Putri & Yetti (2019)

Taruh 2 jari di atas bibir dan tangan satunya di tulang ekor selama 1 menit, napaskan energi keatas tulang punggung. Gerakan ini dapat meningkatkan penglihatan dan kemampuan berorganisasi dan dapat membuat keputusan dengan cepat.

c) Gerakan Pasang Telinga



Gambar 20. Gerakan Pasang Telinga
Sumber : Putri & Yetti (2019)

Gerakan memijat pelan-pelan daun telinga, sebanyak tiga kali dari atas ke bawah untuk membantu konsentrasi dan mendengar suara sendiri ketika berbicara. Gerakan ini membangkitkan mekanisme pendengaran dan memori. Sehingga meningkatkan kemampuan mendengar, memori jangka pendek, ketrampilan berpikir abstrak, dan membantu konsentrasi.

d) Gerakan Tombol Keseimbangan



Gambar 21. Gerakan Tombol Keseimbangan
Sumber : Putri & Yetti (2019)

Sentuhkan dua jari ke belakang telinga dan taruh tangan satunya di pusar kemudian bernafas, satu menit kemudian sentuh belakang telinga yang lain. Gerakan ini merangsang sistem keseimbangan tubuh di telinga bagian dalam, dapat memperbaiki keseimbangan, merileksasikan mata, dan beberapa bagian tubuh, serta meningkatkan perhatian untuk berpikir, melakukan kegiatan, pengambilan keputusan, konsentrasi, dan pemecahan masalah.

e) Gerakan Tombol Bumi



Gambar 22. Gerakan Tombol Bumi
Sumber : Putri & Yetti (2019)

Letakkan dua jari tangan di tengah dagu dan tangan lainnya di daerah pusar menunjuk ke bawah, ikuti gerakan mata dari bawah ke atas dalam satu garis. Gerakan ini untuk meningkatkan konsentrasi, motivasi, fokus dan koordinasi otak, dan menyegarkan kembali kelelahan mental yang berat.

f) Gerakan Menguap Berenergi



Gambar 23. Gerakan Menguap Berenergi
Sumber : Putri & Yetti (2019)

Memijat otot-otot sekitar persendian rahang sambil membuka mulut seperti mau menguap. Gerakan ini dapat merelaksasikan otot pada rahang, dan memperlancar hubungan-hubungan syaraf untuk peningkatan otak secara keseluruhan.

g) Minum air



Gambar 24. Minum Air
Sumber : Putri & Yetti (2019)

Minum air sangat diperlukan untuk mempercepat otak untuk berpikir dan mengurangi ketegangan.

h) Gerakan Titik Positif



Gambar 25. Gerakan Titik Positif
Sumber : Putri & Yetti (2019)

Gerakan menyentuh titik positif yang berupa dua tonjolan di tengah dahi. Gerakan ini berfungsi agar perasaan menjadi lebih tenang, mengurangi rasa tegang, cemas, dan takut.

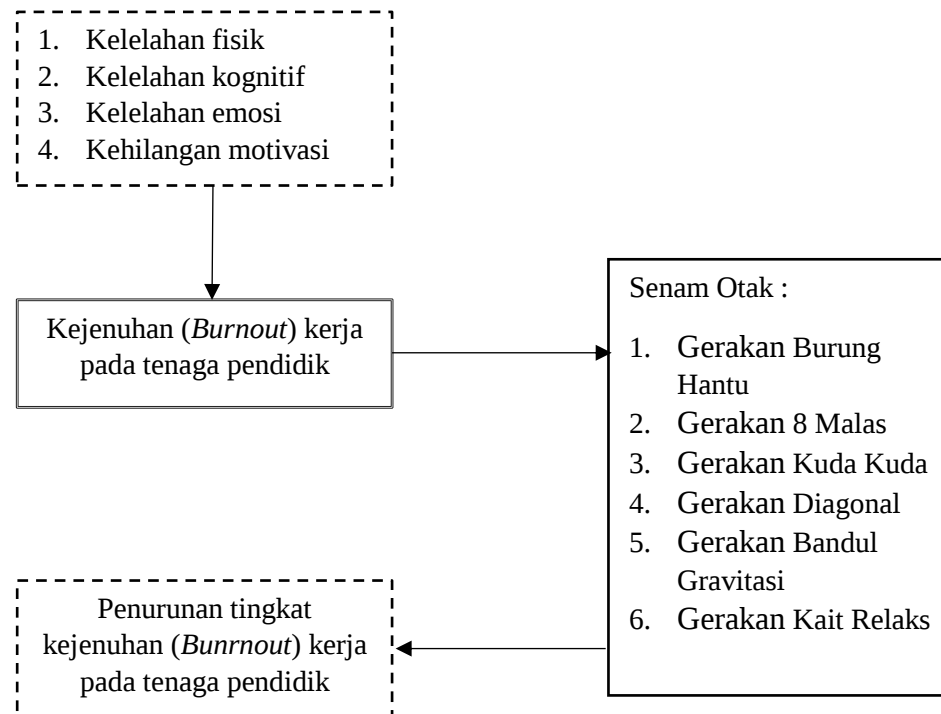
i) Gerakan Kait Relaksasi (Hooks-Ups)



Gambar 26. Gerakan Kait Relaksasi
Sumber : Putri & Yetti (2019)

Pertama letakkan kaki kiri di atas kaki kanan dan tangan kiri diatas tangan kanan dengan posisi jempol ke bawah, jari-jari kedua tangan saling menggenggam, kemudian tarik kedua tangan dan meletakkannya ke depan dada, kemudian tutup mata dan pada saat menarik nafas, lidah ditempelkan di langit-langit mulut dan dilepaskan lagi pada saat mengembuskan nafas kemudian tahap kedua buka silangan kaki, sentuh ujung jari kedua tangan, ambil nafas dalam-dalam selama satu menit. Gerakan ini dapat memperkuat energi listrik tubuh.

B. Kerangka Konsep



Keterangan : : Diteliti
 : Tidak Diteliti

Gambar 27. Kerangka Konsep

C. Hipotesis

Adanya pengaruh metode senam otak (*brain gym*) dalam mengurangi kejenuhan (*burnout*) kerja pada tenaga pendidik di SMP Negeri 3 Kalikajar ”.