

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Konsentrasi adalah pemusatan fungsi jiwa terhadap suatu objek seperti konsentrasi pikiran, perhatian dan sebagainya (Djamarah, 2008). Slameto (2003) mengungkapkan konsentrasi dalam belajar merupakan pemusatan perhatian terhadap mata pelajaran dengan mengenyampingkan semua hal yang tidak berhubungan dengan pelajaran. Maka dari itu konsentrasi merupakan salah satu aspek yang mendukung siswa untuk mencapai prestasi yang baik dan apabila konsentrasi ini berkurang maka dalam mengikuti pelajaran di kelas maupun belajar secara pribadi akan terganggu.

Konsentrasi dipengaruhi oleh faktor lingkungan (seperti suara, pencahayaan, temperatur dan desain belajar), pergaulan, psikologi dan modalitas belajar. Faktor-faktor inilah yang menentukan siswa dapat memproses setiap informasi (Tonienase, 2007). Menurut Slameto (2003) seseorang yang sering mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi disebabkan oleh kurang berminat terhadap mata pelajaran yang dipelajari, terganggu oleh keadaan lingkungan (bising, keadaan yang semrawut, cuaca buruk dan lain-lain), pikiran kacau dengan banyak urusan/masalah-masalah kesehatan (jiwa dan raga) yang terganggu (badan lemah), bosan terhadap pelajaran/sekolah dan lain-lain.

Ada beberapa hal yang dapat mengganggu konsentrasi belajar. Nugroho (2007) menjelaskan bahwa kejenuhan siswa dapat mengganggu konsentrasi dalam belajar. Beban pelajaran yang ditanggung oleh siswa sangat banyak, apalagi sebagian mereka harus mengikuti kegiatan belajar dilembaga pendidikan formal (kursus). Oleh karena itu siswa butuh istirahat sejenak dari kejenuhan belajar yang menguras otak untuk lebih relaks dan menyegarkan pikiran dari proses belajar.

Usia remaja adalah usia dimana siswa berusia 14 tahun dengan sering mengalami gangguan konsentrasi belajar. WHO membagi masa remaja menjadi 2 bagian, yaitu masa remaja awal yang berlangsung kira-kira 11 tahun atau 12 tahun sampai 14 tahun dan masa remaja akhir yang berlangsung kira-kira 15-20 tahun (Hurlock, 1990 dalam Khaldun, 2013). Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Masa ini merupakan masa perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologik, perubahan psikologik dan perubahan sosial. Di sebagian besar masyarakat dan budaya masa remaja pada umumnya dimulai pada usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun (Notoatmodjo, 2007).

Salah satu tugas perkembangan anak-anak usia 11-15 tahun ialah berpikir dengan cara yang lebih abstrak dan logis serta pemikiran lebih idealis (Desmita, 2009 dalam Setiani, 2014). Kemampuan berpikir ini akan menjadi terganggu apabila remaja sulit berkonsentrasi saat pembelajaran. Peran

remaja sebagai siswa akan terhambat sehingga berakibat pada penurunan prestasi akademiknya. Ini akan menjadi kendala bagi remaja dalam menjalankan dan mencapai tugas perkembangan selanjutnya yaitu mempersiapkan diri untuk memiliki karier atau pekerjaan yang mempunyai konsekuensi ekonomi dan finansial (Muhith, 2015).

Periode masa remaja sering disebut dengan masa *storm and stress* artinya masa remaja rentan sekali mengalami stress dengan masalah-masalah yang dihadapinya (Prasanti, 2012). Mahan (2009 dalam Prasanti, 2015) mengungkapkan ada beberapa faktor penyebab stres pada remaja sebagai berikut stres akademik (26%), konflik dengan orang tua (17%), masalah finansial (10%) dan pindah rumah atau sekolah (5%)". Pendapat di atas dapat dimaknai bahwa stress terbesar yang dialami oleh remaja yaitu stress pada bidang akademik. Stress akademik akan menimbulkan tekanan akademik yang dapat memicu kecemasan siswa. Sieber (2006 dalam Agustina, 2007) yang menyatakan bahwa kecemasan dianggap sebagai salah satu faktor penghambat dalam belajar yang dapat mengganggu kinerja fungsi-fungsi kognitif seseorang, seperti dalam berkonsentrasi, mengingat, pembentukan konsep dan pemecahan masalah.

Kurangnya konsentrasi siswa dalam belajar sangat menghambat proses belajar mengajar (Puspitaningrum, 2009). Fadhli (2010) mengungkapkan prestasi akademik dapat menurun akibat kurang konsentrasi belajar. Konsentrasi penuh pada siswa akan membuat siswa dapat menangkap materi yang sedang diajarkan. Prayitno (1997) menyatakan bahwa konsentrasi

dapat membuat seseorang menguasai apa-apa yang dipelajarinya, karena dengan konsentrasi seluruh perhatian akan tertuju pada yang sedang menjadi perhatiannya. Surya (2010) mengungkapkan bahwa berdasarkan penelaahan para ahli pendidikan rendahnya kualitas prestasi belajar siswa sebagian besar disebabkan oleh lemahnya kemampuan anak didik untuk dapat melakukan konsentrasi belajar. Hasil penelitian ini didukung oleh pernyataan Tu'u (2004) menyatakan bahwa perhatian atau konsentrasi yang tinggi pada pelajaran memberikan dampak yang baik bagi prestasi belajar siswa.

Berbagai macam karakter siswa menuntut guru untuk mampu menentukan teknik, media dan metode pembelajaran yang sesuai. Salah satu intervensi yang menarik dilakukan sehingga siswa termotivasi untuk belajar dan memiliki konsentrasi yang baik saat pembelajaran yaitu senam otak. Cara ini telah banyak dikembangkan di berbagai negara dan bertujuan untuk meningkatkan berbagai macam *outcomes* seperti perhatian, memori dan kemampuan akademik (Watson & Kelso, 2014).

Menurut Dennison (2008) Senam otak bertujuan untuk mengaktifkan potensi belahan otak (*hemisfer*) kanan dan kiri, sehingga pada akhirnya terjadi integrasi atau kerja sama antar keduanya. Secara garis besar, hemisfer kiri digunakan untuk berpikir logis dan rasional, menganalisa, bicara, berorientasi pada waktu dan hal-hal yang terinci, serta mengatur badan, mata dan telinga kanan. Sementara hemisfer kanan digunakan untuk hal-hal yang intuitif, merasakan, bermusik, menari, kreatif, serta mengontrol badan, mata dan telinga kiri. Kedua hemisfer ini "disambung" dengan corpus callosum,

yakni simpul saraf kompleks dimana terjadi transmisi informasi antar-belahan otak. Bila sirkuit- sirkuit informasi dari kedua belahan otak cepat menyilang, maka kemampuan belajar anak bisa "dibangkitkan". Untuk membaca dengan lancar, menulis dengan benar, mendengarkan dan berpikir pada saat yang sama, kita memang harus mampu "menyeberang garis tengah" yang menghubungkan otak bagian kiri dan kanan. Gerakan-gerakan ringan senam otak yang dilakukan melalui olah tangan dan kaki, dapat memberikan rangsangan atau stimulus ke otak. Stimulus itulah yang dapat meningkatkan kemampuan kognitif seperti kewaspadaan, konsentrasi, memori, pemecahan masalah dan kreativitas.

Septiari (2012 dalam Prasanti, 2015) mengungkapkan gerakan-gerakan dalam senam otak (*Brain Gym*) memiliki manfaat seperti menyeimbangkan otak kanan dan kiri, sehingga logika maupun kreativitas anak menjadi seimbang, dapat membangun kepercayaan diri, serta berpengaruh positif terhadap peningkatan konsentrasi, daya ingat, dan mengendalikan emosi anak. Intervensi ini membutuhkan peserta untuk terlibat dalam berbagai macam gerakan untuk membantu tubuh mengingat gerakan dari langkah awal ketika mereka belajar mengkoordinasikan antara pergerakan tangan, penglihatan, pendengaran dan seluruh tubuh (*Brain Gym International*, 2014 dalam Watson & Kelso, 2014).

Nuryana & Purwanto (2010) melakukan penelitian untuk melihat efektivitas *Brain Gym* dalam meningkatkan konsentrasi belajar pada anak. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV SDN 1 Serengan Surakarta

yang berusia 10-11 tahun dan berjumlah 39 partisipan (20 sebagai kelompok eksperimen 19 subjek sebagai kelompok kontrol. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan *Brain Gym* sangat efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar pada anak.

Penelitian terkait *Brain Gym* juga telah diteliti oleh Prasanti (2015) dengan menggunakan desain penelitian *quasi-eksperimen*. Penelitian tersebut bertujuan untuk melihat pengaruh senam otak terhadap konsentrasi belajar pada siswa SMP. Pengambilan sampel dilakukan dengan memberikan *pre-test* berupa pengukuran tingkat IQ dan konsentrasi belajar. Sebanyak 31 siswa yang telah memenuhi kriteria sebagai subjek penelitian dibagi menjadi 2 kelompok secara acak, yaitu 16 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 15 siswa menjadi subjek kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen pemberian perlakuan *Brain Gym* dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan dengan alokasi waktu setiap kali pertemuan 2 x 30 menit. Berdasarkan analisis data dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan tingkat konsentrasi belajar antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol, yaitu kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang signifikan setelah diberi perlakuan berupa *Brain Gym*.

Hal serupa juga diteliti oleh Kristina & Ernawati (2015) pada 20 responden mahasiswa dengan desain penelitian *the one group sample pretest posttest*. Pemberian latihan senam otak selama 10 hari berturut-turut dan dilakukan sebanyak 1x sehari selama kurang lebih 30 menit. Hasil penelitian menunjukkan sebelum dilakukan senam otak sebagian besar (65%) responden

memiliki tingkat konsentrasi cukup, 35% responden tingkat konsentrasinya baik, dan 0% responden tingkat konsentrasinya kurang. Setelah dilakukan senam otak maka seluruhnya (100%) responden memiliki tingkat konsentrasi yang baik.

Ujian Nasional merupakan salah satu upaya untuk menilai prestasi belajar siswa di Indonesia. Peraturan pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 Pasal 68 menyatakan tentang kegunaan Ujian Nasional sebagai salah satu pertimbangan untuk pemetaan mutu program dan/atau satuan pendidikan, dasar seleksi masuk jenjang pendidikan berikutnya serta sebagai pembinaan dan pemberian bantuan kepada satuan pendidikan dalam upayanya untuk meningkatkan mutu pendidikan (Kemendikbud, 2015).

Di Kota Padang terdapat banyak siswa yang prestasi belajarnya rendah baik yang bersekolah di negeri maupun swasta. Hal ini tergambar dari hasil Pra Ujian Nasional yang dilaksanakan pada tahun 2015. 20 dari 37 SMP negeri memperoleh nilai rata-rata < 6 . Sedangkan pada SMP swasta 43 dari 49 sekolah yang memperoleh nilai rata-rata < 6 .

SMP Darul Maarif adalah salah satu sekolah swasta di Kota Padang. Data yang didapatkan dari Dinas Pendidikan Kota Padang menunjukkan prestasi belajar untuk siswa-siswi di SMP ini tergolong rendah. Hal ini dapat tergambar dari hasil Pra Ujian Nasional tingkat SMP yang dilakukan pada tahun 2015 bahwa nilai rata-rata yang diperoleh siswa-siswi SMP Darul Maarif ini adalah 3,93.

Berdasarkan hasil observasi yang dilaksanakan di SMP Darul Maarif Padang pada tanggal 19 Mei 2016 ditemukan permasalahan terkait dengan konsentrasi belajar dalam proses pembelajaran di kelas. Hal ini dibuktikan dengan fakta yang terjadi di kelas saat pembelajaran berlangsung, yaitu hampir dari setengah siswa yang berbincang dengan temannya, sekitar 3 siswa yang terlihat bosan dan mengantuk saat proses pembelajaran, 1 orang yang usil dan mengganggu temannya yang sedang fokus belajar, ada pula yang selalu keluar masuk izin ke luar kelas.

Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan dengan guru Bimbingan dan Konseling di SMP Darul Maarif Padang seringkali suasana kelas menjadi tidak kondusif setelah melewati 20-30 menit pertama pembelajaran dan hanya sekitar 2-4 orang saja yang mampu fokus selama proses belajar mengajar berlangsung. Kondisi selanjutnya yang disampaikan adalah kurangnya aktifitas siswa terkait pembelajaran pada saat proses belajar mengajar berlangsung. Hal ini ditunjukkan ketika siswa bersikap pasif di kelas dan banyak siswa yang tidak berani bertanya jika menghadapi kesulitan.

Wawancara juga dilakukan dengan beberapa orang siswa SMP Darul Maarif Padang. Empat dari 6 orang siswa mengaku sering tidak fokus belajar karena terganggu dengan kondisi tidak kondusifnya suasana belajar di kelas. Mereka kadang juga ikut mengganggu dan mengajak teman lainnya mengobrol jika konsentrasi belajar mereka tidak bisa dipertahankan lagi. Beberapa siswa juga mengaku bosan dan mengantuk saat belajar di kelas

disebabkan metode belajar yang kurang menarik dan hanya terfokus pada guru.

Berdasarkan fenomena yang diuraikan di atas peneliti merasa perlu untuk meneliti “Pengaruh Senam Otak terhadap Konsentrasi Belajar Remaja di SMP Darul Maarif Padang.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan survey pendahuluan yang telah dilakukan dan didukung dari informasi yang didapatkan bahwa rendahnya prestasi belajar siswa remaja di kota Padang baik yang bersekolah negeri maupun swasta. Maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh senam otak (*brain gym*) terhadap konsentrasi belajar remaja di SMP Darul Maarif Padang”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam otak (*brain gym*) terhadap konsentrasi belajar remaja di SMP Darul Maarif Padang.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat konsentrasi remaja sebelum pelaksanaan senam otak di SMP Darul Maarif Padang.
- b. Mengidentifikasi tingkat konsentrasi remaja sesudah pelaksanaan senam otak di SMP Darul Maarif Padang.

- c. Mengetahui pengaruh senam otak terhadap tingkat konsentrasi siswa-siswi di SMP Darul Maarif Padang pada saat belajar di ruang kelas.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini memberikan data/informasi tentang salah satu intervensi untuk meningkatkan konsentrasi belajar sehingga dapat menjadi bahan masukan terhadap proses pembelajaran di dalam pendidikan.

2. Bagi Institusi SMP Darul Maarif Padang

Diharapkan agar dapat menerapkan senam otak sebagai salah satu intervensi untuk mengatasi masalah konsentrasi belajar remaja di SMP Darul Maarif Padang.

3. Bagi Keilmuan Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu sumber ilmu yang menambah pengetahuan dan wawasan dalam bidang keperawatan mengenai pengaruh senam otak terhadap konsentrasi belajar remaja.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai data dasar ataupun sebagai pembanding bagi peneliti lain yang berminat untuk melanjutkan penelitian yang berkaitan senam otak dan pengaruhnya terhadap konsentrasi.