

**PENGARUH *BRAIN GYM* TERHADAP TINGKAT
PENURUNAN *BURNOUT* DI KALANGAN GURU**

SKRIPSI

FIKI ANDRIANI

13.40.0240



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA**

SEMARANG

2017

**PENGARUH *BRAIN GYM* TERHADAP TINGKAT
PENURUNAN *BURNOUT* DI KALANGAN GURU**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang
Untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat Guna
Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

FIKI ANDRIANI

13.40.0240



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG**

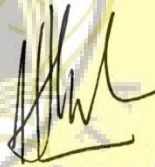
2017

HALAMAN PENGESAHAN

**Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang
Dan Diterima untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat Guna Memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi**

Pada Tanggal :
26 September 2017

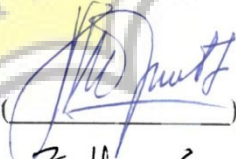

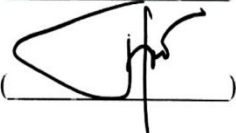
Mengesahkan
Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata
Dekan,



(Dr. M. Sih Setija Utami, M.Kes)

Dewan Penguji :

1. Drs. Pius Heru Priyanto, M.Si
2. Dra. Lucia Hernawati, MS
3. Lucia Trisni Widianingtanti, S.Psi., M.Si

HALAMAN PERSEMBAHAN

Especially dedicated to :

Allah Subhanallahu wa Ta'ala, my Lord and my Everything,

Ibu Nur Siti Wulan, Ibunda tercinta dalam hidupku,

Bapak Yayat, Ayahanda terbaik untukku,

Keluargaku tersayang dan terkasih (Nenek, Kakak, dan Ansori),

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang,

Almamater Kebanggaanku Universitas Katolik Soegijapranata

Semarang,

Serta seluruh pihak yang telah banyak membantu dengan sepenuh

hati dan memberikan semangat, dukungan, serta doa hingga

terselesaiannya karya skripsi ini.

Thank you for trust me.

HALAMAN MOTTO

“Hai orang-orang yang beriman, minta tolonglah kamu dengan sabar dan sembahyang. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar”.

(QS. AL-Baqarah [2]: 153)

“Cukuplah Allah menjadi penolong kami dan Allah sebaik-baiknya pelindung”.

(Hasbunnallahu wa nima Al-Wakiil)

(HR. Bukhari)

“Karena sesungguhnya, sesudah kesulitan itu ada kemudahan”.

(QS. Al-Insyirah : 5-6)

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas limpahan rahmat dan kasih-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Brain Gym* Terhadap Tingkat Penurunan *Burnout* Dikalangan Guru”.

Penelitian ini disusun guna melengkapi tugas dan syarat kelulusan Program Strata 1 Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Penulis menyadari bahwa penelitian ini tidak akan selesai dengan baik tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Dr. M. Sih Setija Utami, M.Kes selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
2. Ibu Lucia Trisni .W, S.Psi., M.Si selaku dosen wali dan dosen pembimbing yang telah mendampingi dan memberikan bimbingan serta pengarahan dalam penulisan skripsi ini.
3. Bapak L. Ruddy Sulistiawana, S.Pd selaku Kepala Sekolah SMA Santo Michael yang telah memberikan ijin penelitian kepada penulis sehingga sangat membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Segenap jajaran Dosen Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang telah memberikan ilmu, pengetahuan, dan juga pengalaman yang berharga selama masa perkuliahan sampai dengan penyelesaian skripsi.

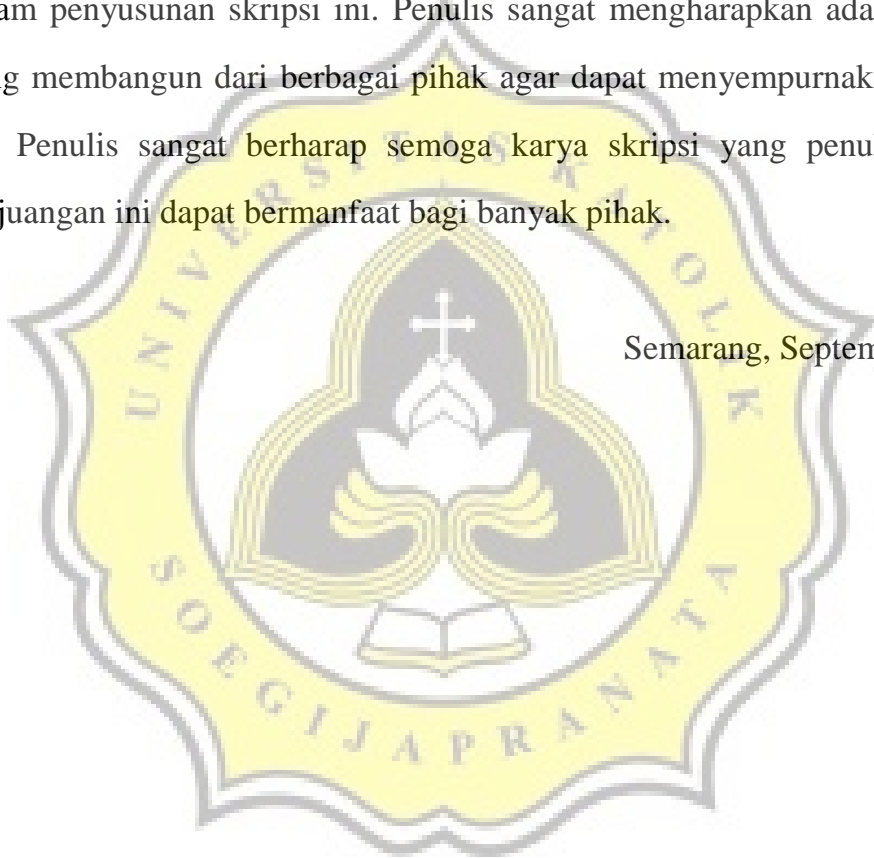
5. Segenap staff Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang telah membantu penulis dalam mengurus segala keperluan administrasi.
6. Pihak Rektorat Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang telah memberikan izin penelitian kepada penulis untuk mengadakan penelitian sehingga sangat mendukung keberhasilan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Pihak perpustakaan Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang selalu melayani dengan senyum dan sepuh hati.
8. Segenap jajaran Guru SMA Santo Michael selaku subyek penelitian yang telah berpartisipasi menjadi subyek dalam penelitian sehingga sangat mendukung terselesaikannya skripsi ini.
9. Segenap staff Tata Usaha SMA Santo Michael yang telah membantu dalam keperluan administrasi di sekolah.
10. Ibu Nur Siti Wulan selaku ibunda tercinta yang telah banyak memberikan semangat, doa, dan dukungan materil sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
11. Sahabatku, Tan, Theofena D.M yang selalu memberikan semangat, dukungan, selalu setia menjadi pendengar dan telah berpartisipasi sebagai *trainer* dalam skripsi ini.
12. Teman dekat dan seperjuangan Sonny Adi Yulianto, Langit, Dwi, Lena, Vina, Tania, Kinan, Henny, dan Nabila yang telah membantu meberikan dukungan dan doa kepada penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

13. Akhirnya, untuk semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, tetapi banyak berperan dalam proses pembelajaran hidup penulis hingga memberikan semangat dalam penyelesaian skripsi ini, Allah SWT memberkati.

Akhir kata, penulis menyadari akan keterbatasan dan kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Penulis sangat mengharapkan adanya saran yang membangun dari berbagai pihak agar dapat menyempurnakan skripsi ini. Penulis sangat berharap semoga karya skripsi yang penuh dengan perjuangan ini dapat bermanfaat bagi banyak pihak.

Semarang, September 2017

Penulis



PENGARUH *BRAIN GYM* TERHADAP TINGKAT PENURUNAN *BURNOUT* DI KALANGAN GURU

Fiki Andriani

13.40.0240

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *brain gym* terhadap tingkat penurunan *burnout* dikalangan guru. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada pengaruh *brain gym* terhadap tingkat penurunan *burnout* dikalangan guru. Pengambilan sample dilakukan menggunakan *purposive sampling* dengan total subyek delapan guru SMA Santo Michael (n=8). Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen dengan alat ukur skala MBI (*Maslach Burnout Inventoy*) dan *treatment* yang diberikan menggunakan *brain gym*. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan teknik analisis *Wilcoxon*. Berdasarkan hasil analisis diperoleh Z skor sebesar -2,524 dengan sig = 0,006 ($p < 0,01$) yang menunjukkan ada perbedaan yang sangat signifikan pada skor *pre-test* dan *post-test* pada pemberian *treatment brain gym*. Berdasarkan analisis ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima.

Kata kunci : *brain gym* dan *burnout*.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
ABSTRAKSI	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian	10
C. Manfaat Penelitian	11
1. Manfaat Teoritis	11
2. Manfaat Praktis	11
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	12
A. <i>Burnout</i>	12
1. Pengertian <i>Burnout</i>	12

2. Dimensi <i>Burnout</i>	14
3. Faktor-Faktor <i>Burnout</i>	18
B. <i>Brain Gym</i>	27
1. Pengertian <i>Brain Gym</i>	27
2. Dimensi <i>Brain Gym</i>	28
C. Dinamika Hubungan <i>Brain Gym</i> Dengan <i>Burout</i>	30
D. Hipotesis	35
BAB III. METODE PENELITIAN.....	36
A. Metode Penelitian	36
B. Identifikasi Variabel	36
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	36
1. <i>Burnout</i>	37
2. <i>Brain Gym</i>	37
D. Subjek Penelitian	38
1. Populasi	38
2. Teknik Pengambilan Sample	38
E. Desain Eksperimen	39
F. Metode Pengumpulan Data	40
1. Alat Pengumpulan Data	40
2. <i>Blue Print</i> dan Cara Penilaian	41
3. Uji Coba Instrumen MBI	45

G. Prosedur Pelaksanaan	48
1. Material Yang Diperlukan	48
2. Pelaksanaan	49
H. Metode Analisis Data	55
BAB IV. PERSIAPAN DAN PELAKSANAAN PENELITIAN.....	57
A. Orientasi Kanchah Penelitian.....	57
B. Persiapan Penelitian	58
1. Permohonan Izin Penelitian	58
2. Alat Pengumpulan Data	59
3. Penentuan Subyek Penelitian	62
4. Pembuatan <i>Rundown</i> Penelitian.....	64
5. Pembuatan Modul <i>Brain Gym</i>	65
6. <i>Briefing</i> Tim Penelitian	65
7. Hasil Analisis Uji Alat Ukur	65
C. Pelaksanaan Penelitian	67
BAB V. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	71
A. Hasil Penelitian	71
1. Uji Hipotesis	71
B. Pembahasan	72

BAB VI. KESIMPULAN DAN SARAN	76
A. Kesimpulan	76
B. Saran	76
1. Bagi Pihak Sekolah	76
2. Bagi Peneliti Selanjutnya	77
DAFTAR PUSTAKA	78



DAFTAR TABEL

Tabel 1. <i>Blue Print</i> Skala <i>Burnout</i>	41
Tabel 2. Penyebaran dan Susunan Item Pada Skala <i>Burnout</i>	42
Tabel 3. Penilaian atau Skor	43
Tabel 4. <i>Schedule</i> Pelaksanaan Selama Empat Kali Pertemuan	50
a. Pertemuan 1	50
b. Pertemuan 2	51
c. Pertemuan 3	52
d. Pertemuan 4	53
e. Pertemuan terakhir	55
Tabel 5. Hasil Rata-Rata Subyek Sebelum Perlakuan	63
Tabel 6. <i>Rundown</i> Pelaksanaan <i>Treatment Brain Gym</i>	64
Tabel 7. Pelaksanaan Penelitian (<i>Pre-Test, Play, dan Post-Test</i>)	68

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN.....	81
A. ALAT UKUR BURNOUT	82
A-1 Skala <i>Maslach Burnout Inventory</i> (MBI)	83
B. DATA PENELITIAN	88
B-1 Data Penelitian Subyek Sebelum <i>Brain Gym</i>	89
B-2 Data Penelitian Subyek Setelah <i>Brain Gym</i>	93
C. MATERI PEMBELAJARAN	97
C-1 Modul Pelaksanaan <i>Brain Gym</i>	98
D. ANALISIS DATA	116
D-1 Hasil Analisis Data	117
E. SURAT PENELITIAN	119
E-1 Surat Ijin Penelitian	120
E-2 Surat Bukti Penelitian.....	122
F. FOTO-FOTO PENELITIAN	124