

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Metode penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh pemberian suatu *treatment* atau perlakuan terhadap subjek penelitian (Nursyahidah, 2012. h.1). Pada prinsipnya metode eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, dalam Nursyahidah, 2012. h.1). Melalui metode eksperimen ini akan diperoleh signifikansi pengaruh antar variabel yang diteliti.

B. Identifikasi Variabel

Variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

1. Variabel Tergantung : *Burnout*
2. Variabel Bebas : *Brain Gym*

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional ditentukan terlebih dahulu untuk memberikan pemahaman secara keseluruhan dan menghindari kesalahpahaman. Adapun definisi operasional variabel-variabel penelitian ini adalah :

1. *Burnout*

Burnout adalah *burnout* adalah suatu kondisi dimana seseorang mengalami stres karena bekerja secara intens, sehingga individu berada dibawah tekanan dalam menyelesaikan pekerjaannya. *Burnout* memiliki tiga dimensi yaitu, dimensi *emotional exhaustion*, dimensi *depersonalization*, dimensi *reduce personal accomplishment*. Cara mengukur seseorang yang mengalami *burnout* adalah dengan menggunakan skala *burnout inventory*. Semakin tinggi skor *burnout* yang diperoleh dari subjek pada skala *burnout inventory*, maka semakin tinggi *burnout* yang dialami oleh subjek penelitian. Semakin rendah skor pada skala *burnout inventory*, maka semakin rendah pula seseorang mengalami *burnout*.

2. *Brain Gym*

Brain gym atau senam otak adalah serangkaian gerakan sederhana yang dapat membantu meningkatkan, memperbaiki, merelaksasi, meringankan, atau menstimulasi seluruh bagian otak, baik otak kanan maupun otak kiri. *Brain gym* terdapat tiga dimensi, yaitu, dimensi pemfokusan, dimensi lateralisasi, dan dimensi pemusatan. *Brain gym* dapat dilakukan dua-tiga kali dalam satu minggu dengan durasi setiap satu harinya adalah satu jam selama delapan kali *treatment* dan dengan gerakan yang berbeda pada proses pelaksanaannya.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi subyek penelitian ini adalah guru. Penentuan populasi yang digunakan oleh peneliti adalah sebagai berikut :

- a. Subyek : berprofesi sebagai seorang guru.
- b. Waktu/Masa kerja : masa kerja minimal lima tahun
- c. Kondisi : mengalami *burnout* yang diketahui dari hasil skala MBI.
- d. Jumlah subyek : minimal lima orang.

2. Teknik Pengambilan Sampel

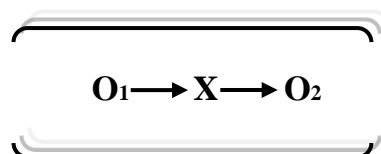
Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah satuan sampling yang dipilih berdasarkan pertimbangan tertentu dengan tujuan untuk memperoleh satuan sampling yang memiliki karakteristik yang dikehendaki (Setiawan, 2005. h.3). Peneliti mengambil sampel yang memiliki kriteria sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu guru yang mengalami *burnout*. Hal ini diketahui berdasarkan hasil skala MBI yang dibagikan oleh peneliti kepada sejumlah subjek. Jumlah subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah minimal lima subjek dari jumlah keseluruhan.

E. Desain Eksperimen

Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan *pre-test post-test one group design*. Desain ini digunakan dimana peneliti mengadakan pengamatan langsung terhadap satu kelompok subjek dengan dua kondisi yang berbeda, tanpa adanya kelompok lain sebagai pembanding, sehingga semua subjek merupakan kelas *control* atas dirinya sendiri. Menurut Nursyahidah (2012. h.6), *pre-test post-test one group design* adalah desain dimana terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan, hasil perlakuannya dapat diketahui dengan lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.

Dalam penelitian ini, terdapat satu kelompok yang berjumlah maksimal sepuluh orang. Subjek di minta untuk mengisi MBI yang telah disediakan oleh peneliti, guna melihat tingkat *burnout* yang dialami oleh subjek (*pre test*). Setelah diketahui subjek yang mengalami *burnout*, maka subjek kemudian diberikan perlakuan (*treatment*) dengan menggunakan teknik *brain gym* dalam suatu ruangan. Perlakuan yang diberikan dilakukan dalam beberapa hari. Kemudian setelah penelitian selesai, maka bisa dilihat hasil dari perlakuan yang diberikan dengan menyebar kembali instrumen MBI kepada subjek (*post test* atau melakukan pengukuran setelah pemberian perlakuan). Hasil dari sebelum diberi perlakuan (*pre test*) dan setelah diberikan perlakuan (*post test*) kemudian dibandingkan untuk dapat melihat seberapa signifikan perbedaan yang terjadi. Berikut skema desain penelitian eksperimen yang digunakan :

Skema *pre-test post-test one group design*



Keterangan :

O₁ : *Pre-test* atau sebelum diberi perlakuan

X : *Treatment* atau Perlakuan

O₂ : *Post-test* atau hasil dari setelah diberi perlakuan

F. Metode Pengumpulan Data

1. Alat Pengumpulan Data

a. Skala Maslach *Burnout Inventory* (MBI)

Skala yang digunakan untuk mengukur *burnout* pada subjek dalam penelitian ini berasal dari instrumen *burnout* yang dibuat oleh Maslach (2003) yang dinamakan *Maslach Burnout Inventori* (MBI). Instrumen MBI ini memiliki 22 pernyataan yang terdiri dari 3 sub skala yaitu, sembilan pernyataan untuk kelelahan emosi (*emotional exhaustion*), lima pernyataan untuk kelelahan fisik (*depersonalization*), dan delapan pernyataan untuk penurunan pencapaian prestasi (*reduce personal accomplishment*). Adapun penjelasan dimensi atau sub skala adalah sebagai berikut :

- 1) *Emotional Exhaustion*, mengacu pada perasaan emosional yang berlebihan dan energi emosional pada seseorang berkurang.

- 2) *Depersonalization*, mengacu pada perilaku yang negatif, respon yang berlebihan pada seseorang, dan sering terjadi kehilangan idealisme.
- 3) *Reduce personal accomplishment*, mengacu pada perasaan kompetensi diri dan produktivitas bekerja yang menurun.

2. *Blueprint* dan Cara Penilaian

Blueprint yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan *blueprint* dari MBI yaitu, sebagai berikut :

Tabel 1

Blue Print Skala Burnout

| No | Gejala | Jumlah Item | | Bobot Item |
|--------|--|-------------|---|------------|
| | | F | U | |
| 1. | Kejenuhan Fisik / <i>Emotional Exhaustion</i> | 9 | 0 | 9 |
| 2. | Kejenuhan Emosi / <i>Depersonalization</i> | 4 | 1 | 5 |
| 3. | Pencapaian Personal / <i>Reduce Personal Accomplishment</i> | 0 | 8 | 8 |
| Jumlah | | 13 | 9 | 22 |

Keterangan :

F : *Favourable*

U : *Unfavourable*

Penyebaran dan susunan item pada skala *burnout* dalam penelitian ini sesuai dengan penyebaran dan susunan item pada *burnout inventory* yang dibuat oleh Maslach. Penyebaran dan susunan item pada skala adalah sebagai berikut :

Tabel 2

Penyebaran dan Susunan Item Pada Skala *Burnout*

| No | Skala/SubSkala | Item | Jumlah |
|------------|--|----------------------------------|--------|
| 1. | Kejenuhan Fisik/ <i>Emotional Exhaustion</i> | 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20 | 9 |
| 2. | Kejenuhan Emosi / <i>Depersonalization</i> | 5, 10, 11, 15, 22 | 5 |
| 3. | Pencapaian Personal / <i>Reduce Personal Accomplishment</i> | 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 | 8 |
| Total item | | | 22 |

Item-item yang disajikan dapat berupa pernyataan positif (*favorable*) maupun pernyataan yang bersifat negatif (*unfavorable*) dan disusun secara acak. Setiap pernyataan memiliki sepuluh alternatif jawaban yang sesuai dengan kecenderungan subyek, dari yang terendah atau ‘sangat tidak setuju’ ditunjukkan dengan angka nol (0) sampai dengan yang tertinggi atau ‘sangat setuju sekali’ ditunjukkan dengan angka sepuluh (10). Nol sampai sepuluh alternatif jawaban ini merupakan cara penilaian untuk dapat mengetahui sejauh mana *burnout* dialami oleh subyek. Semakin kekanan atau semakin tinggi angka yang dipilih oleh subyek, maka semakin tinggi *burnout* yang dialami oleh subyek, begitu pula

sebaliknya. Contoh penilaian yang atau skor yang ada pada skala MBI :

Tabel 3
Penilaian atau Skor

Saya merasakan emosi saya terkurus karena pekerjaan.

| | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---------------|
| Tidak setuju | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Setuju |
|---------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---------------|

Saya merasakan kelelahan fisik yang amat sangat di akhir hari kerja.

| | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---------------|
| Tidak setuju | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Setuju |
|---------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---------------|

Saya merasa lesu ketika bangun pagi karena harus menjalani hari di tempat kerja untuk menghadapi siswa.

| | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---------------|
| Tidak setuju | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Setuju |
|---------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---------------|

Pengukuran tingkat *burnout* dibagi menjadi empat kategori berdasarkan jumlah angka yang dihasilkan dari jawaban atas pernyataan-pernyataan yang ada pada skala, empat pengukuran tersebut adalah sebagai berikut :

a. **0-2**

Tingkatan ini menunjukkan bahwa seseorang merasa cukup bahagia. Skor yang rendah adalah menunjukkan skor yang yang bagus, artinya skor yang menunjukkan seseorang dapat mengatasi stresnya dengan baik. Walaupun seseorang dapat

mengalami stres, namun dapat mengelola stres dengan baik dan dapat membuat hidupnya seimbang.

b. 3-5

Tingkatan ini menunjukkan bahwa seseorang perlu memonitor situasi yang dihadapi dan pengambilan tindakan jika keadaan yang dihadapi menjadi lebih buruk. Walaupun dalam skor ini tidak perlu diberi peringatan, namun seseorang perlu meluangkan waktu untuk merefleksikan tindakan yang telah diambil untuk mempertimbangkan penyebab stres yang dihadapi, apakah semakin mudah atau semakin sulit untuk ditangani.

c. 6-8 Sinyal Kuning

Orang yang berada pada tingkatan ini cenderung mudah terkena *burnout*. Seseorang yang berada pada skor ini sebaiknya berhenti sejenak dari kegiatan-kegiatannya untuk menentukan prioritas kegiatan dan menghilangkan beberapa stressor. Seseorang yang berada pada skor ini perlu pula memeriksakan kesehatan, meninjau kembali tujuan hidup, keseimbangan antara kerja dengan hiburan, dan sistem dukungan sosial yang dimilikinya seperti, keluarga, teman, dan jaringan sosial lainnya.

d. 9-10 Sinyal Merah

Mereka yang mendapatkan skor ini sebaiknya segera berhenti untuk beristirahat sebelum muncul tanda-tanda *burnout* yang lebih serius. Mereka membutuhkan konsultasi dan nasihat, baik secara medis maupun psikologis agar dapat terhindar dari kondisi kehilangannya kendali. Seseorang pada skor ini membutuhkan istirahat serta menilai kembali hidup dan pekerjaannya. Perolehan skor di tingkatan ini menunjukkan bahwa seseorang sedang dalam tekanan stres yang berlebihan dalam waktu yang menerus dan cukup lama.

3. Uji Coba Intrumen MBI

Alat ukur MBI atau *maslach burnout inventory* ini dibuat oleh Maslach dan Jackson pada 1998 yang memang dikhususkan untuk guru dan pekerja pelayanan kemanusiaan. MBI untuk menilai tiga komponen dalam sindrom *burnout*, yaitu : kelelahan emosi (*emotional exhaustion*), kelelahan fisik (*depersonalization*), dan penurunan prestasi pribadi (*reduce personal accomplishment*). MBI ini terdiri dari 22 item, yang tersusun dari tiga subskala dalam sindrome *burnout*. Item ini ditulis mengenai perasaan dan tingkahlaku seseorang. Jawaban dari item MBI ini berdasarkan dari tingkat frekuensi apa yang dirasakan atas pengalaman responden dalam menjawab pernyataan MBI, mulai dari 0, “tidak sesuai” hingga sampai 10, “sangat sesuai”.

Dalam MBI terdapat sembilan item untuk *emotional exhaustion* dalam menilai subskala emosional yang berlebihan dan kelelahan seseorang dalam bekerja. Lima item untuk *depersonalization* dalam menilai subskala respon perasaan seseorang dan impersonal terhadap penerimaan pelayanan, pengobatan, perawatan, atau instruksi dari seseorang. Seseorang yang memiliki skor tinggi dalam aspek *emotional exhaustion* dan *depersonalization* berarti memiliki pengalaman *burnout* yang tinggi pula. Delapan item untuk *reduce personal accomplishment* skala penilaian dalam perasaan dari kemampuan seseorang dan suksesnya meraih penghargaan seseorang dalam pekerjaannya.

MBI ini dapat digunakan atau diteskan baik secara individu maupun dalam grup atau kelompok. Bentuk awal dari MBI dibangun terdiri dari 47 item dan diberikan kepada 605 responden (56% laki-laki dan 44% perempuan) dari berbagai kalangan pekerjaan kesehatan dan pelayanan sosial menurut Maslach memiliki potensi yang tinggi dalam mengalami *burnout* (Maslach, Leiter, dan Jackson, 1997).

Data dari sampel pertama yang dihasilkan dari penelitian ini menjadi sasaran untuk melakukan pengulangan analisis kembali dengan faktor penyumbang paling besar dari faktor lain yaitu, lebih dari tiga seperempat dari semua faktor. Kemudian kriteria seleksi ini diterapkan kembali dan mengalami pengurangan item 47-25 item dan item yang memenuhi semua kriteria dipertahankan. Untuk mendapatkan konfirmasi dari pola faktor, bentuk dari 25 item

diberikan pada sampel baru yaitu, 420 orang (31% laki-laki, dan 69% perempuan). Hasil analisis faktor pada penelitian yg kedua ini sangat mirip dengan hasil yang pertama sehingga dua sampel dari hasil keseluruhan digabungkan ($n = 1.025$). Analisis faktor dari 25 item ini berdasarkan sampel gabungan menghasilkan solusi empat faktor. Ketiga faktor tersebut memiliki nilai yang lebih besar daripada satu faktor yang lainnya dan dianggap menjadi subskala MBI.

Koefisien reliabilitas didasarkan pada sampel yang tidak menggunakan pilihan item untuk menghindari inflasi yang tidak tepat dari estimasi reliabilitasnya. Estimasi konsistensi internal menggunakan teknik reabilitas dari Cronbach's koefisien alpha ($n = 1,316$). Koefisien reliabilitas dari skalanya adalah; 0,90 untuk *emotional exhaustion*, 0,79 untuk *depersonalization*, 0,71 untuk *personal accomplishment*. Standard pengukuran rata-rata; 3,80 untuk *emotional exhaustion*, 3,16 untuk *depersonalization*, dan 3,73 untuk *personal accomplishment*.

Data reliabilitas dari tes diatas menggunakan dua sampel. Untuk sampel mahasiswa pascasarjana dibidang kesejahteraan sosial dan admistrasi dilembaga kesehatan, yang dilakukan dalam dua kali sesi tes yang terpisah pada interval dua sampai empat minggu, memiliki koefisien reliabilitas; 0,82 untuk *emotional exhaustion*, 0,60 untuk *depersonalization*, dan 0,80 untuk *personal accomplishment*. Sedangkan untuk 248 sample guru yang dilakukan dua sesi tes dalam waktu yang terpisah interval satu tahun memiliki

koefisien reliabilitas; 0,60 untuk *emotional exhaustion*, 0,54 untuk *depersonalization*, dan 0,57 untuk *personal accomplishment*.

Validitas konvergen MBI ini ditunjukkan dengan beberapa cara. Yang pertama, skor MBI dari individu yang berkorelasi dengan penilaian perilaku dibuat secara mandiri oleh seseorang yang mengetahui individu atau subjek tersebut, seperti pasangan atau rekan kerja. Kedua, skor MBI yang berkorelasi dengan karakteristik kehadiran dalam pekerjaan tertentu diharapkan dapat memberikan kontribusi bahwa seseorang mengalami atau memiliki pengalaman *burnout*. Ketiga, skor MBI yang berkorelasi dengan ukuran berbagai hasil yang telah dianalisis berhubungan dengan *burnout*.

G. Prosedur Pelaksanaan

1. Material Yang Diperlukan

Material yang diperlukan untuk melaksanakan penelitian eksperimen ini adalah sebagai berikut :

- a. Lembar instrumen *Maslach Burnout Inventory* (MBI).
- b. LCD dan *projector*
- c. Laptop
- d. *Stopwatch*
- e. *Sound*

2. Pelaksanaan

Penelitian eksperimen ini dilaksanakan dalam jangka waktu selama kurang lebih tiga minggu. Setiap minggunya dilakukan tiga kali pertemuan atau tiga kali proses pemberian perlakuan (*treatment*), dengan durasi satu jam setiap pertemuannya. Pertimbangan lamanya pemberian perlakuan ini dikarenakan agar subyek dapat dengan intens melakukan *brain gym* disetiap aktivitasnya, dan jarak hari antara waktu efektif pemberian perlakuan dengan waktu yang non-perlakuan tidak berselang lama. Hal ini guna mengantisipasi subyek untuk melupakan gerakan *brain gym*, sehingga esensi *brain gym* dan pengaruhnya tidak berdampak pada perubahan yang terjadi pada subyek. Waktu yang diambil dalam pemberian perlakuan adalah pada pagi hari sebelum menjalankan tugasnya, yaitu sekitar pukul 08.00 dan 09.00. Pemberian perlakuan diberikan dengan cara penggantian gerakan *brain gym* yang berbeda pada tiap-tiap pertemuan dan satu kali pertemuan digunakan 5-7 jenis gerakan (ada gerakan yang diulang-ulang). Contoh proses pelaksanaan untuk melakukan penelitian eksperimen ini selama empat kali pertemuan disusun dengan menggunakan *schedule* pelaksanaan sebagai berikut :

Tabel 4

Schedule Pelaksanaan Empat Kali Pertemuan

a. Pertemuan 1

| | |
|-------------------|--|
| Durasi | 09.00 – 10.00 (satu jam, diluar waktu persiapan) |
| Gerakan | <p>1. Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> - P : Positif : Tangan peserta disilangkan dengan jempol dibagian bawah, lalu diputar sambil kaki disilangkan. - A : Aktif (melakukan gerakan silang) Gerakan tangan kanan dan kaki kiri bersamaan atau sebaliknya. - C : Clear (melakukan pijat sakelar otak) Sakelar otak (jaringan lunak di bawah tulang selangka di kiri dan kanan tulang dada), dipijat dengan satu tangan, sementara tangan yang lain memegang pusar - E : Energetis (minum air putih) <p>2. Gerakan <i>Brain Gym</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cross crawl : Crossing the middle</i> - <i>Ankle touch : in front</i> - <i>Step touch</i> - <i>Elbow to knee</i> - <i>Ankle touch :behind your body</i> - <i>Bend and reach</i> |
| Cara kerja | <ul style="list-style-type: none"> - Peneliti mempersiapkan peralatan yang akan digunakan untuk pemberian perlakuan seperti, laptop, video <i>brain gym</i>, LCD dan <i>projector</i>. - Instruktur mengenalkan dan menjelaskan <i>brain gym</i> yang akan dilakukan pada pertemuan pertama. - Instruktur mencontohkan terlebih dahulu gerakan <i>brain gym</i> yang akan dilakukan (maksimal tiga kali pemberian contoh). - Instruktur menayangkan video yang berisi gerakan <i>brain gym</i> dengan gerakan sama, namun oleh <i>role model</i> yang berbeda. - Instruktur memberikan instruksi kepada subyek untuk mengikuti gerakan <i>brain gym</i> yang ditayangkan melalui |

video secara bersama-sama.

- Instruktur bersama subyek mengulangi gerakan *brain gym* dengan video sebanyak tiga kali.
-

b. Pertemuan 2

Durasi 09.00 – 10.00 (satu jam, diluar waktu persiapan)

Gerakan

1. Pemanasan
 - P : Positif : Tangan peserta disilangkan dengan jempol dibagian bawah, lalu diputar sambil kaki disilangkan.
 - A : Aktif (melakukan gerakan silang) Gerakan tangan kanan dan kaki kiri bersamaan atau sebaliknya.
 - C : Clear (melakukan pijat sakelar otak) Sakelar otak (jaringan lunak di bawah tulang selangka di kiri dan kanan tulang dada), dipijat dengan satu tangan, sementara tangan yang lain memegang pusar
 - E : Energetis (minum air putih)
2. Gerakan *Brain Gym*
 - *Cross crawl : Crossing the middle*
 - *Washing machine*
 - *Michael pelps jumping jack*
 - *Ankle touch :behind your body*
 - *Skip and rech*

Cara kerja

- Peneliti mempersiapkan peralatan yang akan digunakan untuk pemberian perlakuan seperti, laptop, video *brain gym*, LCD dan *projector*.
- Instruktur mengenalkan dan menjelaskan *brain gym* yang akan dilakukan pada pertemuan pertama.
- Instruktur mencontohkan terlebih dahulu gerakan *brain gym* yang akan dilakukan (maksimal tiga kali pemberian contoh).
- Instruktur menayangkan video yang berisi gerakan *brain gym* dengan gerakan sama, namun oleh *role model* yang berbeda.

-
- Instruktur memberikan instruksi kepada subyek untuk mengikuti gerakan *brain gym* yang ditayangkan melalui video secara bersama-sama.
 - Instruktur bersama subyek mengulangi gerakan *brain gym* dengan video sebanyak tiga kali.
-

c. Pertemuan 3

Durasi 08.00 – 09.00 (satu jam, diluar waktu persiapan)

Gerakan 1. Pemanasan

- P : Positif : Tangan peserta disilangkan dengan jempol dibagian bawah, lalu diputar sambil kaki disilangkan.
- A : Aktif (melakukan gerakan silang) Gerakan tangan kanan dan kaki kiri bersamaan atau sebaliknya.
- C : Clear (melakukan pijat sakelar otak) Sakelar otak (jaringan lunak di bawah tulang selangka di kiri dan kanan tulang dada), dipijat dengan satu tangan, sementara tangan yang lain memegang pusar
- E : Energetis (minum air putih)

2. Gerakan *Brain Gym*

- *Knee hugs*
 - *Sidestroke arms*
 - *Washing machine*
 - *Karate kicks*
 - *Ankle touch : in front*
 - *Michael pelps arms*
 - *Scissors*
-

-
- Cara kerja**
- Peneliti mempersiapkan peralatan yang akan digunakan untuk pemberian perlakuan seperti, laptop, video *brain gym*, LCD dan *projector*.
 - Instruktur mengenalkan dan menjelaskan *brain gym* yang akan dilakukan pada pertemuan ketiga.
 - Instruktur mencontohkan terlebih dahulu gerakan *brain gym* yang akan dilakukan (maksimal tiga kali pemberian contoh).
 - Instruktur menayangkan video yang berisi gerakan *brain gym* dengan gerakan sama, namun oleh *role model* yang berbeda.
 - Instruktur memberikan instruksi kepada subyek untuk mengikuti gerakan *brain gym* yang ditayangkan melalui video secara bersama-sama.
 - Instruktur bersama subyek mengulangi gerakan *brain gym* dengan video sebanyak tiga kali.
-

d. Pertemuan 4

Durasi 08.00 – 09.00 (satu jam, diluar waktu persiapan)

- Gerakan**
1. Pemanasan
 - P : Positif : Tangan peserta disilangkan dengan jempol dibagian bawah, lalu diputar sambil kaki disilangkan.
 - A : Aktif (melakukan gerakan silang) Gerakan tangan kanan dan kaki kiri bersamaan atau sebaliknya.
 - C : Clear (melakukan pijat sakelar otak) Sakelar otak (jaringan lunak di bawah tulang selangka di kiri dan kanan tulang dada), dipijat dengan satu tangan, sementara tangan yang lain memegang pusar
 - E : Energetis (minum air putih)
-

2. Gerakan *Brain Gym*

- *Michael pelps arms*
 - *Clup under knee*
 - *Running*
 - *Cross carwl : crossing the midle*
 - *Disco arms*
 - *Cross carwl : hand to knee*
-

- Cara kerja**
- Peneliti mempersiapkan peralatan yang akan digunakan untuk pemberian perlakuan seperti, laptop, video *brain gym*, LCD dan *projector*.
 - Instruktur mengenalkan dan menjelaskan *brain gym* yang akan dilakukan pada pertemuan keempat.
 - Instruktur mencontohkan terlebih dahulu gerakan *brain gym* yang akan dilakukan (maksimal tiga kali pemberian contoh).
 - Instruktur menayangkan video yang berisi gerakan *brain gym* dengan gerakan sama, namun oleh *role model* yang berbeda.
 - Instruktur memberikan instruksi kepada subyek untuk mengikuti gerakan *brain gym* yang ditayangkan melalui video secara bersama-sama.
 - Instruktur bersama subyek mengulangi gerakan *brain gym* dengan video sebanyak tiga kali.
-

e. Pertemuan terakhir

Durasi Fleksibel sesuai hari selesainya pemberian perlakuan (30 menit)

Cara kerja - Setelah pemberian perlakuan selama tiga minggu selesai, peneliti mulai melihat hasil dari setelah pemberian perlakuan (*post-test*) dengan menggunakan skala.

- Peneliti menyiapkan lembaran instrumen MBI-ES dan membagikan kepada subjek.
- Peneliti memberikan instruksi pengisian instrumen.
- Peneliti memberikan instruksi untuk mengisi instrumen. Waktu yang diberikan lima belas menit.
- Peneliti meminta kembali lembar instrumen MBI-ES kepada subjek.

H. Metode Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan analisis *Non-Parametric* khususnya dengan uji *Wilcoxon (Wilcoxon Signed Ranks Test)*. Uji *Wilcoxon* ini berfungsi untuk menganalisis data statistik pada penelitian yang bersifat membandingkan dua variabel pada sample yang sama. Uji *Wilcoxon* dilakukan dengan membandingkan hasil dari subjek sebelum dan setelah diberi perlakuan, dimana hasil skoring dari instrumen MBI yang pertama kali dibagikan kepada subjek oleh peneliti sebelum diberikan perlakuan atau *treatment* dibandingkan dengan pada saat setelah subjek diberi perlakuan (*brain gym*) dengan pembagian instrumen kembali kepada subjek untuk mengetahui perbedaan yang terjadi pada subjek.

Uji ini dilakukan guna mengetahui apakah terjadi adanya perbedaan yang signifikan, ataupun sebaliknya tidak terjadi perbedaan signifikan. Hasil dari uji *Wilcoxon* yang signifikan dapat diartikan dengan bahwa adanya pengaruh *brain gym* bagi subjek yang mengalami *burnout*, namun apabila uji *Wilcoxon* menghasilkan tidak adanya perbedaan yang signifikan, maka dapat dikatakan bahwa dalam penelitian ini *brain gym* tidak memiliki pengaruh untuk subjek guru yang mengalami *burnout*. Hal ini dimasukkan dengan aturan uji signifikansinya yaitu :

1. Jika $p < 0,01$, maka H_a diterima dan H_0 ditolak.
2. Jika $p > 0,01$, maka H_a ditolak dan H_0 diterima.

