

BAB IV

PERSIAPAN DAN PELAKSANAAN PENELITIAN

A. Orientasi Kancan Penelitian

Penelitian dilakukan di SMA Santo Michael yang merupakan salah satu sekolah swasta di Semarang. Sekolah tersebut berdiri dibawah Yayasan yang terdiri dari jenjang SMP, SMA, dan SMK dalam satu lokasi.

Sebagian besar siswa di sekolah tersebut berasal dari keluarga yang berstatus sosial menengah kebawah. Jumlah siswa yang berada di sekolah ini tidak terlalu banyak, yaitu sebanyak 75 orang (jumlah siswa keseluruhan dari kelas 10 - kelas 12) khususnya bagi siswa SMA Santo Michael sebagian besar siswanya merupakan pribumi yang datang dari Papua. Sedangkan jumlah guru yang aktif di sekolah ini adalah 19 orang, dan jumlah staf tata usaha terapat 5 orang . Beberapa guru yang bekerja di SMA Santo Michael juga ada yang menjadi guru di SMP dan atau SMK nya. Hal ini dilakukan karena jumlah guru yang tersedia dalam masing-masing sekolah terbatas, sehingga ada beberapa guru yang memiliki tugas tambahan dalam mengajar. Sarana prasarana atau fasilitas sekolah belum memadai secara maksimal, seperti komputer untuk tiap-tiap siswa, ruang multimedia yang terbatas, dan masih banyak lagi lainnya.

Sebelum melaksanakan penelitian, peneliti terlebih dahulu membagikan skala *burnout* kepada semua guru yang berada di SMA Santo Michael. Hal ini dilakukan guna peneliti mendapatkan subyek

sesuai dengan kriteria dan tujuan dari penelitian. Berdasarkan hasil rata-rata skala yang dibagikan oleh peneliti terdapat permasalahan yang menjadikan bahan pertimbangan untuk memilih guru di SMA Santo Michael sebagai subyek penelitian, dasar dari pertimbangan ini adalah :

1. Terdapat permasalahan yang dialami oleh beberapa guru yaitu, 8 dari 19 guru yang telah masuk pada tahap ‘sinyal kuning’, dimana hal tersebut bertanda bahwa guru tersebut memiliki kecenderungan untuk mengalami *burnout*.
2. Pada semua guru di sekolah tersebut belum pernah dikenai penelitian mengenai pemberian *brain gym* terhadap tingkat penurunan *burnout* dalam bekerja, sehingga peneliti dapat lebih leluasa dalam melaksanakan penelitian.
3. Pihak sekolah terutama dari Kepala Sekolah memberikan izin dan sangat mendukung pelaksanaan penelitian ini.

Berdasarkan pertimbangan diatas, maka peneliti menggunakan guru SMA Santo Michael sebagai subyek penelitian.

B. Persiapan Penelitian

Adapun persiapan yang dilakukan oleh peneliti untuk melaksanakan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Permohonan Izin Penelitian

Pelaksanaan penelitian diawali dengan pengajuan izin secara non-formal melalui pembicaraan dengan Kepala Sekolah SMA Santo Michael pada tanggal 19 Mei 2017. Hal ini dilakukan guna memastikan bahwa peneliti diperbolehkan mengambil data dan

melakukan penelitian di sekolah tersebut. Setelah disetujui, langkah yang diambil adalah peneliti membuat surat izin penelitian dari Fakultas Psikologi UNIKA Soegijapranata dan tertulis pada tanggal 23 Mei 2017 dengan nomor 3419/B.7.3/FP/V/2017. Surat tersebut ditandatangani oleh Dekan Fakultas Psikologi UNIKA Soegijapranata yang diserahkan kepada Kepala Sekolah SMA Santo Michael.

2. Alat Pengumpulan Data

a. Skala MBI (Maslach *Burnout Inventory*)

Alat seleksi yang digunakan diawal langkah penelitian untuk menentukan subyek yang akan digunakan dalam penelitian ini. Pemilihan subyek dengan menggunakan skala *burnout* agar peneliti menggunakan subyek yang sesuai dengan kriteria dan tujuan dari penelitian, dimana subyek yang digunakan adalah hanya subyek yang mengalami *burnout*. Hal ini tentunya diketahui dari hasil rata-rata skala *burnout*. 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*). Berkaitan dengan keperluan penelitian ini, peneliti menggunakan skala MBI pada semua guru SMA Santo Michael.

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”. Sistem penilaian skala tersebut hanya dengan cara melihat seberapa besar poin atau angka yang dilingkari oleh subyek. Semakin besar angka yang dilingkari atau dipilih oleh subyek, maka semakin besar juga subyek cenderung memiliki atau mengalami *burnout*. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah angka atau poin yang dilingkari oleh subyek, maka semakin rendah juga kecenderungan subyek untuk mengalami atau memiliki *burnout*.

b. Materi Pemberian *Brain Gym*

Sebelum diberikan materi *brain gym*, subyek terlebih dahulu diarahkan untuk melakukan beberapa gerakan pemanasan yang menjadi syarat wajib sebelum melakukan gerakan-gerakan senam otak. Kegiatan pemanasan tersebut disingkat dalam satu kata yaitu, PACE (positif, aktif, *clear*, energetis). Pemberian pemanasan yang telah ditentukan tersebut merupakan menjadi syarat wajib sebelum melaksanakan senam otak. Hal ini dikarenakan agar dengan melakukan gerakan pemanasan, maka akan membuka atau mengaktifkan bagian-bagian otak terlebih dahulu sehingga ketika subyek diberikan berbagai macam gerakan senam otak, maka otak akan secara otomatis dapat menerima stimulus

tersebut dengan baik. Kemudian, setelah melakukan pemanasan subyek diberikan materi inti dari senam otak tersebut.

Materi *brain gym* diberikan dengan cara menayangkan video *brain gym* kepada subyek. Dimana proses pemberian *treatment* ini didampingi oleh instruktur *brain gym* yang peneliti ambil dari *Trainer* Fakultas Psikologi UNIKA Soegijapranata. Namun, sebelum menayangkan video senam otak instruktur memberikan contoh gerakan terlebih dahulu dengan menggunakan hitungan yang kemudian disertai dengan subyek untuk mengikuti gerakan yang telah dicontohkan oleh instruktur. Jenis gerakan yang diberikan ada lima sampai dengan tujuh gerakan *brain gym*.

Peneliti menyediakan empat video *brain gym* yang berbeda untuk diberikan pada setiap kali pertemuannya, dimana ada empat kali pertemuan dalam satu minggu. Empat video yang digunakan memiliki isi yang sama antar masing-masing video, tetapi dengan tokoh yang berbeda. Hal ini bertujuan agar subyek tidak merasa bosan dengan video yang ditayangkan karena gerakan senam otak ini akan dilakukan secara terus-menerus selama delapan kali pertemuan. Video yang sama akan diulang kembali di minggu kedua (empat kali pertemuan terakhir). Gerakan *brain gym* yang dipilih dalam penelitian ini adalah dasar dari gerakan senam otak dan tentunya menyesuaikan usia dari subyek.

3. Penentuan Subyek Penelitian

Jumlah guru yang aktif mengajar di SMA Santo Michael sebanyak 19 orang. Dalam menentukan subyek penelitian. Kriteria yang digunakan adalah guru yang mengalami *burnout*, masa kerja yang telah ditempuh minimal selama lima tahun. Berdasarkan kriteria yang dibutuhkan dalam penelitian ini, maka peneliti memberikan skala MBI kepada semua guru disekolah tersebut. Subyek yang diambil dalam penelitian ini adalah subyek yang memiliki tingkat *burnout* >5 (diketahui dari besarnya poin atau angka yang dilingkari subyek) dan yang telah bekerja melebihi batas waktu lima tahun. Subyek yang memiliki tingkat *burnout* sebesar >5 merupakan subyek yang telah masuk pada 'sinyal kuning', dimana subyek memiliki kecenderungan *burnout* sehingga perlu adanya keadaan yang bersifat merefleksikan dalam penelitian ini dengan cara pemberian *brain gym*.

Melalui langkah tersebut didapatkan delapan guru yang mengalami kecenderungan *burnout*, sedangkan 11 guru lainnya masuk dalam tingkatan '3-5' yang artinya guru tersebut masih dalam zona aman untuk tidak memiliki kecenderungan *burnout*.

Tabel 5
Hasil Rata-Rata Subyek Sebelum Perlakuan

Responden	Jenis Kelamin	Lama Bekerja	Rata-Rata
1	L	1,5 tahun	4,50
2	P	2 tahun	4,14
3	P	10 tahun	5,59
4	P	1,5 tahun	3,77
5	L	20 tahun	5,55
6	P	20 tahun	5,68
7	P	1,5 tahun	3,55
8	L	21 tahun	5,73
9	P	3 tahun	4,41
10	P	3 tahun	4,23
11	P	1,5 tahun	4,82
12	L	1,5 tahun	4,86
13	P	29 tahun	6,23
14	L	28 tahun	5,64
15	P	3 tahun	4,68
16	P	22 tahun	5,77
17	L	2 tahun	4,32
18	L	9 tahun	5,64
19	L	1 tahun	4,91

Keterangan :

: Subyek yang mengalami *burnout* tinggi

Berdasarkan hasil yang dapat dilihat dari tabel diatas, terdapat delapan guru yang memiliki kecenderungan *burnout* (empat guru laki-laki, dan empat guru perempuan). Selain itu, masa waktu lamanya bekerja semua dari masing-masing subyek yang *burnout* adalah diatas >5 tahun sehingga dari data tersebut didapatkan delapan subyek yang memiliki kecenderungan *burnout* digunakan dalam penelitian ini.

4. Pembuatan *Rundown* Penelitian

Peneliti membuat *rundown* penelitian sebagai pemandu dan pedoman pada saat proses penelitian berlangsung selama tiga minggu (delapan kali pertemuan) berturut-turut, yakni dari tanggal 5 Juni 2017 – 21 Juni 2017. *Rundown* penelitian yang digunakan sebagai acuan.

Tabel 6
Rundown Pelaksanaan Treatment Brain Gym

Fase	Keterangan	Durasi
<i>Before</i>	Melakukan PACE	
<i>Brain Gym</i>	<ul style="list-style-type: none"> - P : Positif Anjurkan tangan pasien disilangkan dengan jempol dibagian bawah, lalu diputar sambil kaki disilangkan - A : Aktif (melakukan gerakan silang) - C : Clear (melakukan pijat saklar otak) - E : Energetis (minum air putih) <p>(Instruktur memberikan contoh terlebih dahulu)</p>	15''
<i>Play Brain Gym</i>	1. Instruktur menjelaskan tiap-tiap gerakan <i>brain gym</i> kepada responden (instruktur memberikan contoh terlebih dahulu).	10''
	2. Menayangkan video <i>brain gym</i> .	5''
	3. Responden di minta mengulang gerakan <i>brain gym</i> dengan melihat video sebanyak 3 kali (diikuti oleh instruktur).	15''
<i>After Brain Gym</i>	Peneliti memberikan skala MBI kepada subyek untuk melihat <i>post-test</i> dari penelitian ini.	15''

5. Pembuatan Modul *Brain Gym*

Peneliti juga menyediakan modul penelitian sebagai pemandu pada saat proses penelitian berlangsung selama delapan kali pertemuan (sekitar tiga minggu) berturut-turut, yakni pada tanggal 5 Juni 2017 – 21 Juni 2017. Modul yang dibuat berdasarkan rancangan-rancangan kegiatan penelitian yang akan dilaksanakan selama kurang lebih tiga minggu, modul penelitian yang digunakan terlampir.

6. *Briefing* Tim Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti dibantu oleh satu rekan peneliti yang bertugas sebagai instruktur atau *trainer* senam otak untuk membantu dalam proses pemberian *treatment brain gym* pada subyek guru SMA Santo Michael. *Briefing* keseluruhan kegiatan penelitian dilakukan pada tanggal 4 Juni 2017. Selain itu, *briefing* dilakukan setiap satu hari sebelum pelaksanaan *brain gym*.

7. Hasil Analisis Uji Coba Alat Ukur

a. Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

Uji validitas skala yang digunakan pada penelitian ini telah diujicobakan oleh pembuat skala *burnout* itu sendiri yaitu, Maslach. Dimana 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*.

Koefisien reliabilitas didasarkan pada sample yang tidak menggunakan pilihan item untuk menghindari inflasi yang tidak tepat dari estimasi reliabilitasnya. Estimasi konsistensi internal menggunakan teknik reliabilitas 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 sample. Untuk sampel mahasiswa pascasarjana dibidang kesejahteraan sosial dan administrasi 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 test 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*.

C. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan di SMA Santo Michael Semarang, tepatnya di ruang multimedia. Penelitian ini dilaksanakan kurang lebih tiga minggu berturut-turut, yakni pada tanggal 5 Juni 2017 - 21 Juni 2017. Pertemuan pertama penelitian ini adalah sebagai *pre-test*, pertemuan ke-dua sampai dengan pertemuan sembilan sebagai *play* penelitian (pemberian *treatment* senam otak), dan pertemuan terakhir sebagai *post-test* (pembagian skala setelah pemberian senam otak).

Sebelum pemberian materi peneliti mempersiapkan perangkat-perangkat penelitian yang digunakan, diantaranya *Liquid Crystal Display* (LCD), *sound system*, dan laptop. Materi disampaikan oleh rekan peneliti yang diambil dari Mahasiswa Psikologi UNIKA Soegijapranata sebagai instruktur *brain gym*.

Tabel 7
Pelaksanaan Penelitian (*Pre-Test, Play, dan Post-Test*)

Tanggal/Waktu	Kegiatan	Target
30 Mei 2017/ 09.00 (Pertemuan 1)	Peneliti memberikan skala sebelum subyek melaksanakan <i>brain gym</i> . Skala yang diberikan, ditinggal dan diambil peneliti tiga hari setelah skala diberikan.	Subyek mengisi skala MBI sebagai <i>pre-test</i> .
5 Juni 2017 / 09.00 (Pertemuan 2)	Peneliti memberikan pemanasan dan gerakan inti <i>brain gym</i> kepada subyek yang mengalami <i>burnout</i> dengan menggunakan video satu (materi pertama). Video satu yang diberikan berisi enam jenis gerakan senam otak.	Subyek dapat mengikuti senam otak tanpa kesulitan.
7 Juni 2017 / 09.00 (Pertemuan 3)	Peneliti memberikan pemanasan dan gerakan inti <i>brain gym</i> kepada subyek yang mengalami <i>burnout</i> dengan menggunakan video dua (materi kedua). Video dua yang diberikan berisi tujuh jenis gerakan senam otak.	Subyek dapat mengikuti senam otak tanpa kesulitan.
9 Juni 201 7 / 08.00 (Pertemuan 4)	Peneliti memberikan pemanasan dan gerakan inti <i>brain gym</i> kepada subyek yang mengalami <i>burnout</i> dengan menggunakan video tiga (materi ketiga). Video tiga yang diberikan berisi tujuh gerakan senam otak.	Subyek dapat mengikuti senam otak tanpa kesulitan ,terbiasa dengan senam di pertemuan sebelumnya, dan tidak merasa bosan dengan gerakan senam.

12 Juni 2017 / 08.00 (Pertemuan 5)	Peneliti memberikan pemanasan dan gerakan inti <i>brain gym</i> kepada subyek yang mengalami <i>burnout</i> dengan menggunakan video empat (materi keempat). Video empat yang diberikan berisi enam gerakan senam otak.	Subyek dapat mengikuti senam otak tanpa kesulitan ,terbiasa dengan senam di pertemuan sebelumnya, dan tidak merasa bosan dengan gerakan senam.
14 Juni 2017 / 09.00 (Pertemuan 6)	Peneliti memberikan pemanasan dan gerakan inti <i>brain gym</i> kepada subyek yang mengalami <i>burnout</i> dengan menggunakan video satu (materi pertama). Gerakan yang diberikan pada <i>treatment</i> ke-lima ini adalah gerakan yang sama seperti pada pertemuan kedua (mengulang gerakan pertemuan kedua).	Subyek dapat mengikuti senam otak tanpa kesulitan dan terbiasa dengan senam di pertemuan sebelumnya (subyek dapat <i>me-recall</i> atau mengingat gerakan sebelumnya).
16 Juni 2017 / 08.00 (Pertemuan 7)	Peneliti memberikan pemanasan dan gerakan inti <i>brain gym</i> kepada subyek yang mengalami <i>burnout</i> dengan menggunakan video dua (materi kedua). Gerakan yang diberikan pada <i>treatment</i> ke-enam ini adalah gerakan yang sama seperti pada pertemuan ketiga (mengulang gerakan pertemuan ketiga).	Subyek dapat mengikuti senam otak tanpa kesulitan (subyek dapat mengingat gerakan sebelumnya).

19 Juni 2017 / 09.00

(Pertemuan 8)

Peneliti memberikan pemanasan dan gerakan inti *brain gym* kepada subyek yang mengalami *burnout* dengan menggunakan video tiga (materi ketiga). Gerakan yang diberikan pada *treatment* ke-enam ini adalah gerakan yang sama seperti pada pertemuan keempat (mengulang gerakan pertemuan ke-empat).

Subyek dapat mengikuti senam otak tanpa kesulitan dan terbiasa dengan senam di pertemuan sebelumnya (subyek dapat *me-recall* atau mengingat gerakan sebelumnya).

21 Juni 2017 / 09.00

(Pertemuan 9)

Peneliti memberikan pemanasan dan gerakan inti *brain gym* kepada subyek yang mengalami *burnout* dengan menggunakan video empat (materi keempat). Gerakan yang diberikan pada *treatment* ke-enam ini adalah gerakan yang sama seperti pada pertemuan kelima (mengulang gerakan pertemuan ke-lima).

Setelah pelaksanaan senam selesai, peneliti membagikan skala MBI kepada subyek untuk melihat hasil dari *treatment* tersebut (*post-test*).

Subyek dapat mengikuti senam otak tanpa kesulitan dan terbiasa dengan senam di pertemuan sebelumnya (subyek dapat *me-recall* atau mengingat gerakan sebelumnya).

Subyek mengisi
