

## BAB V

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang telah diperoleh dalam penelitian, selanjutnya dilakukan proses perhitungan dengan cara statistik untuk menguji hipotesis. Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan metode analisis *Wilcoxon*.

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Uji Hipotesis

Analisis data untuk pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan program *Statistical Package for Social Science* (SPSS) khususnya dengan metode *Wilcoxon*. Test ini digunakan untuk mengetahui perbedaan hasil penurunan *burnout* dikalangan guru SMA Santo Michael. Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, diketahui sig sebesar 0,006 ( $p < 0,01$ ) dan Z skor sebesar -2,524 yang menunjukkan bahwa ada perbedaan yang sangat signifikan skor antara *pre-test* dan *post-test*. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Negative *Ranks* atau selisih (negatif) antara hasil *brain gym* untuk *pre-test* dan *post-test* adalah 8 dengan *Mean Ranks* 4,50 dan *Sum of Ranks* 36,00 ( $p < 0,01$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya penurunan (pengurangan) dari nilai *pre-test* ke nilai *post-test*. Sedangkan hasil perhitungan *Positive Ranks* atau selisih (positif) antara hasil *brain gym* untuk *pre-test* dan *post-test* terdapat delapan data negatif (N) dengan *Mean Ranks* atau rata-rata

peningkatan tersebut adalah sebesar 0, dan *Sum of Ranks* juga sebesar 0 ( $p < 0,01$ ). Artinya, bahwa kedelapan guru tidak mengalami peningkatan *burnout* setelah diberikan perlakuan. Dalam kata lain, tidak ada *Positive Ranks* yang terjadi dalam penelitian ini. *Ties* dalam hasil perhitungan ini adalah sebesar 0, hal ini menunjukkan bahwa tidak adanya kesamaan nilai antara *pre-test* dan *post-test*.

## B. Pembahasan

Dari hasil uji hipotesis diketahui nilai sig sebesar 0,006 ( $p < 0,01$ ) Z skor sebesar -2,524 yang menunjukkan bahwa ada perbedaan yang sangat signifikan skor antara *pre-test* dan *post-test*. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima.

*Brain gym* merupakan salah satu *treatment* yang digunakan dalam penelitian ini guna menurunkan *burnout* yang terjadi pada individu, khususnya pada guru. Ada banyak teori dan gerakan *brain gym* yang dijelaskan oleh beberapa tokoh. Teori ini membagi *brain gym* menjadi tiga dimensi, yaitu dimensi pemfokusan, dimensi pemusatan, dan dimensi lateralisasi. Tiga dimensi dalam *brain gym* ini merupakan dimensi yang mencakup hampir seluruh bagian otak. Dimensi pemfokusan yang berkaitan dengan jalur neural belakang-ke depan otak yang berhubungan dengan seluruh bagian tubuh. Dimensi ini berfungsi untuk fungsi intelegensi, menyelaraskan otot halus, membuat seseorang merasakan adanya batasan-batasan dalam otak, dan bergerak mendekati dan menjauhi stimulus. Dimensi yang kedua adalah dimensi pemusatan.

Dimensi ini berkaitan dengan gerakan yang berkaitan dengan bagian atas dan bawah tubuh. Tentunya dalam dimensi pemusatan dapat membantu mendorong koordinasi gerakan mata, tangan, dan mengorganisir bagian tubuh lainnya. Dimensi yang ketiga adalah dimensi lateralisasi. Dimensi ini berkaitan dengan otak kanan dan kiri, hampir semua gerakan mata kanan dan kiri, telinga kanan dan kiri, dan bagian tubuh kanan dan kiri. Dimensi lateralisasi membantu untuk mengkomunikasikan bahasa simbolis yang dapat terjadi secara lisan maupun tertulis, pengalaman seseorang dapat disimbolkan menjadi bahasa, dan seseorang dapat mengkomunikasikan pengalamannya dengan orang lain.

Dengan melakukan gerakan *brain gym* terhadap subyek yang mengalami *burnout*, maka tentunya permasalahan-permasalahan otak yang ditimbulkan oleh *burnout* akan dapat diatasi. Peralasan *brain gym* berfungsi untuk menyeimbangkan otak kiri dan otak kanan sehingga pikiran menjadi lebih mudah menangkap informasi dan dapat membuat pikiran menjadi lebih rileks dan membuat pikiran menjadi lebih nyaman Menurut Wang (2011). Sedangkan menurut Stewart (2014), *brain gym* dapat meningkatkan kemampuan belajar agar menjadi lebih baik, memperbaiki memori dan kesehatan mental, meningkatkan spiritualitas, meningkatkan kesadaran diri, dapat meningkatkan seluruh kemampuan baik fisik maupun mental, dan membantu seseorang untuk melepaskan semua perasaan yang terjadi akibat gangguan sosial dan tekanan emosi yang dirasakan oleh individu.

Dalam latar belakang, peneliti menjelaskan bahwa *burnout* yang dialami oleh seseorang yang berprofesi sebagai *human service*, khususnya adalah guru menunjukkan angka yang sangat tinggi. Hal ini terjadi karena adanya faktor penyebab yang dialami oleh individu tersebut. Namun, pada kenyataannya dalam penelitian ini permasalahan *burnout* dapat diatasi dengan adanya pemberian perlakuan atau *treatment* yang dilakukan oleh guru. Terjadinya penurunan tingkat *burnout* yang diperlihatkan atas hasil dari pemberian *treatment brain gym* ini. Hal ini menunjukkan, bahwa *brain gym* adalah salah satu cara yang efektif dalam menurunkan *burnout* seseorang.

Penelitian ini memiliki beberapa kelemahan terkait dengan proses pembambilan data atau ketika peneliti memberikan perlakuan *brain gym*. Kelemahan pertama dalam penelitian ini adalah, waktu yang digunakan dalam pemberian *brain gym* kurang lama, yakni hanya ada delapan kali pertemuan dalam tiga minggu (tiga kali pertemuan dalam satu minggu). Meskipun dalam kurun waktu tersebut telah melihat adanya penurunan tingkat *burnout* yang dialami subyek, tetapi rata-rata yang dihasilkan antara *pre-test* dan *post-test* tidak terlalu besar. Subyek masih berada di tahap pengukuran 3-5 belum masuk pada tahap pengukuran 0-2.

Kelemahan kedua yang ada dalam penelitian ini adalah, waktu untuk persiapan proses pemberian perlakuan dilakukan dalam waktu yang cukup lama. Pasalnya, persiapan yang dilakukan hanya membutuhkan waktu kurang lebih satu bulan. Namun, pada penelitian ini waktu persiapan pr oses pemberian perlakuan terjadi 2-3 bulan. Hal

ini terjadi karena pada saat proses tersebut hampir semua lembaga pendidikan seperti SD, SMP/SLTP, dan SMA/SMK memiliki jadwal yang cukup padat. Penyebabnya adalah ketika peneliti mengurus segala sesuatu mengenai penelitian, pada saat yang bersamaan lembaga pendidikan tersebut sedang melaksanakan UAS dan masa pendaftaran calon siswa baru sehingga hal tersebut menimbulkan jadwal *play* atau pelaksanaan penelitian sering kali diundur bahkan ada beberapa yang gagal.

