

**PENGARUH RELAKSASI PROGRESIF TERHADAP  
TINGKAT PENURUNAN *BURNOUT* PADA GURU**

**SKRIPSI**

Oleh:

Sri Bambang Wantoro

13.40.0261



**PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA**

**SEMARANG**

**2020**

# **PENGARUH RELAKSASI PROGRESIF TERHADAP TINGKAT PENURUNAN *BURNOUT* PADA GURU**

SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi  
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang Untuk Memenuhi  
Sebagian dari Syarat-syarat Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Psikologi

Oleh :

Sri Bambang Wantoro

13.40.0261



**PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG  
2020**



**HALAMAN PENGESAHAN**

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Program Studi Sarjana Psikologi  
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang  
dan Diterima untuk Memenuhi Sebagian Syarat – syarat Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana

Pada Tanggal

30/7/2020



Mengesahkan  
Ketua Program Studi Sarjana Psikologi  
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang

( Dr. Suparmi, M.Si )

Pembimbing Utama

( Lucia Trisni Widhianingtanti, S.Psi., M.Si )

Dewan Penguji

( Drs. Pius Heru Priyanto, M.Si. )

( Drs. Haryo Goeritno, M.Si. )

( Lucia Trisni Widhianingtanti, S.Psi., M.Si )



## HALAMAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya dengan ini menyatakan bahwa di dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah digunakan untuk memperoleh gelar akademik di suatu perguruan tinggi, dan juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang sengaja diacu dalam naskah skripsi ini dan disebutkan dalam kepustakaan.





**HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Sri Bambang Wantoro

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

Menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Katolik Soegijapranata Semarang Hak Bebas Royalti Noneklusif atas karya ilmiah yang berjudul "Pengaruh Relaksasi Progresif Terhadap Tingkat Penurunan Burnout Pada Guru" beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dendan Hak Bebas Royalti Noneklusif ini Universitas Katolik Soegijapranata berhak menyimpan, mengalihkan media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir ini selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai Pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Semarang, 27 Juli 2020

Yang Menyatakan



Sri Bambang Wantoro

13.40.0261

## HALAMAN PERSEMBAHAN

*Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya,*

*keluarga besar saya, teman-teman, sahabat,*

*dan juga yang selalu menanyakan kapan skripsimu selesai?*

*Kapan wisuda?*

*Lebih baik terlambat daripada tidak sama sekali.*



**MOTTO**

*“ Jika kamu ingin hidup Bahagia,*

*Terikatlah pada tujuan, bukan orang atau benda”*

**Albert Einstein**





## UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT., atas rahmat yang telah dilimpahkan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Keberhasilan dalam penyusunan skripsi ini karena dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak yang tidak ternilai harganya bagi penulis. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih kepada :

1. Dr. M. Sih Setija Utami, M.Kes. Selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
2. Dr. Suparmi, M.Si selaku Kepala Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang
3. Lucia Trisni Widyaningtanti, S.Psi, M.Si selaku Dosen Wali kelas 01 angkatan 2013 sekaligus Dosen Pembimbing atas kesedian dan kesabarannya meluangkan waktu untuk membimbing dan memberi masukan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi.
4. Bapak dan Ibu saya serta seluruh keluarga besar yang telah memberikan banyak dukungan, doa, dan semangat dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh Dosen pengajar di Fakultas Psikologi yang selama ini telah memberikan ilmu kepada penulis.
6. Seluruh *Staff* Tata Usaha Fakultas Psikologi yang telah membantu dalam segala urusan administrasi.

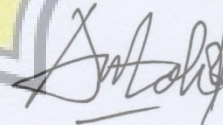


7. Teman-teman angkatan 2013, seperti Yoga, Yosia, Stefani, lyok, Gita, dan teman-teman lain yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terimakasih untuk kebersamaannya selama ini.
8. Sahabat peneliti yaitu Anung, Lukman, dan sahabat-sahabat lain yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terimakasih untuk kebersamaan serta dukungannya selama ini.
8. Teman-teman SMA yaitu Fattah, Gana, Azza yang selalu mensupport dan mengingatkan penulis untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
9. Seorang yang sangat saya sayangi yang memberikan dukungan, semangat, serta doa dalam proses penulisan skripsi sampai selesai.

Akhir kata, penulis menyadari atas keterbatasan yang dimiliki terlepas dari kekurangan. Oleh karena itu penulis mengharapkan masukan dari berbagai pihak untuk menyempurnakan skripsi ini. Semoga apa yang telah tertuang dalam karya ini bermanfaat bagi banyak orang.

Semarang, 27 Juli 2020

Penulis



Sri Bambang Wantoro

13.40.0261

## DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
HALAMAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI .....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
MOTTO .....	vii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
ABSTRACT.....	xvi
Bab 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Tujuan Penelitian.....	9
1.3 Manfaat Penelitian.....	9
1.3.1 Manfaat Teoritis.....	9
1.3.2 Manfaat Praktis.....	10
Bab 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1 <i>Burnout</i> .....	11
2.1.1 Pengertian <i>Burnout</i> pada Guru.....	12
2.1.2 Aspek-aspek <i>Burnout</i> .....	13
2.1.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Burnout</i> .....	14
2.2 Relaksasi Progresif.....	17
2.2.1 Pengertian Relaksasi Progressif.....	17
2.2.2 Manfaat Relaksasi.....	19
2.2.3 Jenis-Jenis Relaksasi.....	20
2.3 Pengaruh Relaksasi Progresif Terhadap Tingkat Penurunan <i>Burnout</i> pada Guru.....	22
2.4 Hipotesis.....	25
Bab 3 METODE PENELITIAN.....	26
3.1 Metode Penelitian yang Digunakan.....	26
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian.....	27



3.3	Definisi Operasional Variabel .....	27
3.4	Subjek Penelitian .....	28
3.4.1	Populasi .....	28
3.4.2	Teknik Pengambilan Sampel.....	28
3.5	Metode Pengumpulan Data .....	28
3.5.1	Alat Pengumpulan Data .....	28
3.5.2	<i>Blueprint</i> dan Cara Penilaiannya .....	29
3.6	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....	32
3.6.1	Validitas Alat Ukur .....	32
3.6.2	Reliabilitas Alat Ukur.....	32
3.7	Pelaksanaan Eksperimen.....	33
3.7.1	Material yang Diperlukan .....	33
3.7.2	Schedule Pelaksanaan Enam Kali Pertemuan.....	34
3.7.3	Pelaksanaan.....	36
3.7.4	Metode Analisis Data.....	37
Bab 4	PELAKSANAAN PENGUMPULAN DATA PENELITIAN.....	38
4.1	Orientasi Kancah Penelitian.....	38
4.2	Persiapan Penelitian .....	39
4.2.1	Permohonan Izin Penelitian .....	39
4.2.2	Alat Pengumpulan Data .....	40
4.2.3	Penentuan Subjek Penelitian .....	41
4.2.4	Pembuatan <i>Rundown</i> Penelitian.....	43
4.2.5	Pembuatan Modul Relaksasi.....	44
4.2.6	<i>Briefing</i> Tim Penelitian.....	44
4.3	Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....	45
4.4	Pelaksanaan Penelitian .....	45
Bab 5	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	48
5.1	Hasil Penelitian .....	48
5.1.1	Uji Hipotesis.....	48
5.2	Pembahasan .....	49
Bab 6	KESIMPULAN DAN SARAN.....	54
6.1	Kesimpulan .....	54
6.2	Saran .....	54
6.2.1	Sekolah .....	54
6.2.2	Guru.....	54

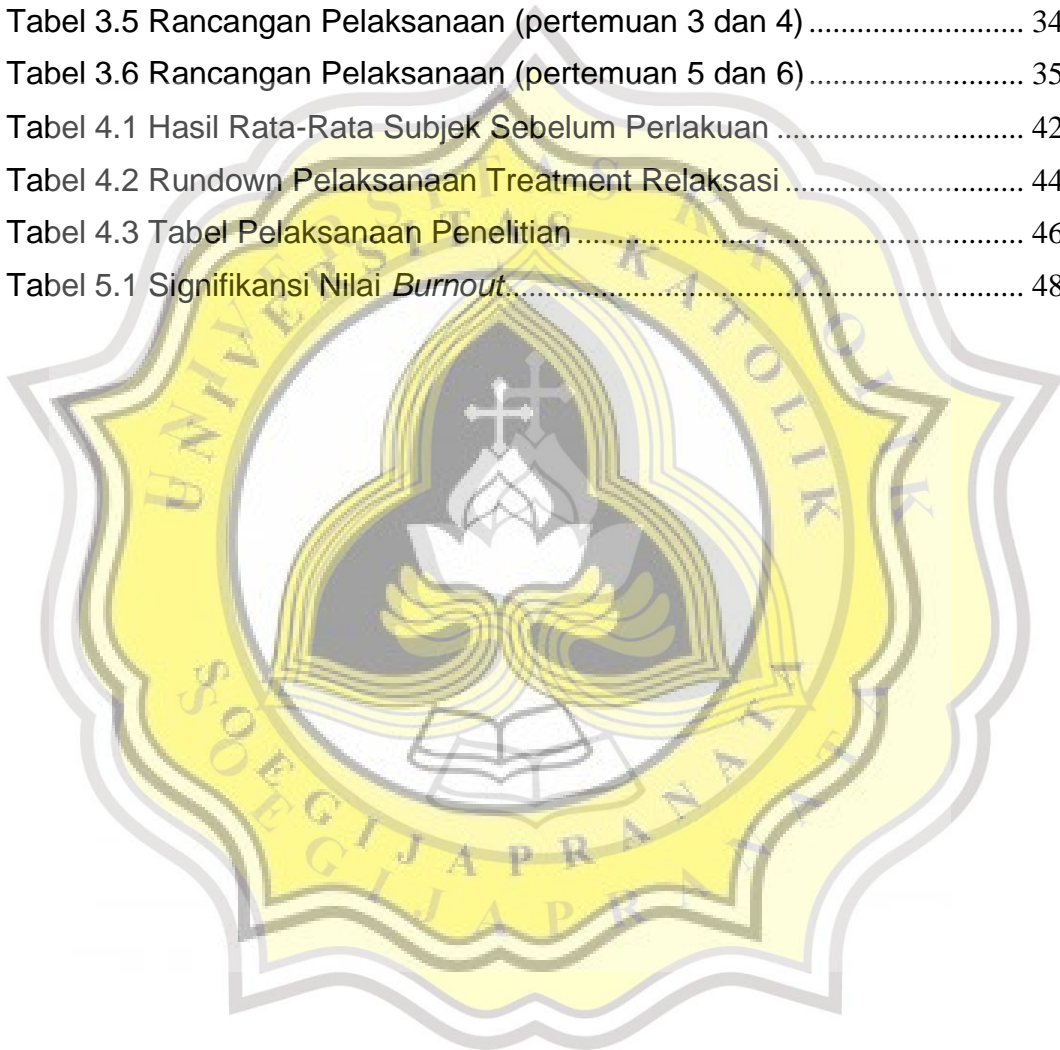
6.2.3 Peneliti Selanjutnya.....	55
DAFTAR PUSTAKA.....	56
LAMPIRAN .....	59





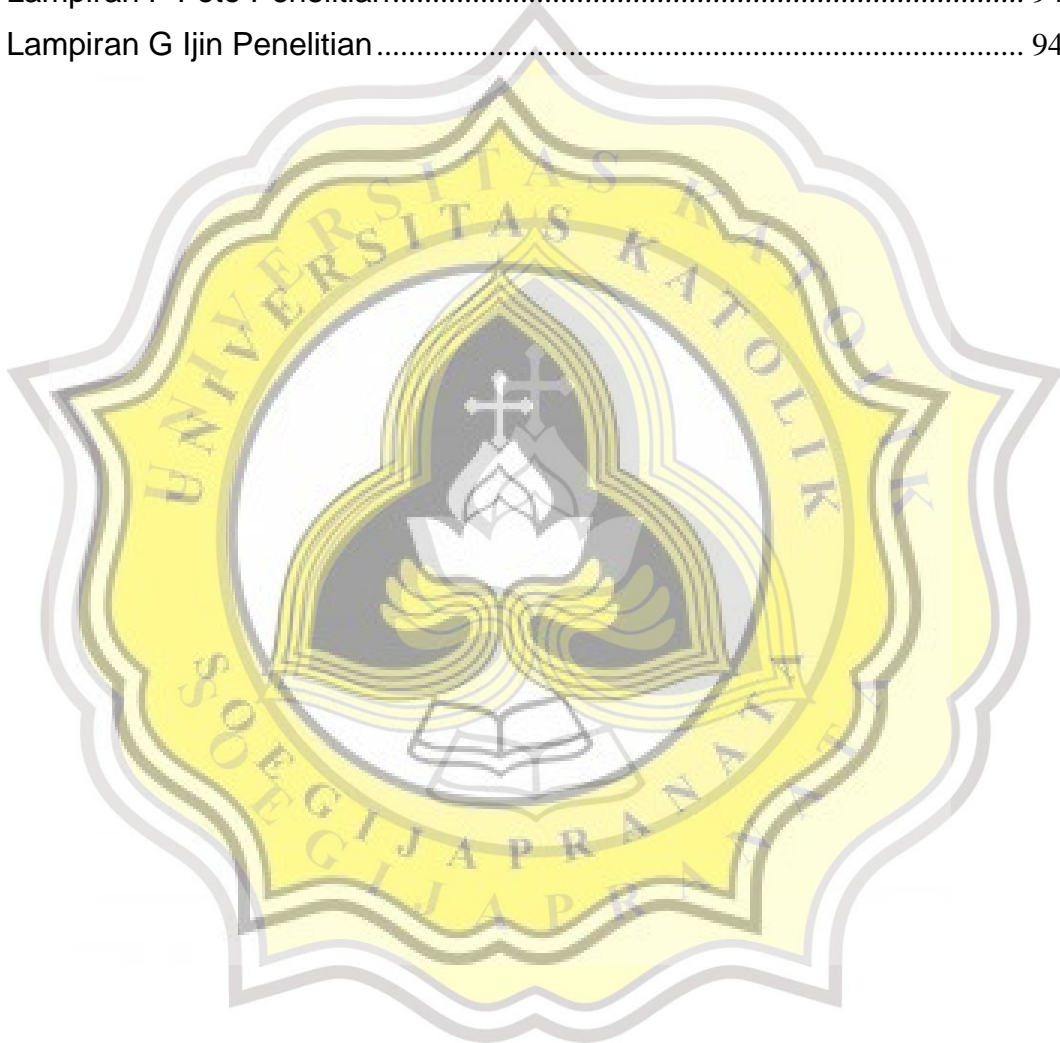
## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skala <i>Maslach Burnout Inventiry</i> (MBI).....	29
Tabel 3.4 Rancangan Pelaksanaan (pertemuan 1 dan 2) .....	34
Tabel 3.5 Rancangan Pelaksanaan (pertemuan 3 dan 4) .....	34
Tabel 3.6 Rancangan Pelaksanaan (pertemuan 5 dan 6) .....	35
Tabel 4.1 Hasil Rata-Rata Subjek Sebelum Perlakuan .....	42
Tabel 4.2 Rundown Pelaksanaan Treatment Relaksasi .....	44
Tabel 4.3 Tabel Pelaksanaan Penelitian .....	46
Tabel 5.1 Signifikansi Nilai <i>Burnout</i> .....	48



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A Skala Penelitian .....	60
Lampiran B Hasil Uji Validitas Reliabilitas .....	65
Lampiran C Data Penelitian .....	76
Lampiran D Modul Pelaksanaan Relaksasi .....	89
Lampiran E Hasil Analisis Data .....	92
Lampiran F Foto Penelitian .....	94
Lampiran G Ijin Penelitian .....	94





## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi progresif terhadap tingkat penurunan *burnout* pada guru. Hipotesis dari penelitian ini adalah ada perbedaan *burnout* antara sebelum diberi perlakuan relaksasi progresif dan sesudah diberi relaksasi progresif dimana *burnout* setelah diberi perlakuan lebih rendah dibandingkan sebelum diberi perlakuan. Subjek penelitian adalah guru yang berada di sekolah dasar. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dan jumlah sampel yang digunakan adalah 10 guru. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan alat ukur skala MBI (*Maslach Burnout Inventory*) dan *treatment* yang diberikan menggunakan relaksasi progresif. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan teknik analisis *Wilcoxon*. Berdasarkan hasil analisis diperoleh  $Z = -2,803$  ( $p < 0,01$ ) yang menunjukkan ada perbedaan yang signifikan pada skor *pre-test* dan *post-test* pada pemberian *treatment* relaksasi progresif. Berdasarkan analisis ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima.

**Kata kunci** : Relaksasi Progresif, *Burnout* guru



## ABSTRACT

*This study aims to determine the effect of progressive relaxation on the level of reduction in teacher burnout. The hypothesis put forward is that there is a positive influence between progressive relaxation and a decrease in teacher burnout. The research subjects were teachers who were in school. Sampling using purposive sampling and the number of samples used were 10 teachers. This study uses a quantitative method with a measuring instrument on the MBI scale (Maslach Burnout Inventory). The results of this study indicate that there is a very significant positive effect between progressive relaxation and a decreased level of burnout in teachers. This result is indicated by an Z value of -2,803 ( $p < 0.01$ ). Thus the research hypothesis is accepted.*

**Keywords** : *Progressive Relaxation, Teacher Burnout*

