

## BAB 3

### METODE PENELITIAN

#### 3.1 Metode Penelitian yang Digunakan

Penelitian yang akan dilakukan ini merupakan penelitian eksperimen. Sangaji (dalam Sutarjo, 2010) mengatakan penelitian eksperimen adalah penelitian yang subjeknya diberikan perlakuan (*treatment*) kemudian diukur akibat dari perlakuan pada subjek tersebut. Mengingat bahwa dalam penelitian ini tidak semua variabel (gejala yang muncul) dan kondisi eksperimen dapat diatur dan dapat dikontrol secara ketat, maka penelitian ini dikategorikan penelitian eksperimen semu (*quasi experiment*). Penelitian ini untuk menguji dampak dari relaksasi untuk menurunkan tingkat *burnout* pada guru.

Penelitian yang dilakukan merupakan jenis penelitian eksperimen dengan Desain eksperimen yang dipilih adalah *one group pre-test post test design*. Pada penelitian ini akan menggunakan satu kelompok subjek yang kemudian akan diukur saat sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Efek dari perlakuan terhadap variabel tergantung akan diuji untuk membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test*.

Skema desain eksperimen ini sebagai berikut:

$$O_1 \text{ X } O_2$$

Keterangan :

$O_1$  : Nilai *pre-test*

X : Relaksasi

$O_2$  : Nilai *post-test*

### 3.2 Identifikasi Variabel Penelitian

1. Variabel Bebas : Relaksasi Progresif
2. Variabel Tergantung : *Burnout*

### 3.3 Definisi Operasional Variabel

#### a. Definisi Operasional Burnout pada Guru

Definisi operasional burnout pada guru adalah orang yang berprofesi sebagai pengajar dan pendidik yang bertugas dan berwenang dalam dunia pendidikan dan pengajaran pada lembaga pendidikan formal, yang mengalami suatu kondisi dimana seseorang mengalami kelelahan karena adanya tekanan dalam konteks hubungan social yang kompleks, yang menyangkut konsep diri sendiri maupun orang lain, sehingga individu berada dibawah tekanan dalam menyelesaikan pekerjaannya. *Burnout* memiliki tiga aspek yaitu, *emotional exhaustion*, *depersonalization*, *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. Demikian sebaliknya, semakin rendah skor pada skala *burnout inventory*, maka semakin rendah pula seseorang mengalami *burnout*.

#### b. Definisi Operasional Relaksasi Otot Progresif

Definisi operasional relaksasi otot progresif adalah teknik mengatasi kekhawatiran atau kecemasan atau stres seorang guru melalui pengendoran otot-otot dan syaraf, meliputi otot tangan bagian depan, otot tangan bagian belakang, otot bisep, otot bahu, otot wajah,

otot rahang, otot mulut, otot leher bagian belakang, dan otot leher bagian depan.

### **3.4 Subjek Penelitian**

#### **3.4.1 Populasi**

Populasi penelitian ini adalah guru. Peneliti mengunjungi sekolah tersebut kemudian bertemu dengan Kepala Sekolah untuk menanyakan guru yang mengalami *burnout*. Populasi dalam penelitian ini ada 10 guru. Adapun populasi memiliki karakteristik sebagai berikut: (1) guru tetap berstatus Pegawai Negeri Sipil (PNS), (2) bekerja lebih dari 5 tahun.

#### **3.4.2 Teknik Pengambilan Sampel**

Subjek penelitian dipilih dengan teknik menggunakan *purposive-sampling*, yang artinya bahwa penentuan sampel mempertimbangkan kriteria-kriteria tertentu yang telah dibuat terhadap objek yang sesuai dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2016). Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini adalah guru, mengalami *burnout* sesuai dengan kriteria yang ditetapkan. Kriteria pemilihan ini adalah kondisi *burnout* merupakan kondisi yang sudah cukup mempengaruhi kinerja guru dalam mengajar, belum pernah mengikuti terapi relaksasi dan memiliki kemauan dan bersedia untuk mengikuti terapi relaksasi.

### **3.5 Metode Pengumpulan Data**

#### **3.5.1 Alat Pengumpulan Data**

##### **1. Skala *Maslach Burnout Inventory* (MBI)**

Skala yang digunakan untuk mengukur *burnout* dalam penelitian ini berasal dari instrumen *burnout* yang dibuat oleh Maslach (1996) yaitu *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. Kelelahan Emosi, mengacu pada perasaan emosional yang berlebihan dan energi emosional pada seseorang berkurang.
2. Kelelahan Fisik, mengacu pada perilaku yang negatif, respon yang berlebihan pada seseorang, dan sering terjadi kehilangan idealisme.
3. Penurunan pencapaian personal, mengacu pada perasaan kompetensi diri dan produktivitas bekerja yang menurun.

### 3.5.2 *Blueprint* dan Cara Penilaiannya

#### 1. *Burnout* Guru

**Tabel 3.1** Skala *Maslach Burnout Inventiry* (MBI)

No	Skala	Pernyataan		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	Kejenuhan Fisik	9	0	9
2	Kejenuhan Emosi	4	1	5
3	Pencapaian Personal	0	8	8
Total Item		13	9	22

Cara skoringnya yaitu item yang disajikan berupa pernyataan positif (*favourable*) dan pernyataan negatif (*unfavourable*) yang disusun secara acak. Setiap pernyataan memiliki 10 jawaban dari yang terendah (sangat tidak setuju) yaitu dengan angka 0, sampai dengan yang tertinggi (sangat setuju) yaitu dengan angka 10. Nol (0) sampai sepuluh (10)



alternatif jawaban ini merupakan cara penilaian untuk dapat mengetahui sejauh mana *burnout* dialami oleh subjek. Semakin kekanan atau semakin tinggi angka yang dipilih oleh subjek, maka semakin tinggi *burnout* yang dialami oleh subjek, begitu pula sebaliknya jika yang dipilih subjek semakin ke kiri maka *burnout* nya tidak dikategorikan sebagai *burnout* yang tinggi.

## 2. Penilaian atau Skor

### Item Favourable

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
--------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	--------

### Item Unfavourable

Saya merasakan emosi saya terkuras karena pekerjaan.

Setuju	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	Tidak 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 :

b. **0-2**

Pada tingkatan ini seseorang cukup merasa bahagia. Skor yang rendah adalah menunjukkan skor yang bagus, artinya skor yang menunjukkan seseorang dapat mengatasi stresnya dengan baik. Walaupun seseorang bisa terkena stres, ia dapat mengelola stres dengan baik dan dapat membuat hidupnya seimbang.

c. **3-5**

Tingkatan ini menunjukkan bahwa seseorang perlu untuk memonitor dirinya sendiri dalam 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.

d. **6-8 Sinyal Kuning**

Seseorang yang berada pada tingkatan ini cenderung mudah untuk 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 untuk memeriksakan kesehatan, keseimbangan antara kerja dan hiburan, meninjau kembali tujuan hidup, dan sistem dukungan sosial yang dimilikinya seperti, teman, keluarga, dan jaringan sosial lainnya.

#### e. 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.

### 3.6 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

Dalam rangka mengetahui derajat validitas instrumen, maka dilakukan uji validitas. Validitas adalah suatu alat ukur yang mampu mengukur data secara valid. Valid tersebut tidak hanya diungkapkan secara data saja melainkan harus diberi sedikit gambaran yang jelas mengenai data tersebut (Azwar, 2011)

#### 3.6.1 Validitas Alat Ukur

Uji validitas adalah sebuah pengujian yang dilakukan kepada alat ukur untuk mengetahui sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya (Azwar, 2011). Teknik korelasi yang digunakan dalam mengukur validitas adalah teknik korelasi *Product Moment* dari Karl Pearson. Untuk menghindari kelebihan bobot koefisien korelasi yang diperoleh dari hasil penelitian masih perlu dikorelasikan menggunakan teknik korelasi Part Whole.

#### 3.6.2 Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas mengarah pada keakuratan dan ketepatan dari suatu alat ukur dalam suatu prosedur pengukuran (Arikunto, 2013). Skor dapat dikatakan stabil

apabila skor yang di dapat pada suatu waktu dan skor yang didapat dalam waktu lain hasilnya adalah relatif sama.

Uji reliabilitas dilakukan dalam penelitian merupakan salah satu bentuk alasan bahwa hasil dari penelitian yang dilakukan oleh seseorang dapat dipercaya. Hal ini dikarenakan hasil penelitian yang dilakukan dalam beberapa waktu yang berbeda dengan subjek yang sama menyatakan hasil yang relatif sama dalam setiap waktunya, dan yang kemudian menjadikan suatu penelitian dapat dikatakan baik. Alasan ini pula yang dikemukakan oleh Ghazali (2009) suatu hasil pengukuran dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama, diperoleh hasil pengukuran yang sama.

Berdasarkan hasil pemaparan dari beberapa tokoh diatas mengenai pengertian reliabilitas dapat ditarik kesimpulan bahwa reliabilitas adalah suatu proses untuk menguji keajegan suatu alat ukur yang digunakan dalam penelitian, dimana alat ukur tersebut akan mengeluarkan hasil yang relatif sama dalam setiap pengukuran yang dilakukan pada waktu yang berbeda, namun dengan kelompok subjek yang sama

Reliabilitas sebenarnya mengacu pada konsistensi atau kepercayaan hasil alat ukur, yang mengandung makna kecermatan pengukuran (Azwar, 2011). Dalam penelitian ini, teknik yang digunakan untuk mengukur reliabilitas alat ukur adalah Alpha Cronbach

### **3.7 Pelaksanaan Eksperimen**

#### **3.7.1 Material yang Diperlukan**

Adapun material yang diperlukan dalam pelaksanaan eksperimen yaitu :

- a. Lembar *pre-test* dan *post-test*



- b. Kursi
- c. Ruang yang nyaman
- d. Alat tulis

### 3.7.2 Schedule Pelaksanaan Enam Kali Pertemuan

**Tabel 3.2 Rancangan Pelaksanaan (pertemuan 1 dan 2)**

Gerakan	Cara Kerja	Durasi
1. Melatih otot tangan bagian depan	Peneliti mempersiapkan	Pukul 12.00 – 13.00
2. Melatih otot tangan bagian belakang	peralatan yang akan digunakan	(satu jam, diluar waktu persiapan)
3. Melatih otot bisep	untuk diberikan	
4. Melatih otot bahu supaya mengendur	perlakuan, seperti kursi.	
5. Ditujukan untuk melemaskan otot-otot wajah	Instruktur mengenalkan dan menjelaskan relaksasi yang akan dilakukan pada pertemuan pertama dan pada pertemuan kedua.  Instruktur mencontohkan terlebih dahulu gerakan relaksasi (maksimal tiga kali pemberian contoh)	

**Tabel 3.3 Rancangan Pelaksanaan (pertemuan 3 dan 4)**

Gerakan	Cara Kerja	Durasi
1. Mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot rahang	• Peneliti mempersiapkan peralatan yang akan digunakan untuk diberikan	Pukul 12.00 – 13.00
2. Mengendurkan otot-otot sekitar mulut	perlakuan, seperti kursi.	(satu jam, diluar waktu persiapan)

- |  |   |
|--|---|
| 3. Merelaksan otot leher bagian belakang | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Instruktur mengenalkan dan menjelaskan relaksasi yang akan dilakukan pada pertemuan ketiga juga pada pertemuan keempat</li> <li>• Instruktur mencontohkan terlebih dahulu gerakan relaksasi (maksimal tiga kali pemberian contoh)</li> </ul> |
| 4. Melatih otot leher bagian depan       |   |

**Tabel 3.4 Rancangan Pelaksanaan (pertemuan 5 dan 6)**

Gerakan	Cara Kerja	Durasi
1. Melatih otot punggung 2. Melemaskan otot dada 3. Melatih otot perut 4. Melatih otot-otot kaki	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peneliti mempersiapkan peralatan yang akan digunakan untuk diberikan perlakuan, seperti kursi.</li> <li>• Instruktur mengenalkan dan menjelaskan relaksasi yang akan dilakukan pada pertemuan ketiga juga pada pertemuan keempat</li> <li>• Instruktur mencontohkan terlebih dahulu gerakan relaksasi (maksimal tiga</li> </ul>	Pukul 12.00 – 13.00 (satu jam, diluar waktu persiapan)

---

kali pemberian  
contoh)

---

### 3.7.3 Pelaksanaan

Penelitian ini berlangsung selama enam hari. Ini sesuai dengan metode relaksasi yang digunakan oleh Ariyanto (2015). Yang pertama dilakukan yaitu menemui calon subjek untuk diberitahu mengenai maksud dan tujuan relaksasi, supaya nantinya si subjek mengetahui manfaat dan dampak dari relaksasi. Peneliti akan meminta persetujuan dari subjek menggunakan *informed consent* sebagai subjek penelitian. Peneliti dan subjek menetapkan tanggal untuk dimulainya penelitian. Kemudian peneliti juga akan menemui seorang fasilitator yang berasal dari UKM Hypnomorphosis Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata yang berpengalaman dalam melakukan relaksasi.

Sebelum diberikan perlakuan, pada hari pertama subjek diberi pemahaman tentang apa itu relaksasi progresif, setelah diberikan pemahaman, kemudian fasilitator melakukan gerakan teknik relaksasi progresif. Hari kedua subjek diberikan terapi relaksasi otot progresif. Pada hari ketiga subjek diberi gerakan relaksasi otot progresif guna membantu mengurangi tingkat penurunan *burnout*. Sebelum dilatih, fasilitator mempresentasikan relaksasi progresif, kemudian setelah itu mengajak subjek untuk mempraktikkannya. Pada hari keempat materinya adalah melakukan terapi relaksasi progresif dengan tujuan untuk melatih subjek dalam kondisi relaks. Fasilitator mengawali dengan mengulangi materi pada pertemuan ketiga. Pada hari kelima materinya adalah sama dengan pertemuan keempat yaitu melakukan terapi relaksasi progresif

dengan tujuan untuk melatih subjek dalam kondisi relaks. Pada hari keenam adalah mereview materi kelima dan pertemuan sebelumnya.

Pertemuan keenam ditutup dengan memberikan motivasi kepada subjek untuk terus mempraktikkan relaksasi progresif yang telah dipelajari. Setelah itu subjek diberi skala post test di hari terakhir.

#### 3.7.4 Metode Analisis Data

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode analisis *Non-Parametric* khususnya dengan uji *Wilcoxon (Wilcoxon Signed Ranks Test)*. Uji *Wilcoxon* digunakan untuk membandingkan hasil dari subjek sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Kemudian hasil skoring dari *pre-test* (sebelum) dan *post-test* (sesudah) MBI yang dibagikan kepada subjek oleh peneliti sebelum diberikan perlakuan atau *treatment* dibandingkan dengan pada saat setelah subjek diberi perlakuan (relaksasi) 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 relaksasi progresif bagi subjek yang mengalami *burnout*, namun apabila dalam uji *Wilcoxon* tidak adanya perbedaan yang signifikan, maka dapat dikatakan bahwa dalam penelitian ini relaksasi progresif tidak memiliki pengaruh bagi guru yang mengalami *burnout*.

Hal ini dimasukkan dengan aturan uji signifikansinya yaitu :

- a. Jika  $p < 0,05$ , maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak.
- b. Jika  $p > 0,05$ , maka  $H_a$  ditolak dan  $H_o$  diterima.