

BAB 4

PELAKSANAAN PENGUMPULAN DATA PENELITIAN

4.1 Orientasi Kancah Penelitian

Penelitian tentang pengaruh relaksasi progresif terhadap tingkat penurunan *burnout* pada guru ini dilakukan di SD Negeri Tinjomoyo 01 di bawah naungan Dinas Pendidikan Kecamatan Banyumanik Kota Semarang. Dinas Pendidikan Kecamatan Banyumanik adalah Unit Pelaksana Teknis Pelayanan Pendidikan Tingkat TK/SD yang berada di bawah naungan Dinas Pendidikan Kota Semarang. Dinas Pendidikan Kecamatan Banyumanik beralamat di Jalan Taman Teuku Umar nomor 2 Jatingaleh Semarang.

Dalam penelitian ini guru yang menjadi subjek adalah guru-guru PNS yang memiliki tingkat *burnout* yang tinggi. Pada umumnya mereka setelah diidentifikasi mengalami kelelahan kerja yang berat.

Sebelum melaksanakan penelitian, peneliti terlebih dahulu membagikan skala *burnout* kepada semua guru. Hal ini dilakukan guna peneliti mendapatkan subjek sesuai dengan kriteria dan tujuan dari penelitian. Berdasarkan hasil rata-rata skala yang dibagikan oleh peneliti, terdapat permasalahan yang menjadikan bahan pertimbangan untuk memilih beberapa guru sebagai subjek penelitian. Dasar dari pertimbangan ini adalah:

1. Terdapat permasalahan menonjol yang dialami oleh beberapa guru yaitu : 10 dari 34 guru (2 laki-laki dan 8 perempuan) yang telah masuk pada tahap 'sinyal kuning', dimana hal tersebut bertanda bahwa guru tersebut memiliki kecenderungan untuk mengalami *burnout*. Pada semua guru di SD Negeri

tersebut yang belum pernah menjadi subjek penelitian mengenai pemberian relaksasi progresif terhadap tingkat penurunan *burnout* dalam bekerja, sehingga peneliti dapat lebih leluasa dalam melaksanakan penelitian.

2. Pihak Kepala UPTD Pendidikan Kecamatan Banyumanik dan Kepala Sekolah tempat dilakukannya penelitian memberikan izin dan sangat mendukung pelaksanaan penelitian ini.

Berdasarkan pertimbangan diatas, maka subjek penelitian yang akan digunakan oleh peneliti adalah guru-guru SD Negeri Tinjomoyo 01.

4.2 Persiapan Penelitian

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

4.2.1 Permohonan Izin Penelitian

Pelaksanaan penelitian diawali dengan peneliti menemui Kepala UPTD Pendidikan Kecamatan Banyumanik untuk meminta izin melaksanakan penelitian di SD Negeri Tinjomoyo 01. Setelah mendapatkan izin, peneliti membuat surat izin penelitian dari Fakultas Psikologi UNIKA Soegijapranata dan tertulis pada tanggal 01 Maret 2018 dengan nomor 1857/B.7.3/FP/III/2018. Surat tersebut ditandatangani oleh Ketua Program Studi S1 Fakultas Psikologi UNIKA Soegijapranata yang diserahkan kepada Kepala Dinas Pendidikan Kota Semarang.

Setelah itu surat dari Kepala Dinas Pendidikan Kota Semarang Peneliti serahkan ke Kepala UPTD Pendidikan Kecamatan Banyumanik. Hal ini dilakukan guna memastikan bahwa peneliti diperbolehkan mengambil data dan melakukan penelitian di sekolah tersebut.

4.2.2 Alat Pengumpulan Data

Berikut ini merupakan alat yang digunakan penulis dalam melakukan pengumpulan data terkait penelitian ini.

a. Skala MBI (*Maslach Burnout Inventory*)

Alat seleksi yang digunakan diawal langkah penelitian untuk menentukan subjek yang akan digunakan dalam penelitian ini. Pemilihan subjek dengan menggunakan skala *burnout* agar peneliti menggunakan subjek yang sesuai dengan kriteria dan tujuan dari penelitian, dimana subjek yang digunakan adalah hanya subjek 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 SD Negeri Tinjomoyo 01.

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 subjek. Semakin besar angka yang dilingkari atau dipilih oleh subjek, maka semakin besar juga subjek cenderung memiliki atau mengalami *burnout*. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah angka atau poin yang dilingkari oleh subjek, maka semakin rendah juga kecenderungan subjek untuk mengalami atau memiliki *burnout*

b. Materi Pemberian Relaksasi

Sebelum diberikan materi relaksasi, subjek terlebih dahulu diarahkan untuk melakukan gerakan pemanasan seperti menarik nafas kemudian membuang nafas. Materi relaksasi diberikan dengan cara instruktur memperagakan gerakan relaksasi otot progresif kepada subjek. Dimana proses pemberian *treatment* ini didampingi oleh instruktur relaksasi dari *Trainer* Fakultas Psikologi UNIKA Soegijapranata. Jenis gerakan yang diberikan ada sebelas gerakan relaksasi otot progresif.

4.2.3 Penentuan Subjek Penelitian

Di dalam menentukan subjek penelitian ini, peneliti menetapkan kriteria. Kriteria tersebut 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. Subjek yang diambil dalam penelitian ini adalah subjek yang memiliki tingkat *burnout* >5 (diketahui dari besarnya poin atau angka yang dilingkari subjek) dan yang telah bekerja melebihi batas waktu lima tahun. Subjek yang memiliki tingkat *burnout* sebesar >5 merupakan subjek yang telah masuk pada 'sinyal kuning', dimana subjek memiliki kecenderungan *burnout* sehingga perlu adanya keadaan yang bersifat merefleksikan dalam penelitian ini dengan cara pemberian relaksasi progresif.


Melalui langkah tersebut didapatkan sepuluh guru yang mengalami kecenderungan *burnout*, sedangkan 24 guru lainnya masuk dalam tingkatan '3-5' yang artinya guru tersebut masih dalam zona aman untuk tidak memiliki kecenderungan *burnout*.

Tabel 4.1 Hasil Rata-Rata Subjek Sebelum Perlakuan

No Responden	Jenis Kelamin	Lama Bekerja	Rata-Rata
1	P	35 Tahun	4,95
2	L	32 Tahun	4,95
3	P	11 Tahun	4,81
4	P	11 Tahun	4,45
5	L	31 Tahun	5,31
6	P	17 Tahun	4,72
7	L	8 Tahun	4,36
8	P	10 Tahun	4,86
9	P	30 Tahun	5,68
10	P	29 Tahun	4,27
11	P	9 Tahun	4,27
12	L	12 Tahun	4,18
13	P	17 Tahun	4,63
14	P	12 Tahun	4,81
15	P	36 Tahun	5,63
16	P	13 Tahun	4,72
17	P	35 Tahun	4,95
18	L	20 Tahun	4,04
19	P	25 Tahun	6,40
20	P	23 Tahun	4,59
21	P	40 Tahun	4,81
22	P	38 Tahun	4,68
23	P	26 Tahun	6,13
24	P	37 Tahun	4,54
25	P	10 Tahun	4,22

26	L	36 Tahun	5,45
27	P	34 Tahun	4,40
28	P	12 Tahun	5,18
29	P	24 Tahun	5,09
30	P	8 Tahun	5,45
31	P	9 Tahun	4,72
32	P	7 Tahun	4,68
33	P	30 Tahun	5,5
34	P	20 Tahun	4,72

Keterangan :

 : Subjek yang mengalami *burnout* tinggi

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

4.2.4 Pembuatan *Rundown* Penelitian

Peneliti membuat *rundown* penelitian sebagai pemandu dan pedoman pada saat proses penelitian berlangsung selama tiga minggu (enam kali pertemuan) setiap minggunya dua kali, yakni dari tanggal 3, 8, 11, 14, 18. dan 23 Mei 2018.

Berikut ini merupakan *Rundown* penelitian yang digunakan sebagai acuan.

Tabel 4.2 Rundown Pelaksanaan Treatment Relaksasi

Fase	Keterangan	Durasi
<i>Before</i> Relaksasi	<ol style="list-style-type: none"> Menyiapkan peralatan yang dibutuhkan seperti kursi, meja, ruangan yang nyaman, <i>sound system</i>, dan <i>smartphone</i>. Subjek dipersilakan duduk, kemudian duduknya diberi jarak supaya lebih konsentrasi Barang-barang subjek yang sekiranya mengganggu seperti <i>handphone</i>, kacamata, jam tangan bisa di letakkan di meja 	10"
Pelaksanaan Relaksasi	1. Instruktur menjelaskan tiap-tiap gerakan relaksasi kepada responden (instruktur memberikan contoh terlebih dahulu)	15"
	2. Instruktur mengajak responden untuk melakukan gerakan	20"
	3. Responden diminta mengulang gerakan tersebut	20"
<i>After</i> Relaksasi	Peneliti memberikan skala MBI kepada subjek untuk melihat <i>post-test</i> dari penelitian ini. (pertemuan terakhir)	10"

4.2.5 Pembuatan Modul Relaksasi

Peneliti juga menyediakan modul penelitian sebagai pemandu pada saat proses penelitian berlangsung selama enam kali pertemuan (tiga minggu), yakni pada tanggal 3, 8, 11, 14,18, dan 23 Mei 2018. Modul yang dibuat berdasarkan rancangan-rancangan kegiatan penelitian yang akan dilaksanakan selama kurang lebih tiga minggu, modul penelitian yang digunakan terlampir.

4.2.6 Briefing Tim Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti dibantu oleh satu rekan peneliti yang bertugas sebagai instruktur atau *trainer* terapi relaksasi untuk membantu dalam proses

pemberian *treatment* relaksasi pada subjek guru SD Negeri Tinjomoyo 01. *Briefing* keseluruhan kegiatan penelitian dilakukan pada tanggal 2 Mei 2018. Selain itu, *briefing* dilakukan setiap satu hari sebelum pelaksanaan relaksasi.

4.3 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. *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 Alpha. Koefisien reliabilitas dari skalanya adalah; 0,880 untuk *emotional exhaustion*, 0,649 untuk *depersonalization*, 0,892 untuk *personal accomplishment*

4.4 Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan di SD Negeri Tinjomoyo 01 Kecamatan Banyumanik Kota Semarang, tepatnya di Aula SD Negeri Tinjomoyo 01. Penelitian ini dilaksanakan selama tiga minggu, di tiap minggunya terdapat dua kali pertemuan, yakni pada tanggal 3, 8, 11, 14, 18, dan 23 Mei 2018. Pertemuan pertama penelitian ini yaitu memberikan *pretest* berupa skala MBI kepada subjek yang terpilih (yang mengalami *burnout*) sampai dengan pertemuan ke 5 sebagai

play penelitian (pemberian *treatment* relaksasi), dan pertemuan terakhir sebagai *post-test* (pembagian skala setelah pemberian relaksasi).

Sebelum pemberian materi, peneliti mempersiapkan perangkat-perangkat penelitian yang digunakan, diantaranya *sound system*, dan *smartphone*. Materi akan disampaikan oleh rekan peneliti yang merupakan seorang *Hypnoterapy* di Fakultas Psikologi UNIKA Soegijapranata sebagai instruktur relaksasi.

Tabel 4.3 Tabel Pelaksanaan Penelitian

Tanggal/ Waktu	Kegiatan	Target
3 Mei 2018/ 13.00 (Pertemuan Pertama)	Peneliti memberikan instruksi sebelum subjek melaksanakan relaksasi. Setelah itu instruktur memberikan pemanasan dan gerakan relaksasi kepada subjek yang mengalami <i>burnout</i> dengan memberikan contoh gerakan	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek mengisi skala MBI sebagai <i>pre-test</i>. • Subjek dapat mengikuti relaksasi tanpa kesulitan.
8 Mei 2018/ 13.00 (Pertemuan Kedua)	Instruktur memberikan pemanasan dan gerakan relaksasi otot progresif kepada subjek yang mengalami <i>burnout</i> dengan contoh gerakan	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek dapat mengikuti relaksasi tanpa kesulitan, terbiasa dengan terapi di pertemuan sebelumnya, dan tidak merasa bosan.
11 Mei 2018/ 13.00 (Pertemuan Ketiga)	Instruktur memberikan pemanasan dan gerakan relaksasi otot progresif kepada subjek yang mengalami <i>burnout</i> dengan contoh gerakan	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek dapat mengikuti relaksasi tanpa kesulitan.
14 Mei 2018/ 13.00 (Pertemuan Keempat)	Instruktur memberikan pemanasan dan gerakan relaksasi otot progresif kepada subjek yang mengalami <i>burnout</i> dengan contoh gerakan	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek dapat mengikuti relaksasi tanpa kesulitan, terbiasa dengan terapi di pertemuan sebelumnya dan tidak merasa bosan

18 Mei 2018/
13.00
(Pertemuan
Kelima)

Instruktur memberikan pemanasan dan gerakan relaksasi otot progresif kepada subjek yang mengalami *burnout* dengan contoh gerakan

- Subjek dapat mengikuti relaksasi tanpa kesulitan.

23 Mei 2018/
13.00
(Pertemuan
Keenam)

Instruktur memberikan pemanasan dan gerakan relaksasi otot progresif kepada subjek yang mengalami *burnout* dengan contoh gerakan. Setelah pelaksanaan terapi relaksasi peneliti membagikan skala MBI kepada subjek untuk melihat hasil dari *treatment* tersebut (*post-test*)

- Subjek dapat mengikuti relaksasi tanpa kesulitan, terbiasa dengan terapi di pertemuan sebelumnya.

- Subjek dapat *recall* atau mengingat gerakan sebelumnya.
- Subjek mengisi Skala MBI sebagai *post-test*.

