

## BAB 5

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 5.1 Hasil Penelitian

Setelah dilakukan pengambilan data dan pelatihan terhadap subjek penelitian, berikut ini merupakan hasil penelitian yang penulis peroleh.

##### 5.1.1 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 tingkat *burnout* dikalangan guru SD Negeri Tinjomoyo 01 Kecamatan Banyumanik Kota Semarang.

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, diketahui nilai F sebesar 0,005 ( $p < 0,05$ ) yang menunjukkan bahwa ada perbedaan skor antara *pre-test* dan *post-test*. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima.

**Tabel 5.1 Signifikansi Nilai *Burnout***

	<i>Pro-test – Pre-test</i>
Z	-2.803 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

Negative *Ranks* atau selisih (negatif) antara hasil relaksasi progresif untuk *pre-test* dan *post-test* adalah 10 dengan *Mean Ranks* 5,50 dan *Sum of Ranks*

55,00 ( $p < 0,05$ ). 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 relaksasi progresif untuk *pre-test* dan *post-test* terdapat sepuluh data negatif (N) dengan *Mean Ranks* atau rata-rata peningkatan tersebut adalah sebesar 0, dan *Sum of Ranks* juga sebesar 0 ( $p < 0,05$ ). Artinya, bahwa kesepuluh 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*.

## 5.2 Pembahasan

Dari hasil uji hipotesis diketahui nilai Z sebesar 0,005 ( $p < 0,01$ ) yang menunjukkan bahwa ada perbedaan skor antara *pre-test* dan *post-test*. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Penelitian yang dilakukan oleh Ulfiani Rahman (2007) membuktikan bahwa guru rentan mengalami *burnout* disebabkan oleh besarnya tuntutan dan harapan masyarakat terhadap profesi guru. Tuntutan dan harapan masyarakat tersebut tidak diimbangi oleh pemberian rasa aman dan nyaman, serta fasilitas yang memadai dalam menjalankan tugas sebagai guru. Seringkali dirasakan oleh guru bahwa dukungan pimpinan dan sejawat juga kurang, sehingga mengakibatkan rendahnya motivasi kerja. Dalam penelitian tersebut, ketika gejala *burnout* sudah terlihat, maka diperlukan terapi secara cepat dan efektif, yaitu pemberian terapi relaksasi pada guru. Hasilnya, guru yang mengalami *burnout* akan menemukan kesegaran diri lagi.

Relaksasi merupakan salah satu *treatment* yang digunakan dalam penelitian ini guna menurunkan *burnout* yang terjadi pada individu, khususnya pada guru. Relaksasi adalah suatu prosedur dan teknik yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan, dengan cara melatih pasien agar mampu dengan sengaja untuk membuat relaksasi otot-otot tubuh setiap saat, sesuai dengan keinginan. Menurut pandangan ilmiah, relaksasi merupakan suatu teknik untuk mengurangi stres dan ketegangan dengan cara meregangkan seluruh tubuh agar mencapai kondisi mental yang sehat (Sulistyarini, 2013). Relaksasi terbagi menjadi dua kelompok, yaitu relaksasi yang menekankan pada fisik, seperti yoga, relaksasi otot progresif, latihan pernafasan. Sementara jenis relaksasi yang menekankan pada mental/psikis adalah *autogenic suggestion*, *imagery*, *relaxating self talk* dan meditasi. Pada penelitian ini ditekankan pada relaksasi otot progresif untuk membantu mengurangi *burnout* pada guru.

Pelaksanaan pemberian relaksasi ini dilakukan beberapa tahap, yaitu: persiapan yang meliputi *need assessment* kepada psikolog (dosen) dan guru. Tahap berikutnya adalah menentukan *trainer* dan memberikan pembekalan kepada *trainer*, baru kemudian melakukan *skrining* subjek yang akan diikutsertakan dalam penelitian. Adapun *trainer* yang dipilih dalam penelitian ini adalah *trainer* yang memahami hubungan proses terbentuknya gangguan fisiologis akibat stres dan dapat menyadari pengaruh psikologis terhadap munculnya gangguan fisiologis, menguasai teknik relaksasi kesadaran indera dan relaksasi otot, dapat menggunakan kedua teknik relaksasi tersebut untuk mengatasi ketegangan yang dihadapi, mampu berempati kepada subjek, sehingga memudahkan jalannya pelatihan. Langkah-langkah pelatihan yang

terdapat dalam pedoman pelatihan relaksasi dijelaskan kepada terapis sebelum penelitian.

Pemberian terapi relaksasi ini dikarenakan beban kerja guru SD semakin besar. Di samping itu adanya perubahan-perubahan dalam pendidikan yang tidak direncanakan dengan sistematis menyebabkan daftar tugas guru semakin panjang dan harapan terhadap guru semakin tinggi, sedangkan tenaga pendidik atau guru, sarana dan prasarana proses pembelajaran tidak disiapkan dengan sempurna untuk menghadapi perubahan-perubahan tersebut.

Dewi (2017) dalam penelitiannya menyatakan bahwa komponen utama *burnout* di kalangan guru meliputi kelelahan emosional, merasa kurang profesional, dan depersonalisasi yang ditunjukkan dengan menyalahkan para siswa. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa guru yang seharusnya bekerja profesional menjadi guru bekerja secara emosional. Oleh sebab itu, terapi relaksasi untuk mengatasi *burnout* pada guru perlu dilakukan.

Dengan melakukan gerakan relaksasi terhadap subjek yang mengalami *burnout*, maka tentunya permasalahan-permasalahan emosional yang ditimbulkan oleh *burnout* akan dapat diatasi. Relaksasi merupakan teknik *self-control*, dimana teknik relaksasi berguna untuk meregulasi emosi dan fisik individu dari kecemasan, ketegangan, stress dan lainnya. Secara fisiologis, pelatihan relaksasi memberikan respons relaks, dimana dapat diidentifikasi dengan menurunnya tekanan darah, detak jantung dan meningkatkan resisten kulit. Pada dasarnya teknik relaksasi termasuk ke dalam pendekatan terapi perlakuan, dengan teknik-teknik yang dikembangkan terfokus pada komponen yang berulang, misalnya

kata-kata, suara, *prayer phrase*, *body sensation* atau aktivitas otot (Sari & Subandi, 2015.)

Di dalam latar belakang masalah, telah dijelaskan bahwa *burnout* yang dialami oleh seseorang guru yang berprofesi sebagai *human service*, 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* relaksasi ini. Hal ini menunjukkan, bahwa relaksasi progresif adalah salah satu cara yang efektif dalam menurunkan *burnout* seseorang.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Penelitian Dewi dan Widari (2017) yang menyatakan bahwa relaksasi progresif dapat menurunkan tekanan darah dan membuat relaks pada subjek.

Penelitian ini memiliki beberapa kelemahan terkait dengan proses pengambilan data atau ketika peneliti memberikan perlakuan relaksasi. Kelemahan pertama dalam penelitian ini adalah, waktu yang digunakan dalam pemberian relaksasi kurang lama, yakni hanya ada enam kali pertemuan dalam tiga minggu (dua kali pertemuan dalam satu minggu). Meskipun dalam kurun waktu tersebut telah melihat adanya penurunan tingkat *burnout* yang dialami subjek, tetapi rata-rata yang dihasilkan antara *pre-test* dan *post-test* tidak terlalu besar. Subjek 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 proses 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

