

LAMPIRAN



Lampiran A Skala Penelitian



## SKALA PENELITIAN

Nama :

Jenis Kelamin : **P / L**

Lama Bekerja :

### Petunjuk Pengisian Angket :

1. Dibawah ini terdapat 22 pernyataan yang harus anda jawab.
2. Berilah tanda lingkaran (  ) pada angka yang tersedia dan pilih sesuai dengan keadaan anda.
3. Semakin ke kanan angka yang anda pilih, maka semakin anda setuju dengan pernyataan, begitu pula sebaliknya.
4. Dalam menjawab pernyataan-pernyataan dibawah tidak ada jawaban yang salah, oleh sebab itu usahakan tidak ada yang dikosongkan.
5. Apabila anda ingin mengganti jawaban dengan angka yang lain, maka beri tanda sama dengan ( ) untuk mencoret jawaban yang salah.  
Contoh :

Saya merasa senang pada saat menjalankan pekerjaan saya

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

Menjadi :

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

1. Saya merasakan emosi saya terkuras karena pekerjaan.

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

2. Saya merasakan kelelahan fisik yang amat sangat di akhir hari kerja.

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

3. 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
--------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	--------

4. Saya dengan mudah dapat memahami bagaimana perasaan siswa tentang hal-hal yang ingin mereka penuhi dan mereka peroleh dari pelajaran yang saya berikan.

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

5. Saya merasa bahwa saya memperlakukan beberapa siswa seolah mereka objek impersonal.

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

6. Menghadapi siswa dan bekerja untuk mereka seharian penuh membuat saya "tertekan".

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

7. Saya bisa menjawab dan melayani siswa dengan efektif.

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

10. Saya merasa jenuh dan "burnout" (Lelah bekerja) karena pekerjaan saya

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

11. Saya merasa memberikan pengaruh positif terhadap kehidupan orang lain melalui pekerjaan saya sebagai pemberi jasa

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

12. Saya menjadi semakin “kaku” terhadap orang lain sejak saya bekerja sebagai pemberi jasa.

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

14. Saya khawatir pekerjaan ini membuat saya “dingin” secara emosional.

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

15. Saya merasa sangat bersemangat dalam melakukan pekerjaan saya dan dalam menghadapi para siswa saya.

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

16. Pekerjaan sebagai pemberi jasa membuat saya merasa frustrasi.

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

17. Saya merasa bekerja terlampau keras dalam pekerjaan saya.

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

18. Saya benar-benar tidak peduli pada apa yang terjadi terhadap siswa saya.

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

19. Menghadapi dan bekerja secara langsung dengan orang menyebabkan saya stress.

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

20. Saya bisa menciptakan suasana yang santai/relaks dengan para siswa

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

21. Saya merasa gembira setelah melakukan tugas saya untuk para siswa secara langsung.

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

22. Saya telah mendapatkan dan mengalami banyak hal yang berharga dalam pekerjaan ini.

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

23. Saya merasa seakan-akan hidup dan karir saya tidak akan berubah.

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

24. Saya menghadapi masalah-masalah emosional dalam pekerjaan saya dengan tenang dan “kepala dingin”.

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

25. Saya merasa para siswa menyalahkan saya atas masalah-masalah yang mereka alami.

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



Lampiran B Hasil Uji Validitas Reliabilitas



**Lampiran B**  
**Hasil Uji Validitas**  
**Reliabilitas**

**HASIL UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS:****PRE TEST****Reliability****Scale: ALL VARIABLES****Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	10	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	10	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.880	9

Cronbach alpha > 0.6 maka Reliabel

**Item Statistics**

	Mean	Std. Deviation	N
EE1	5.4000	1.50555	10
EE2	6.2000	1.68655	10
EE3	3.3000	1.49443	10
EE6	4.7000	1.82878	10
EE8	5.0000	1.05409	10
EE13	3.6000	2.27058	10
EE14	4.8000	1.31656	10
EE16	3.5000	1.77951	10
EE20	4.9000	1.79196	10



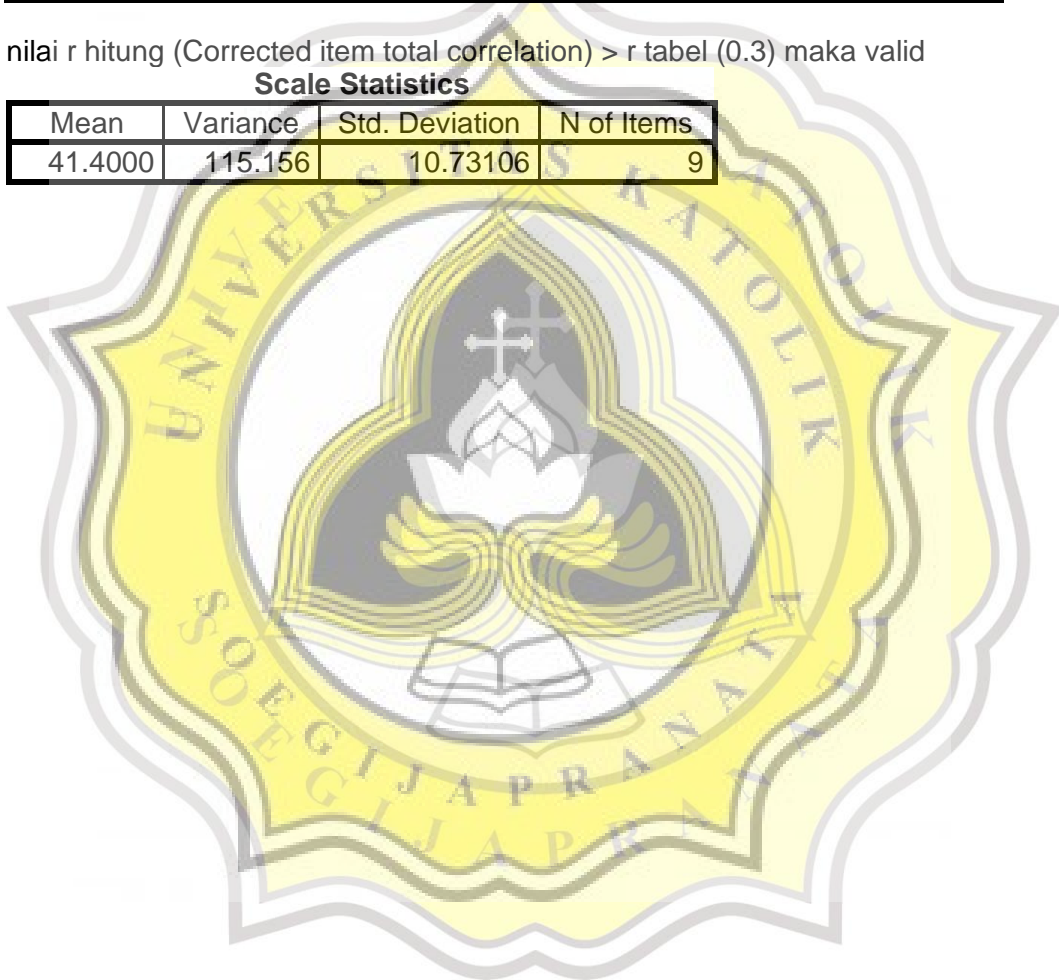
### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
EE1	36.0000	98.222	.491	.878
EE2	35.2000	107.956	.324	.908
EE3	38.1000	94.322	.641	.866
EE6	36.7000	85.567	.776	.853
EE8	36.4000	97.156	.813	.861
EE13	37.8000	76.400	.846	.845
EE14	36.6000	99.156	.544	.874
EE16	37.9000	83.878	.862	.844
EE20	36.5000	88.500	.695	.861

nilai r hitung (Corrected item total correlation) > r tabel (0.3) maka valid

### Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
41.4000	115.156	10.73106	9



**Reliability****Scale: ALL VARIABLES****Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	10	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	10	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.649	5

Cronbach alpha > 0.6 maka Reliabel

**Item Statistics**

	Mean	Std. Deviation	N
D5	6.5000	1.84089	10
D10	3.6000	1.26491	10
D11	3.5000	.84984	10
D15	2.3000	1.88856	10
D22	4.0000	2.26078	10

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
D5	13.4000	20.489	.307	.617
D10	16.3000	21.567	.312	.543
D11	16.4000	18.933	.811	.371
D15	17.6000	11.822	.791	.113
D22	15.9000	18.544	.303	.666

nilai r hitung (Corrected item total correlation) > r tabel (0.3) maka valid

**Scale Statistics**

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
19.9000	25.656	5.06513	5

**Reliability****Scale: ALL VARIABLES**

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	10	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	10	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.892	8

Cronbach alpha > 0.6 maka Reliabel

### Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
RPA4	7.3000	.94868	10
RPA7	7.8000	.63246	10
RPA9	7.8000	1.13529	10
RPA12	7.9000	1.28668	10
RPA17	7.8000	1.13529	10
RPA18	7.9000	1.19722	10
RPA19	7.8000	1.22927	10
RPA21	7.3000	1.49443	10

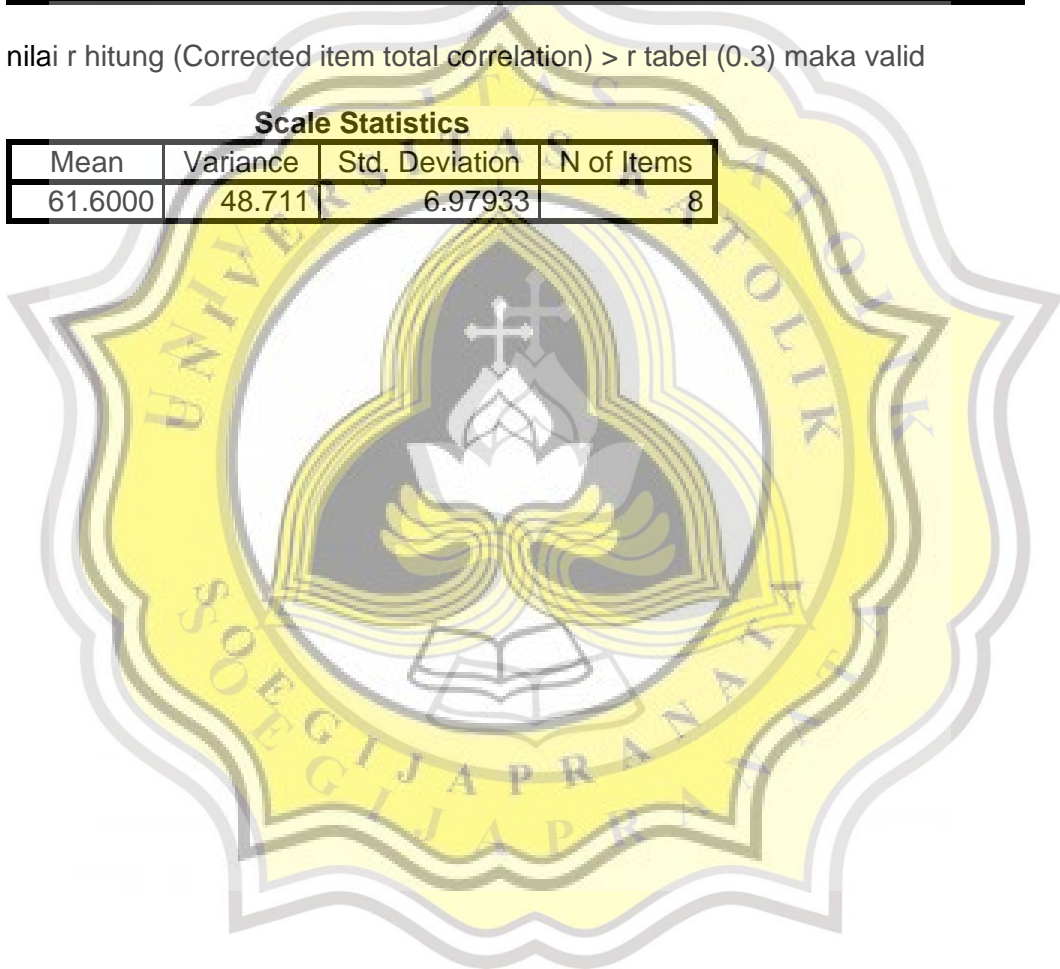
### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
RPA4	54.3000	43.122	.376	.901
RPA7	53.8000	42.844	.660	.886
RPA9	53.8000	37.511	.713	.874
RPA12	53.7000	36.900	.650	.880
RPA17	53.8000	37.956	.677	.877
RPA18	53.7000	34.233	.931	.850
RPA19	53.8000	34.178	.906	.853
RPA21	54.3000	36.233	.569	.894

nilai r hitung (Corrected item total correlation) > r tabel (0.3) maka valid

### Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
61.6000	48.711	6.97933	8



**POST TEST:****Reliability****Scale: ALL VARIABLES****Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	10	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	10	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.655	9

Cronbach alpha > 0.6 maka Reliabel

**Item Statistics**

	Mean	Std. Deviation	N
EE1	3.6000	1.64655	10
EE2	4.6000	1.95505	10
EE3	3.4000	1.89737	10
EE6	7.4000	1.42984	10
EE8	4.3000	1.82878	10
EE13	2.6000	2.06559	10
EE14	8.2000	1.31656	10
EE16	2.6000	1.95505	10
EE20	7.2000	1.61933	10

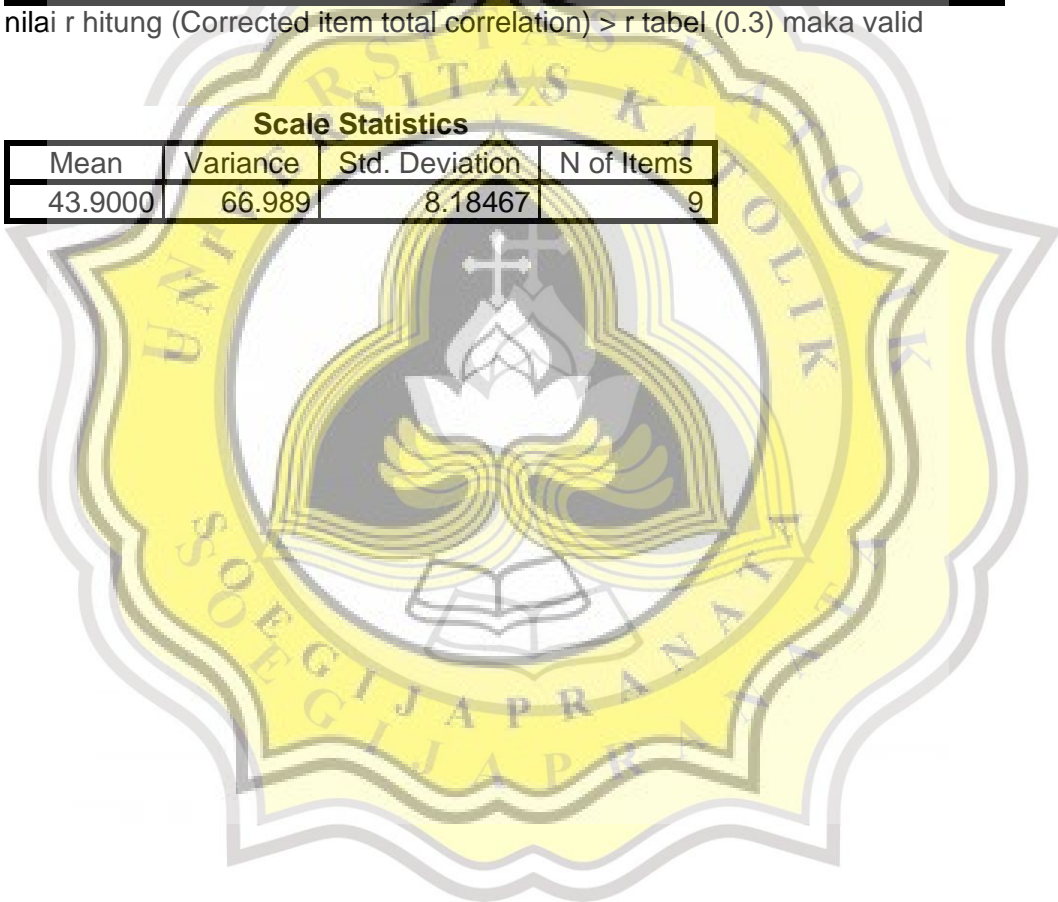
### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
EE1	40.3000	52.456	.496	.593
EE2	39.3000	49.344	.503	.584
EE3	40.5000	58.722	.360	.669
EE6	36.5000	62.278	.318	.667
EE8	39.6000	46.711	.677	.540
EE13	41.3000	54.233	.379	.643
EE14	35.7000	61.789	.367	.658
EE16	41.3000	59.789	.312	.681
EE20	36.7000	51.567	.550	.581

nilai r hitung (Corrected item total correlation) > r tabel (0.3) maka valid

### Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
43.9000	66.989	8.18467	9



**Reliability****Scale: ALL VARIABLES****Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	10	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	10	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.621	5

Cronbach alpha > 0.6 maka Reliabel

**Item Statistics**

	Mean	Std. Deviation	N
D5	2.2000	2.04396	10
D10	1.9000	1.59513	10
D11	8.2000	1.47573	10
D15	1.5000	1.17851	10
D22	2.5000	1.08012	10

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
D5	14.1000	4.322	.492	.912
D10	14.4000	6.044	.521	.632
D11	8.1000	16.322	.488	.575
D15	14.8000	10.178	.348	.015
D22	13.8000	12.622	.345	.246

nilai r hitung (Corrected item total correlation) > r tabel (0.3) maka valid

**Scale Statistics**

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
16.3000	12.678	3.56059	5

## Reliability

Scale: ALL VARIABLES

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	10	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	10	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.647	8

Cronbach alpha > 0.6 maka Reliabel

### Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
RPA4	1.4000	.96609	10
RPA7	1.7000	1.15950	10
RPA9	7.8000	1.47573	10
RPA12	7.5000	1.71594	10
RPA17	7.6000	1.89737	10
RPA18	3.1000	1.91195	10
RPA19	7.7000	1.56702	10
RPA21	1.9000	1.19722	10



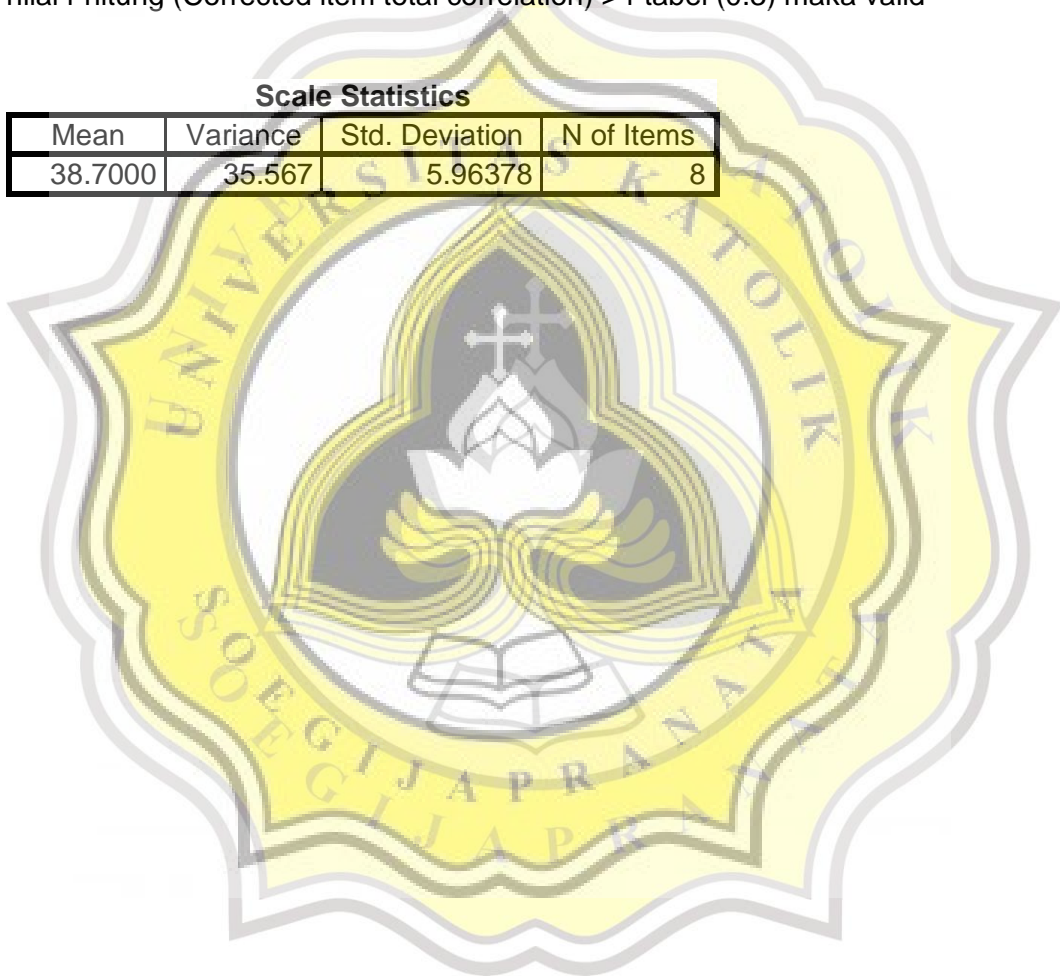
**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
RPA4	37.3000	34.900	.323	.578
RPA7	37.0000	29.333	.389	.483
RPA9	30.9000	26.989	.417	.459
RPA12	31.2000	21.733	.681	.329
RPA17	31.1000	28.100	.392	.546
RPA18	35.6000	25.156	.352	.476
RPA19	31.0000	27.556	.338	.485
RPA21	36.8000	38.178	.373	.644

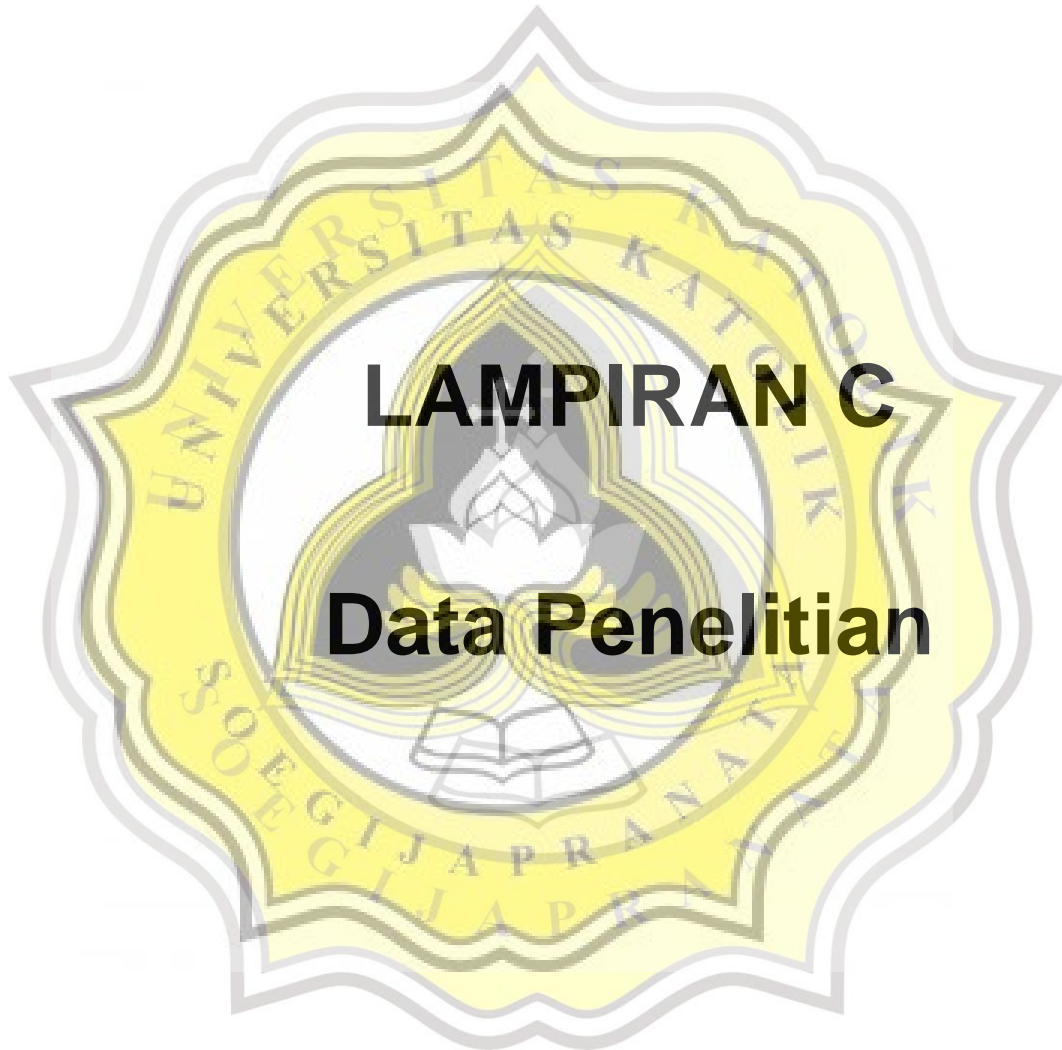
nilai r hitung (Corrected item total correlation) > r tabel (0.3) maka valid

**Scale Statistics**

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
38.7000	35.567	5.96378	8



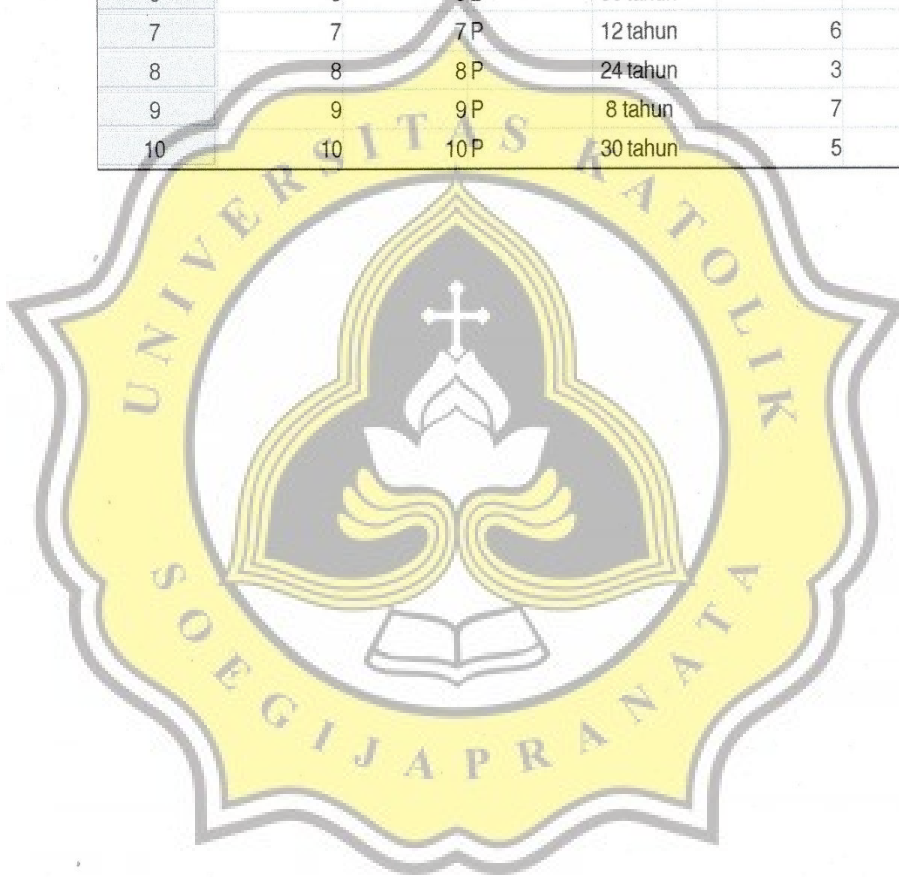
Lampiran C Data Penelitian





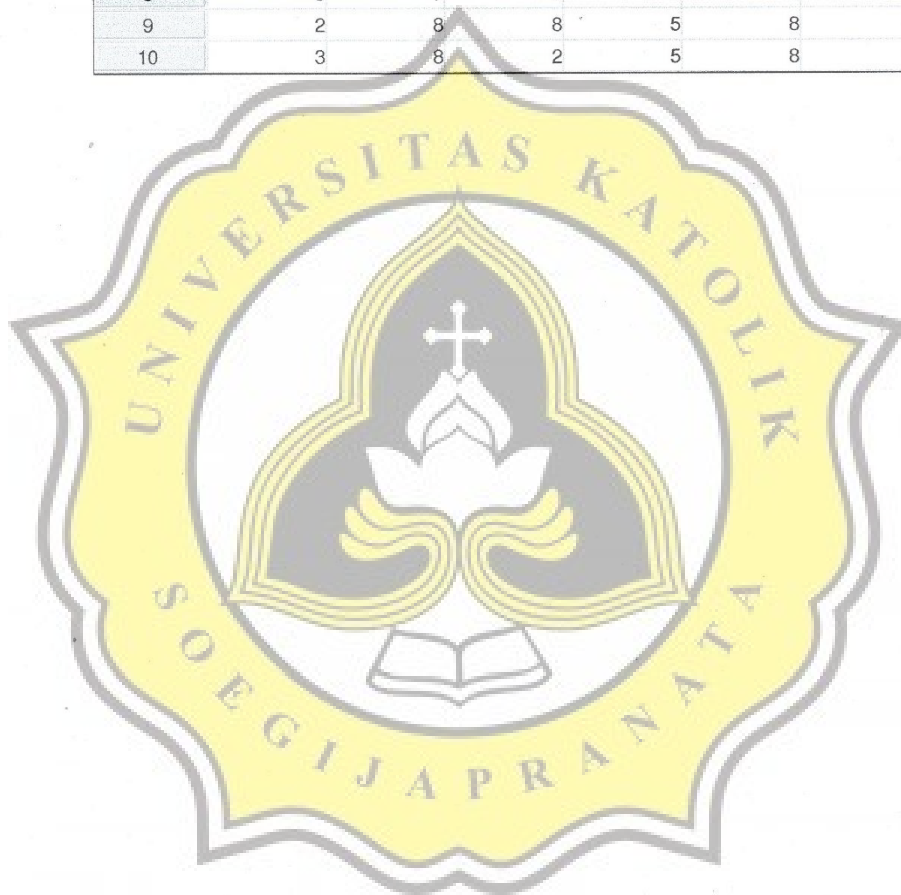
lampiran spss (pretest).sav

No	Responden	Jenis_kelamin	masa_kerja	y1	y2
1	1	1 L	31 tahun	3	4
2	2	2 P	30 tahun	7	8
3	3	3 P	36 tahun	5	6
4	4	4 P	25 tahun	7	7
5	5	5 P	26 tahun	6	7
6	6	6 L	36 tahun	5	7
7	7	7 P	12 tahun	6	7
8	8	8 P	24 tahun	3	5
9	9	9 P	8 tahun	7	8
10	10	10 P	30 tahun	5	3



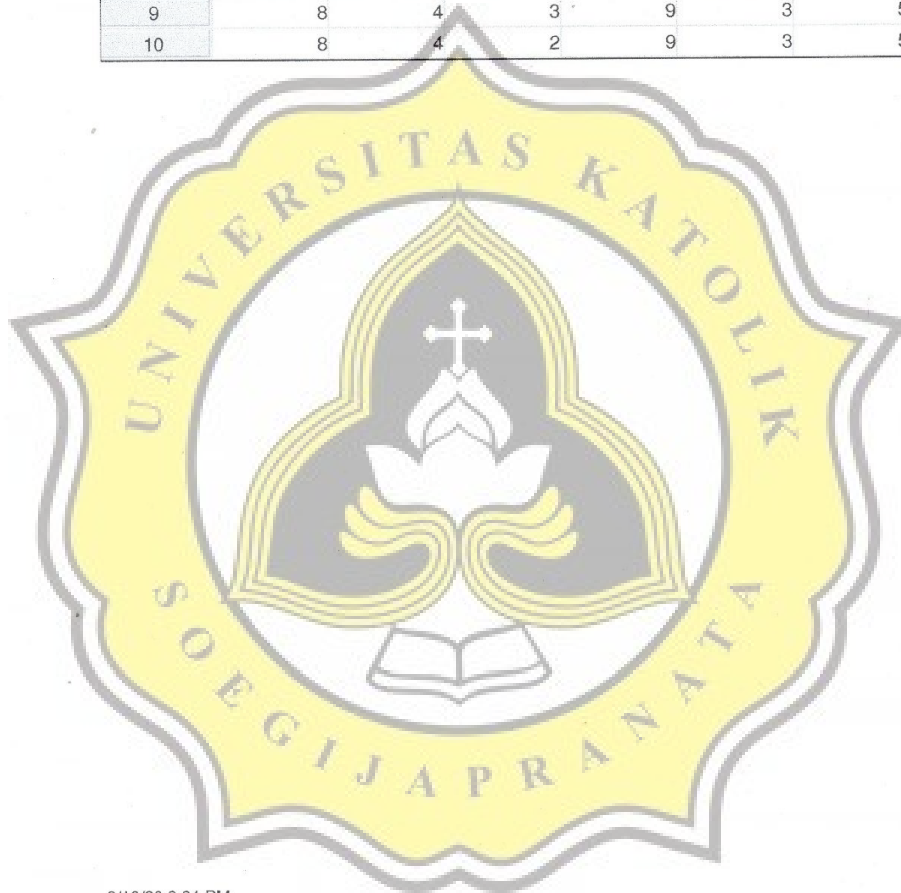
lampiran spss (pretest).sav

	y3	y4	y5	y6	y7	y8
1	3	7	5	5	7	4
2	2	8	8	4	8	5
3	4	7	8	3	9	5
4	7	7	7	7	7	7
5	4	5	7	8	7	6
6	3	8	7	2	8	5
7	2	8	7	5	8	4
8	3	7	6	3	8	4
9	2	8	8	5	8	4
10	3	8	2	5	8	6



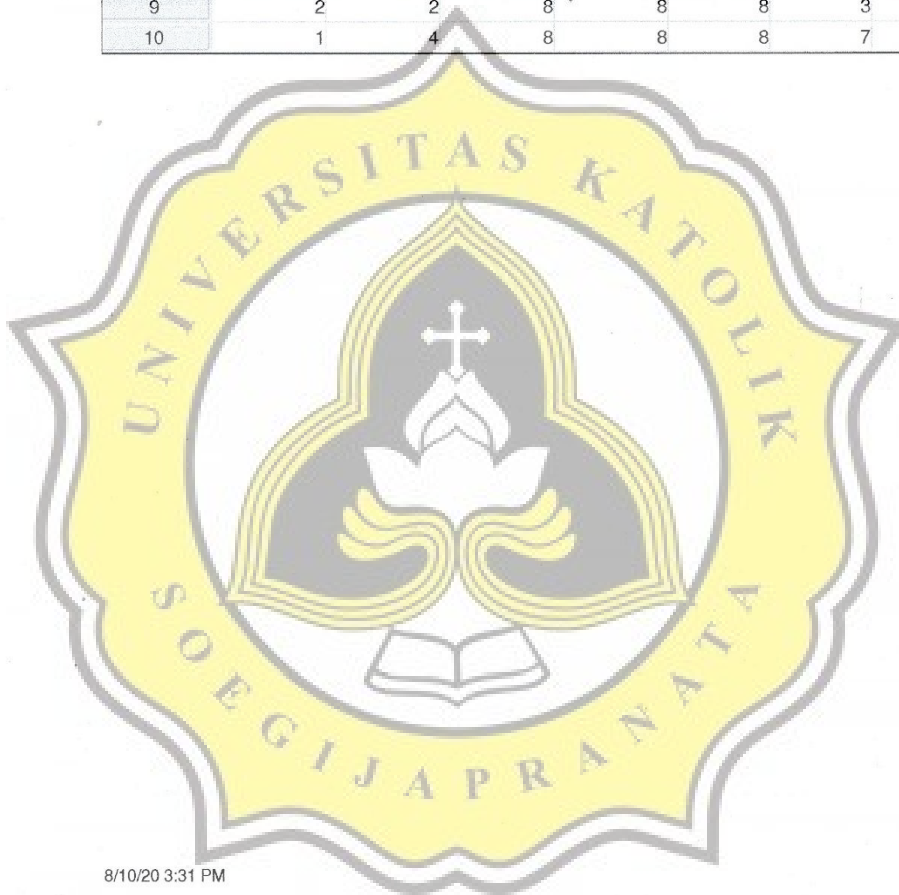
lampiran spss (pretest).sav

	y9	y10	y11	y12	y13	y14	
1	7	3	4	9	3	6	
2	8	5	4	9	4	5	
3	9	2	4	8	1	3	
4	5	6	5	5	7	7	
5	8	3	4	7	8	5	
6	9	2	3	7	1	3	
7	8	4	3	8	3	4	
8	8	3	3	8	3	4	
9	8	4	3	9	3	5	
10	8	4	2	9	3	5	



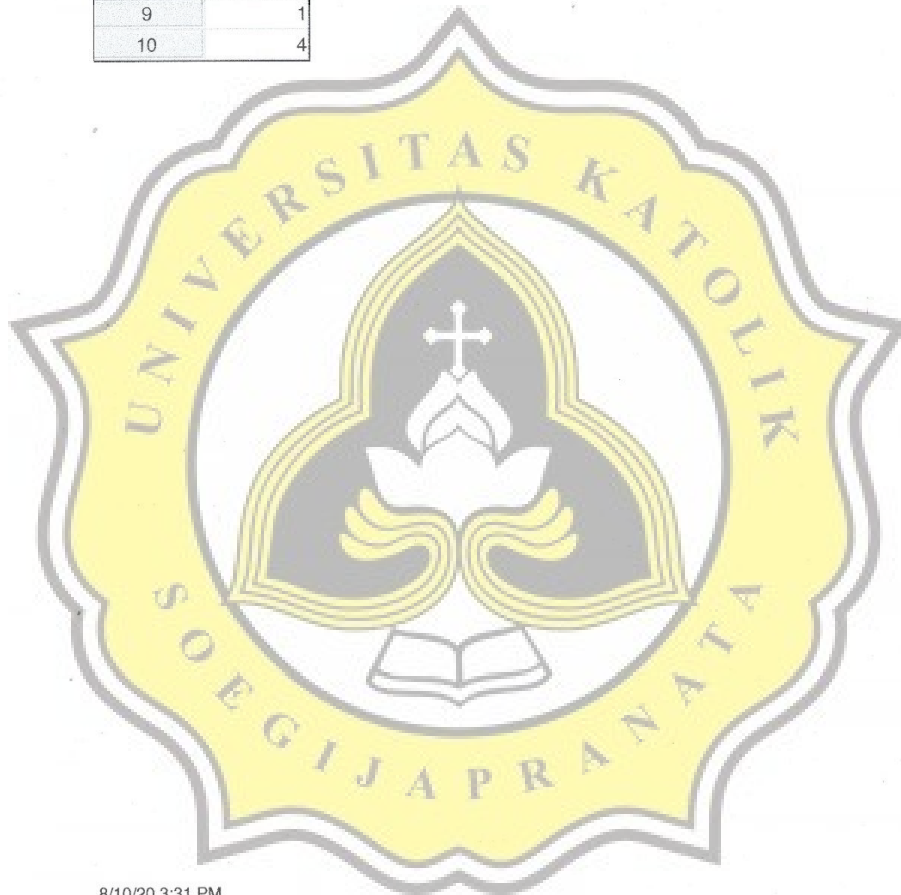
lampiran spss (pretest).sav

	y15	y16	y17	y18	y19	y20	y21
1	1	2	8	9	9	4	9
2	2	3	8	8	8	4	6
3	1	3	9	9	9	5	9
4	7	7	7	5	5	7	5
5	4	6	5	7	7	8	7
6	1	4	9	9	9	4	8
7	2	2	8	8	7	3	6
8	2	2	8	8	8	4	8
9	2	2	8	8	8	3	6
10	1	4	8	8	8	7	9



lampiran spss (pretest).sav

	y22	
1		5
2		1
3		5
4		7
5		6
6		6
7		1
8		4
9		1
10		4



8/10/20 3:31 PM

5/5

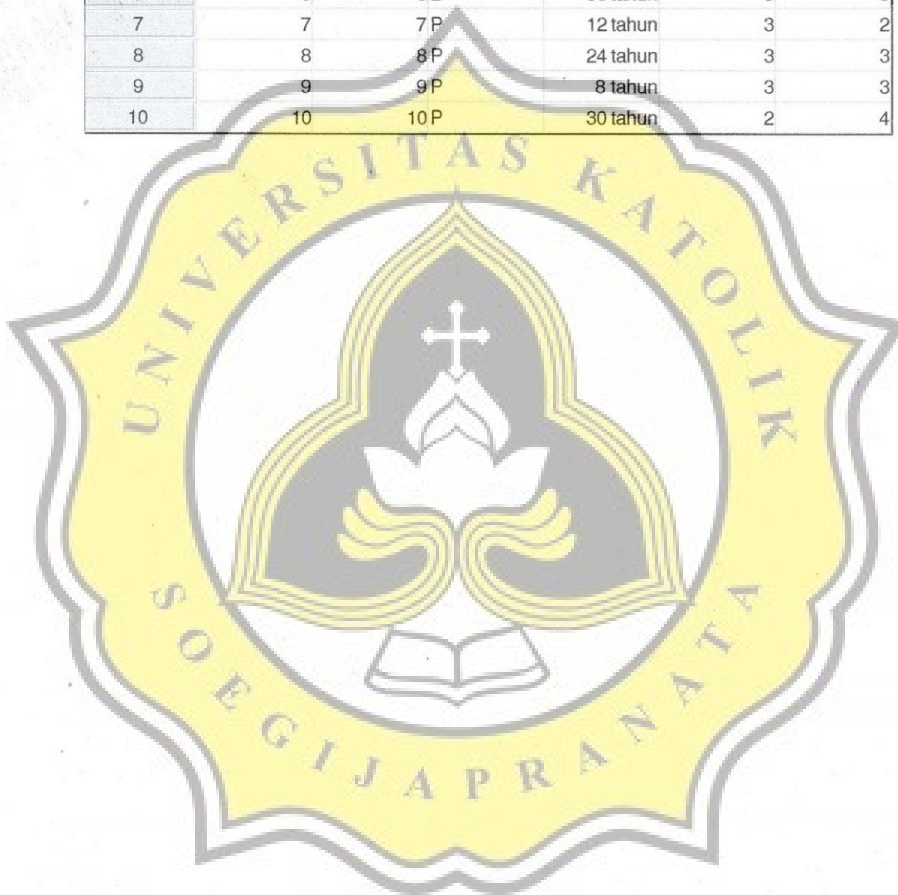




**Data Penelitian  
Hasil Rata Rata Sesudah  
diberi Relaksasi**

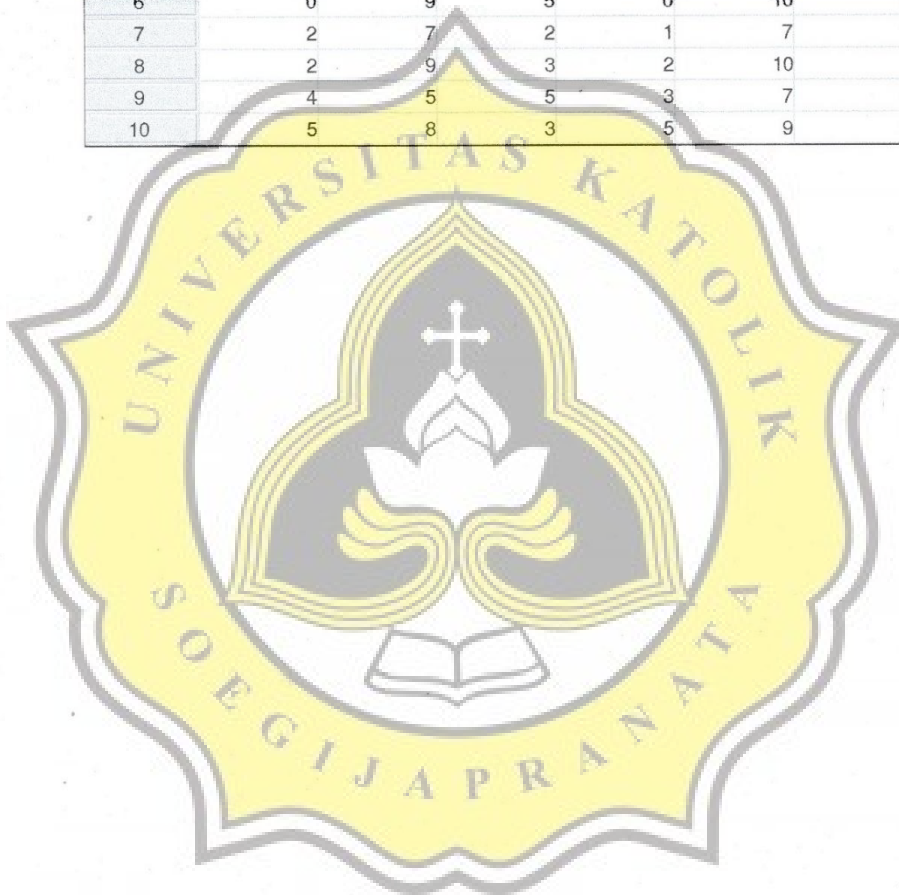
lampiran spss (post test).sav

	No	Responden	Jenis_kelamin	masa_kerja	y1	y2
1	1	1	L	31 tahun	8	5
2	2	2	P	30 tahun	3	3
3	3	3	P	36 tahun	3	6
4	4	4	P	25 tahun	4	5
5	5	5	P	26 tahun	4	7
6	6	6	L	36 tahun	3	8
7	7	7	P	12 tahun	3	2
8	8	8	P	24 tahun	3	3
9	9	9	P	8 tahun	3	3
10	10	10	P	30 tahun	2	4



lampiran spss (post test).sav

	y3	y4	y5	y6	y7	y8
1	6	9	8	2	9	2
2	3	7	3	1	7	4
3	3	8	6	3	9	3
4	6	6	3	2	7	2
5	3	6	5	7	7	7
6	0	9	5	0	10	0
7	2	7	2	1	7	1
8	2	9	3	2	10	1
9	4	5	5	3	7	3
10	5	8	3	5	9	3



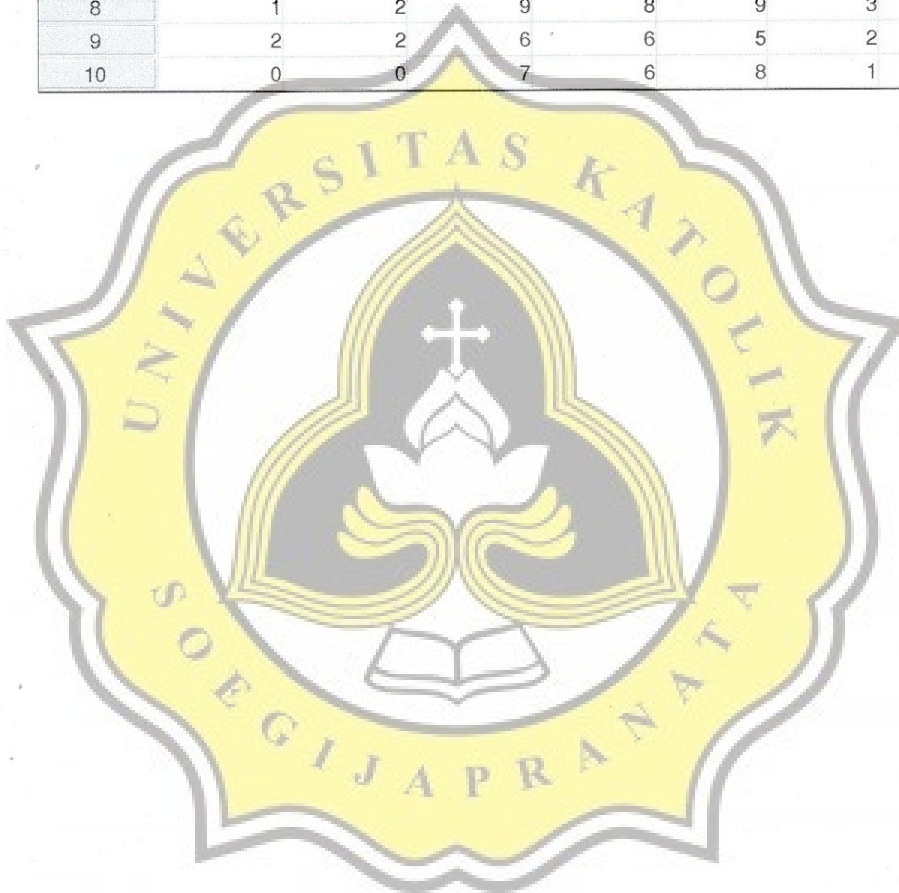
lampiran spss (post test).sav

	y9	y10	y11	y12	y13	y14
1	9	2	0	9	0	1
2	4	1	3	8	3	2
3	8	7	4	9	2	3
4	8	1	1	9	1	2
5	8	3	4	7	2	2
6	9	0	0	10	2	2
7	7	3	2	7	3	2
8	7	2	2	9	0	3
9	5	3	3	5	2	3
10	7	0	0	9	0	5



lampiran spss (post test).sav

	y15	y16	y17	y18	y19	y20	y21
1	0	0	9	8	9	0	9
2	1	3	8	9	8	4	8
3	2	3	9	9	5	3	9
4	1	1	8	9	9	4	9
5	2	1	6	7	8	7	7
6	2	3	10	9	10	4	10
7	3	2	6	4	5	3	7
8	1	2	9	8	9	3	5
9	2	2	6	6	5	2	6
10	0	0	7	6	8	1	7



lampiran spss (post test).sav

	y22
1	1
2	3
3	2
4	1
5	4
6	0
7	2
8	2
9	3
10	1



Lampiran D Modul Pelaksanaan Relaksasi



**LAMPIRAN D**

**Modul Pelaksanaan  
Relaksasi**

## MODUL PELAKSANAAN RELAKSASI

Pelaksanaan Penelitian (*Pre-Test, Play, dan Post-Test*)

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"><li>• Subjek mengisi skala MBI sebagai <i>pre-test</i>.</li><li>• Subjek dapat mengikuti relaksasi tanpa kesulitan.</li></ul>
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"><li>• Subjek dapat mengikuti relaksasi tanpa kesulitan, terbiasa dengan terapi di pertemuan sebelumnya, dan tidak merasa bosan.</li></ul>
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"><li>• Subjek dapat mengikuti relaksasi tanpa kesulitan.</li></ul>
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"><li>• Subjek dapat mengikuti relaksasi tanpa kesulitan,</li></ul>



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

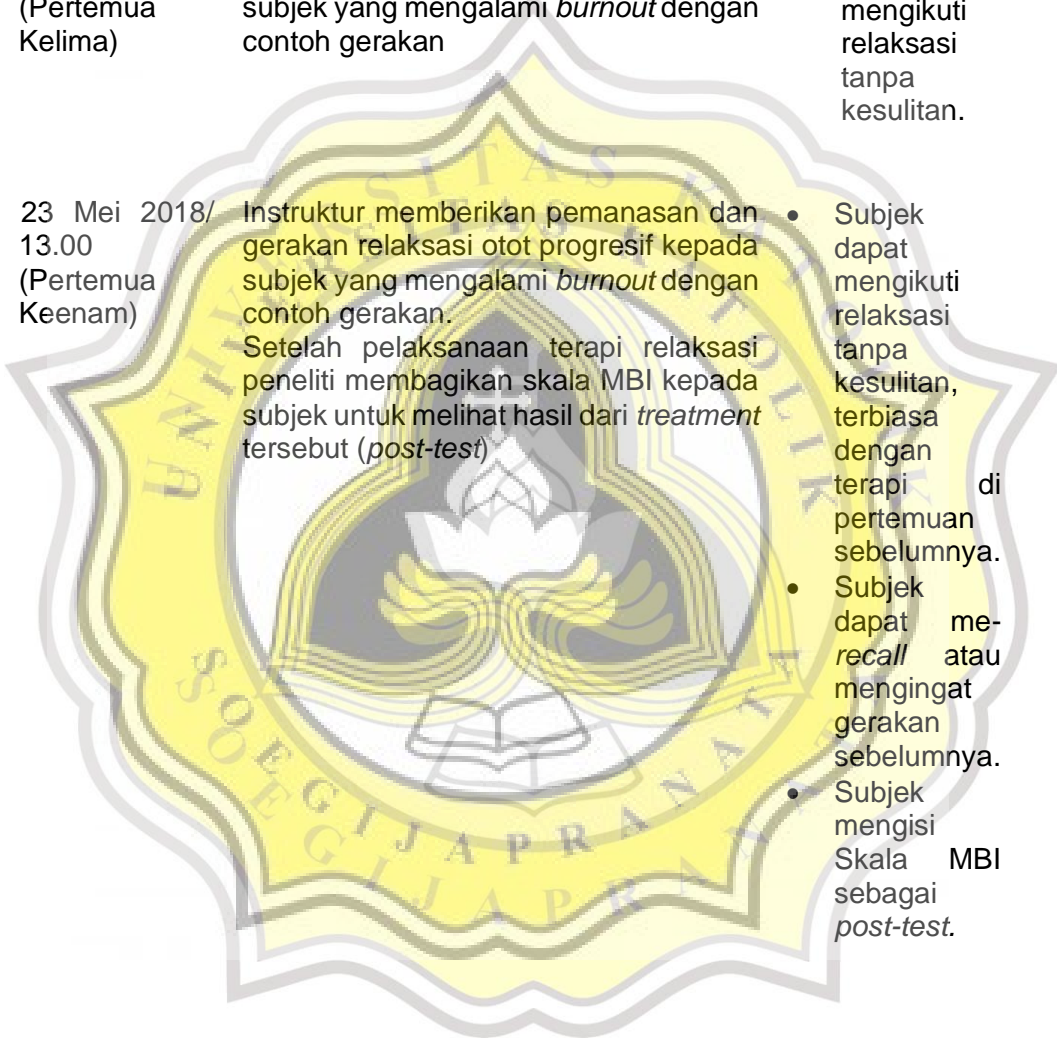
- Subjek dapat mengikuti relaksasi tanpa kesulitan.

23 Mei 2018/  
13.00  
(Pertemuan Keenam)

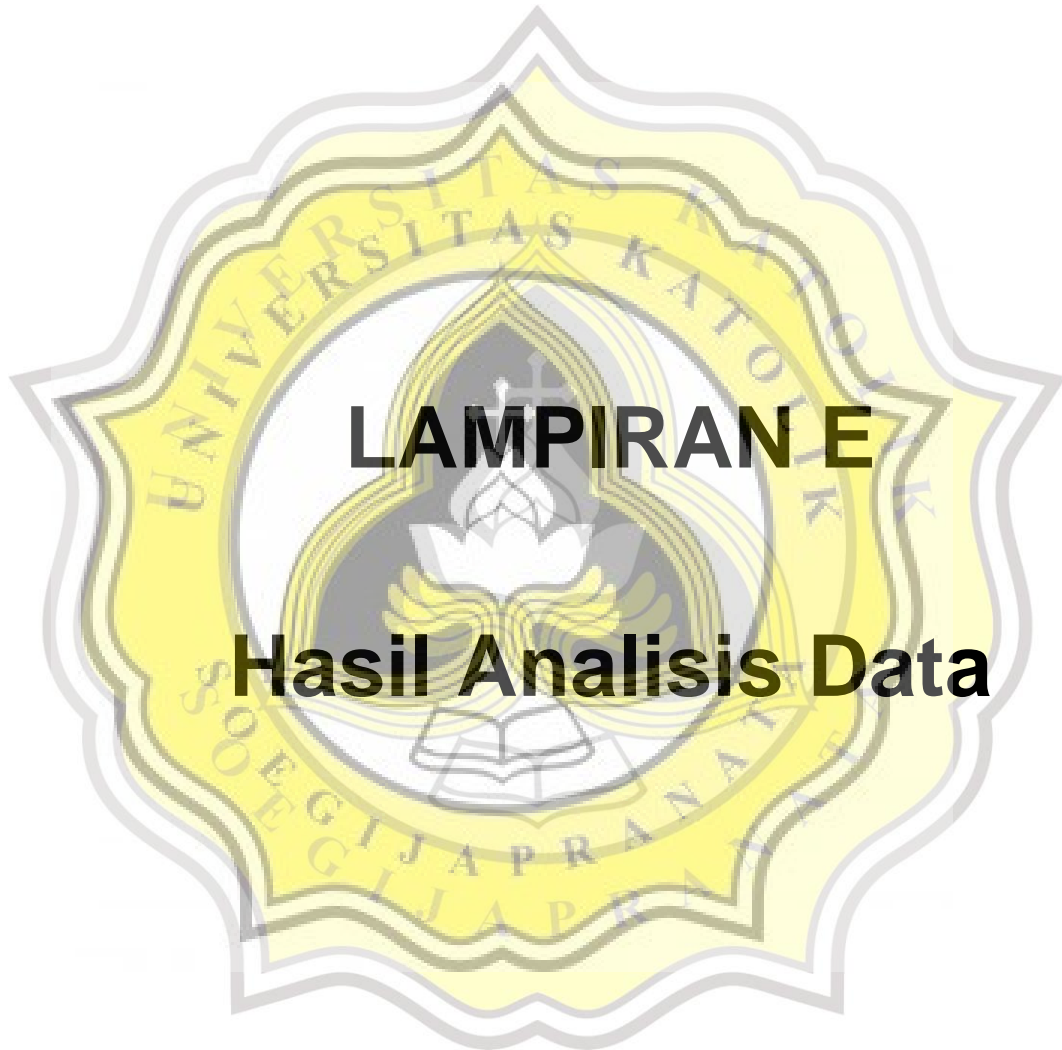
Instruktur memberikan pemanasan dan gerakan relaksasi otot progresif kepada subjek yang mengalami *burnout* dengan contoh gerakan.

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



Lampiran E Hasil Analisis Data



**LAMPIRAN E**

**Hasil Analisis Data**

## HASIL ANALISIS DATA

### NPar Tests

Descriptive Statistics								
	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum	Percentiles		
						25th	50th (Median)	75th
pretest	10	135.8000	28.89752	87.00	162.00	108.2500	143.0000	161.2500
posttest	10	98.9000	11.59933	81.00	116.00	89.0000	97.5000	108.0000

### Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest - pretest	Negative Ranks	10 <sup>a</sup>	5.50	55.00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	10		

a. posttest < pretest

b. posttest > pretest

c. posttest = pretest

Test Statistics <sup>b</sup>	
	posttest - pretest
Z	-2.803 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

### NPar Tests

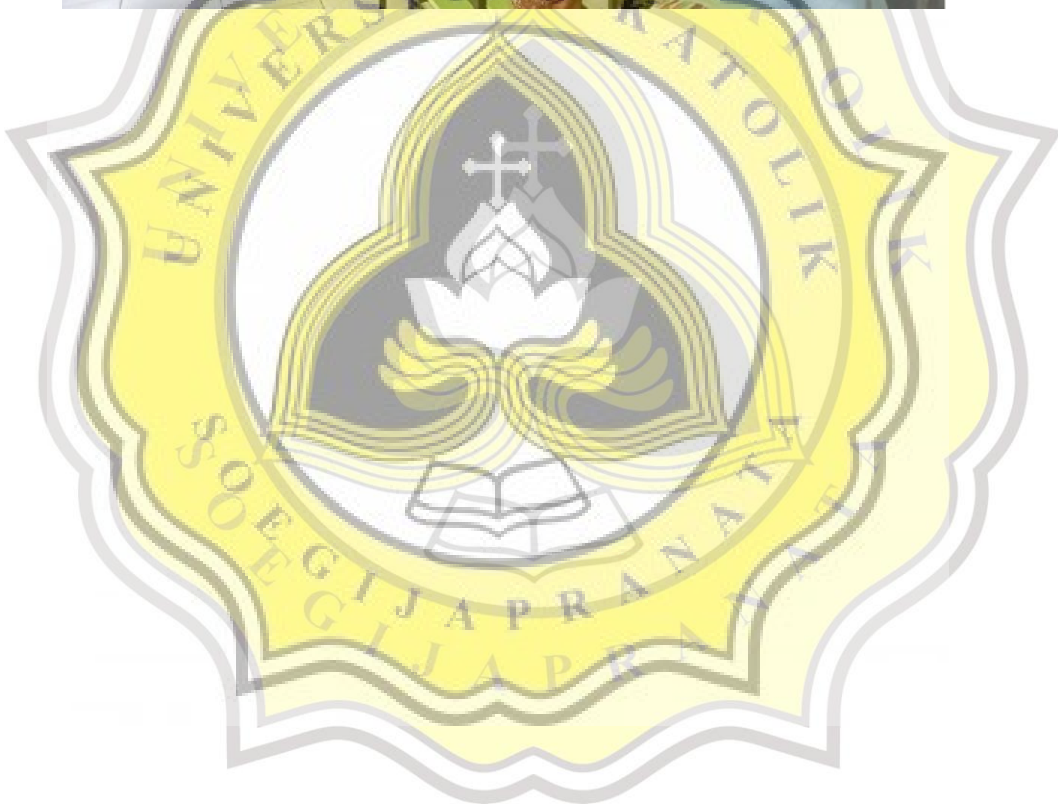
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		posttest
N		10
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	98.9000
	Std. Deviation	11.59933
Most Extreme Differences	Absolute	.130
	Positive	.099
	Negative	-.130
Kolmogorov-Smirnov Z		.410
Asymp. Sig. (2-tailed)		.996

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Lampiran G Foto Penelitian





Lampiran G Foto Penelitian



020/Unika/FP/R-QSR/I/07

**FAKULTAS PSIKOLOGI**  
Jl. Pawiyatan Luhur IV/1 Bendan Duwur Semarang 50234  
Telp. (024) 8441555, 8505003 (hunting) Fax. (024) 8415429 - 8445265  
e-mail: unika@unika.ac.id http://www.unika.ac.id



Nomor : 1855/B.7.3/FP/III/2018 Semarang, 01 Maret 2018  
Lamp. : -  
Hal : Ijin Penelitian

**Kepada Yth.**  
**Kepala UPTD Pendidikan Kecamatan Banyumanik**  
**Jl. Teuku Umar No. 2**  
**Semarang**

Dengan hormat,  
Kami mohon bantuan Bapak/Ibu/Saudara/i, untuk berkenan memberikan ijin kepada mahasiswa/i Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata Semarang tersebut dibawah ini :

Nama : **Sri Bambang Wantoro**  
NIM / NIRM : **13.40.0261**  
Tempat / Tgl / Lahir : **Semarang, 3 Juli 1995**  
Alamat : **Jl. Jatigaleh Trangkil III No. 220, Semarang**

untuk mengadakan penelitian di SD Negeri Tinjomoyo 01 Semarang dalam rangka Penyusunan Tugas Skripsi dengan judul "**Pengaruh Relaksasi Hipnoterapi Terhadap Tingkat Burnout Pada Guru**", dibawah bimbingan Dosen Pembimbing **Lucia Trisni Widhiyaningtanti, S.Psi., M.Si**

Demikian atas bantuan serta kerja sama Bapak/Ibu, kami ucapkan terima kasih.

**Ka. Progd. Sarjana Psikologi,**

**Dr. Suparmi, M.Si**  
NPI: 058.1.1992.105

**Tembusan :**  
Yang bersangkutan

Doc. by Deonesia



PEMERINTAH KOTA SEMARANG  
DINAS PENDIDIKAN

**SD NEGERI TINJOMOYO 01**

Jl. Taman Teuku Umar No. 2 Tinjomoyo, Telp. 024-7460870 Semarang 50262

Email : sdtinjomoyonolsatu@yahoo.co.id

**SURAT KETERANGAN**

**Nomor : 421.1/145.A/2018**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Puji Haryanto, S.Pd.,M.Si.  
NIP : 19640509 198608 1 004  
Pangkat/ Golongan : Pembina / IVa  
Jabatan : Kepala Sekolah

Menerangkan bahwa,

Nama : Sri Bambang Wantoro  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Tempat, Tgl. Lahir : Semarang, 3 Juli 1995  
Jurusan : Psikologi , Universitas Sugiyopranoto Semarang  
NIM : 13.40.0261  
Judul Skripsi : Pengaruh Relaksasi Progresif Terhadap Tingkat Penurunan  
Burnout Pada Guru

Telah melaksanakan penelitian sesuai dengan judul skripsi tersebut di atas pada  
tanggal 3 s.d 23 Mei 2018 di SD Negeri Tinjomoyo 01 Semarang.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dapat dipergunakan  
seperlunya.

Semarang, 24 Mei 2018

Kepala Sekolah

Puji Haryanto, S.Pd.,M.Si.

19640509 198608 1 004





**3.28%** PLAGIARISM  
APPROXIMATELY

**12.9%** IN QUOTES 

## Report #11113058

BAB 1 PENDAHULUAN 1.01 Latar Belakang Masalah Guru sebagai sebuah profesi pelayanan kemanusiaan (human service profession) merupakan profesi yang mulia. Guru merupakan sosok paling depan dalam membentuk kemajuan sebuah bangsa. Dimana mereka bekerja mendidik manusia-manusia Indonesia agar memiliki ilmu pengetahuan sebagai bekal masa depan mereka. Di sisi yang lain, guru harus menjadi teladan yang baik bagi para siswanya. Mereka dituntut untuk selalu memiliki tingkah laku positif, misalnya: penyabar, penuh perhatian, humoris, rasa empati. **2 10 11 12** Di dalam undang-undang Guru dan Dosen tahun 2005 dijelaskan secara tegas bahwa tugas utama guru adalah mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik. Beban kerja guru tersebut harus dilakukan minimal 24 (dua puluh empat) jam tatap muka seminggu. Di samping tugas utama, guru juga dituntut melakukan tugas yang lain, seperti melaksanakan kegiatan pengembangan keprofesian berkelanjutan. Kegiatan tersebut terdiri atas kegiatan yang berkaitan dengan: (1) pengembangan diri, (2) publikasi ilmiah, dan (3) pengembangan pembelajaran inovatif (Kamdi, 2014) Di sisi lain, guru dituntut sebagai pekerja profesional karena mendapatkan sertifikasi pendidik. Mereka dituntut harus mampu membuktikan segala pekerjaan dengan bukti nyata melalui berbagai