

C. **JUDUL:** Tuliskan Judul Penelitian.

MODIFIKASI COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY, EMOTIONAL FREEDOM  
TECHNIQUE, RELAKSASI OTOT PROGRESIF  
UNTUK INTERVENSI BURNOUT

B. **RINGKASAN:** Tuliskan Ringkasan/Abstrak Kegiatan Penelitian

Maslach (2008) menerangkan bahwa Burnout merupakan gejala psikologis yang dialami seseorang meliputi kelelahan, sinisme, dan penilaian yang rendah terhadap pencapaiannya. Profesi Guru dengan tekanan dari pekerjaan, masyarakat, dan tanggung jawabnya yang besar juga tidak luput dari kemungkinan mengalami burnout. Maka diperlukan usaha sistematis dan praktis yang dapat digunakan untuk mendukung guru agar dapat berkarya secara optimal. Penelitian ini menguji efektivitas modifikasi dari teknik relaksasi otot progresif, Cognitive behavioural therapy, dan Emotional Freedom Technique untuk mengurangi tingkat burnout. Partisipan dalam penelitian ini adalah guru berjumlah 18, yaitu kelompok eksperimen N=9 orang, kelompok kontrol N=9 orang. Hasil analisis Paired Samples Test dengan SPSS menunjukkan bahwa ada penurunan tingkat burnout pada kelompok yang mendapatkan intervensi. Demikian juga dengan uji Independent Sample Test menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara Gain Score kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Hipotesis diterima.

C. **HASIL PELAKSANAAN PENELITIAN:** Tuliskan secara ringkas hasil pelaksanaan penelitian yang telah dicapai sesuai tahun pelaksanaan penelitian. Penyajian dapat berupa data, hasil analisis, dan capaian luaran (wajib dan atau tambahan). Seluruh hasil atau capaian yang dilaporkan harus berkaitan dengan tahapan pelaksanaan penelitian sebagaimana direncanakan pada proposal. Penyajian data dapat berupa gambar, tabel, grafik, dan sejenisnya, serta analisis didukung dengan sumber pustaka primer yang relevan dan terkini.

Penelitian ini merupakan penelitian *quasi experiment* atau eksperimen semu. Creswell (2010) mengungkapkan bahwa terdapat kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang digunakan dalam penelitian, tetapi pemilihan subjek dilakukan tidak secara *random*. Hasil eksperimen kemudian akan digeneralisasikan ke kelompok yang lebih luas pada kehidupan nyata. Penelitian ini melibatkan partisipan berjumlah N= 18 Guru SMP, terbagi dalam dua kelompok yaitu 9 guru untuk kelompok Experimen, dan 9 guru untuk kelompok kontrol.

Langkah awal adalah memberikan *pre-test* berupa skala *Burnout* pada subjek kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada pertemuan awal dihadiri oleh subjek kelompok eksperimen, terapis, observer dan peneliti dengan agenda awal membangun hubungan terapeutik, *building rapport* serta menjelaskan mengenai Program Intervensi Burnout. Peneliti membagikan *informed consent* sebagai tanda persetujuan subjek mengikuti enam kali pertemuan dengan waktu yang ditentukan.

Rangkaian kegiatan Program Intervensi burnout:

Tahapan

- I Pre-Test ( Skala Burnout)
- II Intervensi
  - 1. Dimensi Exhaustion : Relaksasi Otot Progresif
  - 2. Dimensi Cynicism : Emotional Freedom Technique
  - 3. Dimensi Low Personal Accomplishment : Cognitive Behavior Therapy
- III Follow Up 1 Post-Test 1
- IV Follow Up 2 Post-Test 2
- V Evaluasi

Hasil Analisis Data

Tabel 1. Hasil perhitungan uji N-Gain Score

Hasil Perhitungan Uji N-Gain Score			
Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
Partisipan	N Gain Scor %	Partisipan	N Gain Scor %
1	-16,95	1	-5,56
2	-16,36	2	7,14
3	-36,67	3	2,04
4	-21,57	4	1,82
5	-3,51	5	4,65
6	-41,18	6	-7,41
7	-3,92	7	6,52
8	-24,19	8	5,26
9	-48,15	9	3,28
Mean	-23,6107		1,9726
Score Max	-3,51		7,14
Score Min	-48,15		-7,41

Hasil uji perhitungan N-Gain skor menunjukkan nilai rata-rata kelompok eksperimen sebesar -23.6107, skor maksimal sebesar -3.51, skor minimal sebesar -48.15. Sedangkan nilai rata-rata kelompok kontrol sebesar 1.9726, skor maksimum sebesar 7.14, skor minimum sebesar -7.41. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 1.

Pada uji normalitas, menunjukkan bahwa sebaran data terbukti berdistribusi normal baik untuk kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Taraf Signifikansi Kelompok eksperimen  $p = 0.578$ , sedangkan kelompok kontrol  $p=0.73$ .

Tabel 2. Uji Normalitas

Tests of Normality							
		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Kelompok	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
NGainpersen	Experiment	,152	9	,200*	,940	9	,578
	Control	,266	9	,066	,849	9	,073

Tabel 3. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
NGainpersen	Based on Mean	7,872	1	16	,013
	Based on Median	6,634	1	16	,020
	Based on Median and with adjusted df	6,634	1	10,486	,027
	Based on trimmed mean	7,783	1	16	,013

## Uji Hipotesis

Tabel 4. Statistik Deskriptif Pretest-posttest

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	39,17	18	14,786	3,485
	Posttest	35,39	18	15,553	3,666

Pada output ini diperlihatkan hasil ringkasan statistik deskriptif kedua sampel (data pretest dan posttest).

Tabel 5. Uji korelasi Pretest – Posttest

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	18	,917	,000

Hasil analisis korelasi skor pretest dan posttest menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara skor pretest dan skor posttest  $p=0.000$ .

Tabel 6 Uji perbandingan pretest-posttest

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest Posttest	- 3,778	6,227	1,468	,681	6,874	2,574	17	,020

Pada tabel 6 membuktikan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan skor posttest  $p=0.02$ . Hipotesis diterima

Tabel 7. Data deskriptif kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Group Statistics					
		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
NGainpersen	Experiment	9	-23,6107	15,70930	5,23643
	Control	9	1,9726	5,14564	1,71521

**Tabel 8. Independent Samples Test**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
N-Gain persen	Equal variances assumed	7,872	,013	-4,643	16	,000	-25,58336	5,51019	-37,26444	-13,90228
	Equal variances not assumed			-4,643	9,697	,001	-25,58336	5,51019	-37,91300	-13,25372

Tabel 8 menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat burnout yang signifikan antara kelompok yang mendapatkan intervensi dengan kelompok yang tidak mendapatkan intervensi. Hipotesis diterima.

D. **STATUS LUARAN:** Tuliskan jenis, identitas/deskripsi dan status ketercapaian setiap luaran wajib dan luaran tambahan (jika ada) yang dijanjikan pada tahun pelaksanaan penelitian. Jenis luaran dapat berupa publikasi, perolehan kekayaan intelektual, hasil pengujian atau luaran lainnya yang telah dijanjikan pada proposal. Uraian status luaran harus didukung dengan bukti kemajuan ketercapaian luaran sesuai dengan luaran yang dijanjikan. Bukti Luaran dimasukkan dalam bagian lampiran

No	Jenis Luaran	Deskripsi Luaran	Status/Progress Ketercapaian
1	Modul – HKI	Menghasilkan modul Kombinasi CBT, EFT dan Relaksasi	Proses mengajukan HKI
2	Conference	Mengikuti conference baik dalam maupun luar negeri secara online	Mengirimkan abstrak

E. **PERAN MITRA (JIKA ADA MITRA):** Tuliskan realisasi kerjasama dan kontribusi Mitra baik *in-kind* maupun *in-cash* (jika ada). Bukti pendukung realisasi kerjasama dan realisasi kontribusi mitra dilaporkan sesuai dengan kondisi yang sebenarnya.

Dalam penelitian ini peneliti bekerja sama dengan guru-guru dari yayasan Pangudi Luhur .

**Guru SMP PL Bonifasio Bersama UNIKA Soegijapranata**

No.	Nama	Keterangan	Tanda Tangan	
1	R. Dwi Sunardi		1	2
2	AGUNG. P.			
3	Lucia Melas Anis		3	4
4	F. Karlinarna			
5	Erna Siatha Dewi		5	6
6	Y. Suprpto			
7	A. Bambang Juteji		7	8
8	C. Haryati R.			
9	A. W. W. K. No		9	10
10	DAVAN			
11	Fransisca Eko S.		11	12
12	Suryo Purwanti	gum		
13	Andre		13	14
14				
15	Tri sri		15	16
16	Abimayun			
17	Oxy		17	18
18				
19			19	20
20				



**F. KENDALA PELAKSANAAN PENELITIAN:** Tuliskan kesulitan atau hambatan yang dihadapi selama melakukan penelitian dan mencapai luaran yang dijanjikan, termasuk penjelasan jika pelaksanaan penelitian dan luaran penelitian tidak sesuai dengan yang direncanakan atau dijanjikan.

1. Kendala yang dialami adalah kesulitan untuk mendapatkan responden/partisipan dengan skor burnout tinggi.
2. Situasi pandemi membuat peneliti mengalami kesulitan untuk mendapatkan ijin melakukan penelitian pada guru-guru di sekolah.
3. Padatnya jadwal mengajar online juga membuat peneliti kesulitan dalam menentukan jadwal follow up

**G. RENCANA TINDAK LANJUT PENELITIAN:** Tuliskan dan uraikan rencana tindak lanjut penelitian selanjutnya dengan melihat hasil penelitian yang telah diperoleh. Jika ada target yang belum diselesaikan pada akhir tahun pelaksanaan penelitian, pada bagian ini dapat dituliskan rencana penyelesaian target yang belum tercapai tersebut.

1. Melakukan ujicoba modul ini kepada responden yang sedang mengalami burnout.
2. Mengembangkan modul dengan terapi gerak ( Dance movement Therapy) yang diujicobakan kepada responden yang sedang mengalami burnout untuk meningkatkan fungsi kognitifnya.

**H. DAFTAR PUSTAKA:** Penyusunan Daftar Pustaka berdasarkan sistem nomor sesuai dengan urutan pengutipan. Hanya pustaka yang disitasi pada laporan akhir yang dicantumkan dalam Daftar Pustaka.

DAFTAR PUSTAKA

Azeem, S.M. (2010). Personality hardiness, job involvement and job burnout among teachers. *International Journal of Vocational and Technical Education* Vol. 2(3), pp. 36-40

Corey, Gerald. (2013). *Teori dan Praktek Konseling & Terapi*. Terjemah E Koswara. Bandung. Refika Aditama.

Creswell, J. W. (2010). *Research Design Qualitative & Quantitative Approaches*. London : SAGE Publication

Enzmann D. 1998. *The burnout companion to study and practice: A critical analysis*. Taylor & Francis.

Hafter, B.R., Barbee, J., Garfield, S. (2019). *Free Tapping Manual: A Comprehensive Introductory Guide to EFT*. AAMET International.

Shinde, N., Shinde, K.J., Khatri, S.M., & Hande, D. (2013). Immediate effect of Jacobsons progressif muscular relaxation in hypertension. *Indian Journal of Physiotherapy and occupational Therapy*, 7 (3), 234-237.

Smeltzer, S.C., & Bare, B.G. (2002). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Brunner & Suddarth. Jakarta: EGC

Wati, N.M.N., Mirayanti, N.W., Juanamasta, I.G. (2019). The effect of emotional freedom techniqque therapy on nurse burnout. *Jurnal Medicoeticolegal dan manajemen rumah sakit*. 8 (3) hl. 173-178

Wild K, Scholz M, Ropohl A, Bra" uer L, Paulsen F, et al. (2014) Strategies against Burnout and Anxiety in Medical Education – Implementation and Evaluation of a New Course on Relaxation Techniques (Relacs) for Medical Students. *PloS ONE* 9(12): e114967. doi:10.1371/journal.pone. 0114967

**I. LAMPIRAN LAMPIRAN:** Lampirkan Bukti Ouput yang dihasilkan, dan dokumen lain yang dianggap perlu

.....

.....

.....

.....