

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan jenis studi kasus. Studi kasus adalah suatu penyelidikan empiris, yang menyelidiki fenomena kontemporer/ kasus secara mendalam dalam konteks nyata (Yin, 2014). Studi kasus fokus pada suatu program, peristiwa, atau kegiatan yang melibatkan individu daripada kelompok (Stake dalam Creswell, 2012). Saat meneliti suatu kelompok, peneliti studi kasus lebih tertarik untuk menggambarkan kegiatan kelompok daripada mengidentifikasi pola perilaku bersama yang ditunjukkan oleh kelompok (Creswell, 2012, hlm. 465).

Beberapa kelebihan pada metode studi kasus yaitu (1) memungkinkan peneliti untuk memperoleh pandangan holistik dari fenomena atau rangkaian peristiwa tertentu; (2) bermanfaat untuk menangkap sifat-sifat dalam organisasi yang mendadak muncul, dan (3) memungkinkan untuk generalisasi, karena hasil temuan banyak kasus dapat mengarah pada replikasi (Noor, 2008). Lebih lanjut, dalam setting pelatihan, studi kasus dapat digunakan untuk menggambarkan dan mengkomunikasikan pengetahuan dan pemahaman tentang pendekatan terapi kepada mereka yang tertarik untuk mempraktikkannya, dan juga dapat digunakan untuk menilai kompetensi peserta pelatihan (McLeod, 2010). Oleh karena itu, metode studi kasus dipilih pada penelitian ini untuk menganalisis penerapan pelatihan dengan strategi *problem-focused coping* pada Guru BK/Konselor pemula yang mengalami gejala *burnout*.

#### **3.2 Partisipan Penelitian**

Partisipan penelitian adalah Guru BK pemula dengan masa kerja kurang dari sama dengan 5 tahun di SMP Negeri dan Swasta Kota Bandung. Sedangkan sasaran dalam pelatihan *problem-focused coping* dipilih menggunakan *homogeneous sampling* (pengambilan sampel homogen). Pengambilan sampel homogen merupakan jenis *purposeful sampling* yang bertujuan untuk memilih individu tertentu karena memiliki sifat atau karakteristik yang serupa. Dalam pengambilan sampel homogen, digunakan sampel individu berdasarkan

keanggotaan dalam subkelompok yang memiliki karakteristik tertentu (Creswell, 2012). Lebih lanjut, Creswell (2014, hlm. 254) menjelaskan bahwa studi kasus pada umumnya meneliti sekitar empat sampai dengan lima kasus.

Adapun sasaran pelatihan yang dipilih merupakan Guru BK pemula SMP di Kota Bandung, yang teridentifikasi melalui studi pendahuluan mengalami intensitas *burnout* tinggi. Melalui tahap pengumpulan data, diperoleh 4 orang Guru BK yang memenuhi kriteria, yaitu:

Tabel 3.1  
*Partisipan Penelitian*

<b>Partisipan</b>	<b>Masa Kerja</b>	<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Usia</b>	<b>Jumlah Siswa Asuh</b>
1. LM	1 tahun 5 bulan	Perempuan	23 tahun	291
2. SJ	5 tahun	Laki-Laki	26 tahun	203
3. MD	7 bulan	Laki-Laki	23 tahun	600
4. TS	5 tahun	Perempuan	37 tahun	150

### 3.3 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian meliputi langkah untuk menjawab pertanyaan penelitian. Prosedur penelitian dilakukan dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Adapun prosedur dalam penelitian ini terdiri dari tahap pengumpulan data, penyusunan rancangan program pelatihan, pelaksanaan pelatihan, dan evaluasi pelatihan yang dijabarkan sebagai berikut:

#### 3.3.1 Pengumpulan data

- 1) Identifikasi partisipan dan lokasi pengambilan data

Proses identifikasi partisipan dilakukan melalui kajian literatur, hasilnya, Guru BK Pemula memiliki kemungkinan yang lebih tinggi dibandingkan Guru BK Senior untuk mengalami gejala *burnout*. Lokasi pengambilan data dilakukan dalam lingkup SMP Kota Bandung baik sekolah negeri maupun swasta untuk mendapatkan keseluruhan data dari individu yang hendak diteliti (populasi). Data populasi Guru BK Pemula di Kota Bandung diperoleh melalui wawancara kepada Ketua MGBK (Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling) SMP Kota Bandung, Bapak Sugiyanto, M.Pd.

Berdasarkan hasil wawancara, diperoleh data populasi Guru BK SMP di Kota Bandung yang lahir pada tahun 1982-2003 dengan masa kerja  $\leq 5$  tahun sebanyak 46 orang. Selanjutnya dilakukan studi pendahuluan untuk mengidentifikasi Guru BK dengan intensitas *burnout* tinggi. Melalui proses pengelolaan data secara kuantitatif, diidentifikasi terdapat empat orang Guru BK berada dalam kategori *burnout* tinggi yaitu LM, NR, SJ, dan MD.

## 2) Izin penelitian

Izin penelitian dilakukan kepada Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bandung dan Dinas Pendidikan Kota Bandung sebelum studi pendahuluan. Selanjutnya, dilakukan proses perizinan dan permintaan partisipasi kepada para calon partisipan. Pada tahap ini, partisipan memperoleh informasi mengenai prosedur penelitian termasuk jadwal dan topik materi pelatihan. Hasilnya, partisipan LM, SJ, dan MD menyanggupi dan bersedia berpartisipasi dalam pelatihan, sedangkan NR tidak bersedia untuk mengikuti rangkaian pelatihan dikarenakan baru mengalami kecelakaan dan sedang mengurus Ayahnya yang sakit. NR kemudian diputuskan diganti dengan partisipan lain yang memiliki tingkatan *burnout* di bawahnya, yaitu TS yang memiliki intensitas *burnout* tertinggi pada kelompok sedang. Perubahan partisipan dilakukan berdasarkan pertimbangan penelitian *multiple-case study*, yaitu jumlah kasus terbanyak yang dapat ditangani secara realistis berjumlah tiga hingga empat kasus (Schoch, 2019). Melalui proses perizinan dan permintaan partisipasi, TS bersedia untuk mengikuti pelatihan. Selain itu, keempat partisipan (LM, SJ, MD, dan TS) telah mengisi lembar persetujuan partisipasi (*informed consent*).

## 3) Penetapan jenis pengumpulan data

Pada penelitian ini ditetapkan jenis pengumpulan data melalui observasi kualitatif untuk mengumpulkan informasi. Jenis data observasi kualitatif untuk mengumpulkan informasi dilakukan dengan cara peneliti langsung turun ke lapangan (ikut hadir dalam pelatihan) untuk mengamati perilaku dan aktivitas individu. Pada jenis observasi kualitatif, peneliti merekam/ mencatatkan baik dengan cara terstruktur maupun semiterstruktur aktivitas di lokasi penelitian (Creswell, 2016, hlm. 254).

4) Menetapkan jenis pencatatan informasi kasus

Pada penelitian ini ditetapkan jenis pencatatan informasi yang akan dilakukan, yaitu menggunakan protokol observasi. Proses penting dalam penelitian kualitatif adalah mencatat informasi melalui protokol penelitian, sehingga peneliti dapat mengantisipasi potensi masalah. Protokol observasi adalah format yang dirancang peneliti sebelum pengumpulan data (Creswell, 2012). Format pencatatan informasi dibuat dalam bentuk catatan lapangan dan rubrik penilaian yang dijabarkan pada poin evaluasi pada bab ini.

5) Mengantisipasi hambatan

Berikut beberapa hambatan yang mungkin terjadi dalam penelitian dan strategi untuk mengatasinya:

Tabel 3.2  
*Antisipasi Hambatan dalam Pelaksanaan Pelatihan*

No	Kemungkinan Hambatan	Cara Mengatasi
1.	Partisipan tidak mengikuti pelatihan sesuai jadwal yang ditetapkan.	a. Menyampaikan rancangan jadwal kegiatan kepada partisipan sebelum pelatihan b. Menjelaskan tahapan penelitian kepada partisipan c. Memberikan insentif untuk berpartisipasi d. Mengingatkan peserta satu atau dua hari sebelum pelatihan
2.	Proses pengamatan oleh observer yang kurang maksimal.	a. Menyampaikan peran peneliti kepada partisipan dan fasilitator saat pelaksanaan pelatihan b. Merekam pelaksanaan pelatihan c. Mencatat hal yang dirasa penting segera setelah pengamatan d. Membuat rubrik penilaian pelatihan untuk membantu pengamatan
3.	Partisipan tidak menunjukkan keterbukaan informasi	a. Membuat komitmen dengan partisipan b. Menyampaikan tujuan penelitian c. Melindungi anonimitas partisipan d. Menyampaikan hasil penelitian

### 3.3.2 Penyusunan Rancangan Program Pelatihan

Penyusunan rancangan program pelatihan dilakukan dengan mengacu pada tahapan pendekatan sistematis untuk penyusunan rancangan kurikulum pelatihan yang dikemukakan oleh Buckley & Caple (2009) melalui proses pertimbangan oleh pakar/ahli yaitu Dr. Ilfiandra, M.Pd. dan Dr. Amin Budi Amin, M.Pd. selaku Doktor dalam bidang Bimbingan dan Konseling, serta Mohamad Hadi Ali Mutamam,

Hanna Harsy Apsarie, 2023

**PELATIHAN STRATEGI PROBLEM-FOCUSED COPING UNTUK GEJALA BURNOUT GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DI KOTA BANDUNG**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

M.Pd. selaku Magister Pendidikan Luar Sekolah dengan konsentrasi pelatihan. Dalam tahap ini, dipertimbangkan pula jenis proses pembelajaran yang akan dilakukan dalam pelatihan.

Proses pembelajaran daring dipilih melalui kesepakatan antara penyelenggara, partisipan dan fasilitator. Metode pelatihan daring dipilih dengan pertimbangan: (1) waktu pelaksanaan kegiatan masih dalam pandemi covid-19 dimana protokol kesehatan perlu sangat ketat diterapkan; (2) partisipan dan fasilitator secara terjadwal bekerja jarak jauh dari rumah (*Work from Home*) karena Pembelajaran Tatap Muka Terbatas (PTMT) di sekolah yang baru mencapai 50%, sehingga partisipan maupun fasilitator belum sepenuhnya berada di Kota Bandung; (3) lokasi antara partisipan dan fasilitator saling berjauhan, fasilitator berada di Cianjur, LM bertempat tinggal di Bandung Utara (Kecamatan Cidadak), TS di Kota Cimahi, SJ di Kabupaten Bandung (Kecamatan Cileunyi), dan MD di Kabupaten Bandung (Desa Ciwidey); (4) partisipan dan fasilitator perlu mengurus dan meminta izin pimpinan di tempat kerja terlebih dahulu dengan waktu yang cukup panjang apabila melaksanakan pelatihan luring di hari kerja; dan (5) partisipan dan fasilitator tidak berkenan dilaksanakan pada hari libur. Selain itu, proses pembelajaran daring juga memiliki kelebihan tersendiri yaitu materi yang sudah diajarkan bisa diberikan/ disimak berulang kali (Nengkrum, Solong, Iman, & Nur, 2021), aksesibilitas dalam hal waktu dan tempat dimana para pesertanya dapat melakukan pembelajaran dimanapun lokasi yang diinginkan termasuk di lokasi yang dianggap nyaman, memungkinkan adanya interaksi dengan berbagai partisipan yang berbeda wilayah, lebih rendahnya kemungkinan peserta tertinggal untuk mengikuti pembelajaran, tidak memerlukan biaya yang tinggi untuk transportasi, akomodasi, dan konsumsi (Čaplánová & Szakadátová, 2022).

Adapun rancangan program pelatihan strategi *problem-focused coping* diuraikan sebagai berikut:

#### 1) Dasar Pemikiran

Guru Bimbingan dan Konseling (BK)/Konselor menghadapi serangkaian tanggung jawab dan senantiasa berada dalam tuntutan emosional yang tinggi. Beban kasus yang banyak serta tekanan pekerjaan lainnya dapat menjadi *stressor* yang membuat mereka rentan terhadap *burnout*. Guru BK pemula juga mempunyai

tantangan tersendiri, mereka memiliki harapan tinggi akan pekerjaan yang dapat menjadi stressor akibat kekecewaan atau keraguan terhadap dirinya. Intensitas *burnout* yang tinggi dapat menyebabkan masalah keputusan, penghindaran dari pekerjaan, dan ‘lepasnya’ emosi dengan penerima layanan/konseli.

Hasil studi pendahuluan terhadap Guru BK Pemula dengan masa kerja < 5 tahun pada tingkat SMP (Sekolah Menengah Pertama) di Negeri dan Swasta se-Kota Bandung menunjukkan kecenderungan umum *burnout* Guru BK pemula di SMP Negeri dan Swasta di Kota Bandung berada pada kategori sedang. Artinya, gejala *burnout* cukup dirasakan oleh Guru BK/Konselor pemula pada tingkat SMP di Kota Bandung.

Dalam mengatasi gejala *burnout*, keterampilan *coping* yang efektif diperlukan oleh Guru BK. *Problem-focused coping* merupakan upaya mengatasi *stressor* yang ditunjukkan untuk mengubah situasi dan bertindak langsung untuk menghilangkan sumber stres. Lebih lanjut, *problem-focused coping* memainkan peran penting dalam kesejahteraan psikologis dan meningkatkan kapasitas individu untuk menghadapi peristiwa atau situasi yang membuat stres sehingga dapat berkontribusi untuk mengurangi ketegangan seperti *burnout*.

Pelatihan strategi *problem-focused coping* ini dibuat berdasarkan analisis item *Counselor Burnout Inventory* (CBI) pada Guru BK Pemula yang memiliki kecenderungan *burnout* tinggi dalam seluruh populasi Guru BK Pemula di Kota Bandung. Peningkatan keterampilan *coping* dalam tingkatan individual diharapkan dapat mengurangi gejala *burnout* dengan mempengaruhi proses reaksi Guru BK pemula terhadap *stressor*. Strategi *coping* akan membantu mengurangi stres kerja yang dialami oleh Guru BK pemula yang akan berdampak pada peningkatan mutu layanan BK.

## 2) Partisipan Pelatihan

Partisipan pelatihan strategi *problem-focused coping* merupakan Guru BK/Konselor yang lahir pada tahun 1982-2003 dengan masa kerja kurang dari sama dengan lima tahun dan teridentifikasi mengalami intensitas *burnout* tinggi. Partisipan pelatihan terdiri dari 4 orang Guru BK/Konselor yang terdiri dari 2 orang laki-laki dan 2 orang perempuan.

### 3) Tujuan Pelatihan

Strategi *problem-focused coping* secara umum bertujuan mengembangkan keterampilan *coping* untuk mengurangi gejala *burnout* dengan mempengaruhi proses reaksi Guru BK/Konselor Pemula terhadap *stressor*. Sedangkan secara khusus, pelatihan strategi *problem-focused coping* bertujuan agar partisipan: (1) memperoleh informasi tentang *burnout* dan cara mengatasinya; (2) menekankan kemampuan, kualitas, dan penilaian diri yang positif untuk menjalani profesi; (3) memiliki tujuan yang jelas dan terarah dalam bertindak; (4) menerapkan aktivitas sederhana untuk mengatasi stres harian; (5) menganalisis dan merencanakan penggunaan waktu untuk meningkatkan efektivitas dan efisiensi; (6) mempromosikan kenyamanan lingkungan sosial di tempat kerja; dan (7) memperoleh sumber daya melalui hubungan interpersonal.

### 4) Kompetensi Minimum Fasilitator Pelatihan

Fasilitator pelatihan yaitu NQA, M.Pd. seorang praktisi di Bidang Bimbingan dan Konseling (BK) dengan kualifikasi pendidikan S2 BK yang dilibatkan menjadi fasilitator dengan mempertimbangkan latar belakang partisipan yang merupakan lulusan S1. Selain itu, NQA dianggap memenuhi kualifikasi yang disebutkan oleh Rogers (dalam Buckley & Caple, 2009) yang dapat digunakan saat proses seleksi fasilitator, yaitu (1) tidak bersikeras terhadap konstruk dan keyakinan pribadi; (2) bisa mendengarkan orang lain; (3) mampu menerima ide; (4) mampu mencurahkan waktu untuk mengembangkan hubungan dengan partisipan dalam pelatihan; dan (5) dapat menerima umpan balik baik positif maupun negatif serta menggunakannya untuk pengembangan diri. Di atas segalanya, seorang fasilitator yang dipilih harus benar-benar bersedia menjadi fasilitator (Buckley & Caple, 2009, hlm 280), terkait hal ini NQA telah bersedia untuk terlibat dalam seluruh kegiatan pelatihan dan telah mengisi lembar persetujuan partisipasi (*informed consent*).

### 5) Luaran Pembelajaran

Secara rinci luaran pembelajaran dituangkan ke dalam kurikulum pelatihan sebagaimana tercantum pada tabel berikut:

Tabel 3.3  
Rancangan Kurikulum Pelatihan Strategi *Problem-Focused Coping*

Tujuan	Materi	Luaran Pembelajaran
1. Memperoleh informasi tentang <i>burnout</i> dan cara mengatasinya.	Orientasi <i>burnout</i> dan rencana pelatihan.	Partisipan memahami definisi <i>burnout</i>
		Partisipan memahami dimensi pada <i>burnout</i>
		Partisipan memahami faktor penyebab <i>burnout</i>
		Partisipan memahami dampak <i>burnout</i>
		Partisipan memahami strategi <i>problem-focused coping</i> untuk mengatasi gejala <i>burnout</i>
		Partisipan berkomitmen untuk mengikuti pelatihan strategi <i>problem-focused coping</i>
2. Menekankan kemampuan, kualitas, dan penilaian diri yang positif untuk menjalani profesi.	Mengenali pencapaian dan kekuatan diri	Partisipan memahami definisi percaya diri
		Partisipan memahami kaitan antara kepercayaan diri dengan <i>burnout</i>
		Partisipan mengidentifikasi manfaat memiliki kepercayaan diri
		Partisipan mengidentifikasi cara meningkatkan kepercayaan diri
		Partisipan mengidentifikasi potensi dalam diri dan menghargainya
		Partisipan dapat mempertunjukkan pandangan positif pada dirinya
3. Memiliki tujuan yang jelas dan terarah dalam bertindak.	Tujuan SMART	Partisipan memahami definisi <i>goal setting</i>
		Partisipan memahami kaitan antara <i>goal setting</i> dengan <i>burnout</i>
		Partisipan memahami cara membuat tujuan SMART
		Partisipan membuat tujuan SMART terkait pekerjaan
		Partisipan mengatur prioritas pekerjaan dan strategi untuk mencapainya
		Partisipan mengaplikasikan tujuan SMART yang telah disusun
4. Menerapkan aktivitas sederhana untuk mengatasi stres harian.	Gaya hidup sehat dan teknik relaksasi.	Partisipan memahami definisi gaya hidup sehat
		Partisipan memahami gaya hidup sehat dan kaitannya dengan <i>burnout</i>
		Partisipan mengidentifikasi pola makan sehat
		Partisipan mengatur jadwal olahraga dan tidur yang berkualitas
		Partisipan mempraktikkan teknik relaksasi dan postur tubuh yang baik

<b>Tujuan</b>	<b>Materi</b>	<b>Luaran Pembelajaran</b>		
5. Menganalisis dan merencanakan penggunaan waktu untuk meningkatkan efektivitas dan efisiensi.	Manajemen waktu	Partisipan memahami definisi manajemen waktu		
		Partisipan memahami kaitan manajemen waktu dengan <i>burnout</i>		
		Partisipan mengidentifikasi cara-cara memanajemen waktu		
		Partisipan menganalisis penggunaan waktu harian		
		Partisipan memodifikasi alokasi waktu hariannya berdasarkan prioritas		
		Partisipan membuat rencana kegiatan harian		
		Partisipan mengaplikasikan rencana kegiatan yang telah dibuat		
		Partisipan dapat mengidentifikasi permasalahan pengelolaan waktu dan antisipasinya		
6. Mempromosikan kenyamanan lingkungan sosial di tempat kerja	Sikap asertif	Partisipan memahami definisi sikap asertif, pasif, dan agresif		
		Partisipan memahami manfaat bersikap asertif		
		Partisipan mengidentifikasi langkah-langkah untuk meningkatkan sikap asertif		
		Partisipan mengidentifikasi karakteristik perilaku asertif		
		Partisipan mengidentifikasi kesulitan yang dialami untuk bersikap asertif dan cara mengatasinya		
		Partisipan bertindak berdasarkan ciri dan karakteristik perilaku asertif		
		Partisipan mempertunjukkan perilaku asertif dalam lingkungan pekerjaan		
	Keadilan di tempat kerja	Partisipan memahami definisi keadilan di tempat kerja		
		Partisipan memahami kaitan antara keadilan dengan <i>burnout</i>		
		Partisipan memahami cara-cara menghadapi ketidakadilan		
		Partisipan mengaplikasikan cara menghadapi ketidakadilan di tempat kerja		
		7. Memperoleh sumber daya melalui hubungan interpersonal	Dukungan sosial	Partisipan memahami definisi dukungan sosial
				Partisipan memahami kaitan dukungan sosial dengan <i>burnout</i>
				Partisipan memahami manfaat dukungan sosial

Tujuan	Materi	Luaran Pembelajaran
		Partisipan mengidentifikasi jenis-jenis dukungan sosial
		Partisipan mengidentifikasi cara-cara meningkatkan jejaring
		Partisipan merancang strategi untuk mendapatkan dukungan sosial yang tepat
		Partisipan mempraktikkan rancangan strategi yang telah dibuat

### 3.3.3 Pelaksanaan Pelatihan

Dalam pelaksanaan pelatihan, peneliti berperan sebagai *nonparticipant observer*, artinya pengamat mengunjungi dan mencatat tanpa terlibat dalam aktivitas para partisipan. Peran ini memungkinkan partisipan lebih nyaman untuk berpartisipasi di lokasi penelitian (Creswell, 2012). *Nonparticipant observer* digunakan oleh peneliti untuk mengamati peristiwa, aktivitas, dan interaksi dengan tujuan memperoleh pemahaman langsung tentang suatu fenomena dalam konteks alaminya. Jenis pengamatan yang dilakukan bersifat *overt* atau terbuka, artinya partisipan memahami adanya pengamat untuk tujuan penelitian dan hadir selama kegiatan, namun memiliki peran yang jelas berbeda. *Nonparticipant observer* dipilih karena keunggulannya yaitu memberikan wawasan yang unik dan kontekstual pada aktivitas partisipan dan maknanya, memungkinkan peneliti untuk menangkap dinamika interaksi peserta satu sama lain dengan lingkungannya (Liu & Maitlis, 2010). Adapun tahapan pelatihan berdasarkan hasil rancangan kurikulum dirumuskan ke dalam 8 sesi sebagai berikut:

#### 1) Pertemuan Sesi Orientasi *Burnout* dan Rencana Pelatihan

Sesi orientasi *burnout* dan rencana pelatihan sebagai pertemuan pertama bertujuan agar partisipan memperoleh informasi tentang *burnout* dan cara mengatasinya. Metode dan teknik yang digunakan yaitu ceramah dan diskusi kelompok dengan alokasi waktu 20 menit. Sesi pertama diawali dengan perkenalan agar tercipta suasana hangat dan akrab sesama partisipan maupun dengan fasilitator. Selanjutnya, partisipan memperoleh informasi mengenai kegiatan yang akan dilakukan secara operasional. Tahapan inti dimulai dengan penayangan video animasi yang berisikan materi definisi, dimensi, faktor penyebab, dan dampak *burnout*, dilanjutkan dengan pemaparan materi oleh fasilitator mengenai strategi

*problem-focused coping* untuk mengatasi *burnout*. Fasilitator kemudian menyampaikan skema dan tata tertib pelatihan. Fasilitator kemudian mengarahkan diskusi dengan pertanyaan-pertanyaan refleksi terkait materi yang telah disampaikan. Pada akhir kegiatan, partisipan diharapkan telah mampu berkomitmen untuk mengikuti rangkaian pelatihan.

## 2) Pertemuan Sesi Mengenal Pencapaian dan Kekuatan Diri

Sesi mengenal pencapaian dan kekuatan diri bertujuan agar partisipan dapat menekankan kemampuan, kualitas, dan penilaian diri yang positif untuk menjalani profesinya sebagai Guru BK/Konselor. Metode dan teknik yang digunakan yaitu ceramah, diskusi kelompok, dan latihan mandiri dengan alokasi waktu 80 menit. Tahapan inti dimulai dengan penyampaian materi oleh fasilitator mengenai kepercayaan diri dan kaitannya dengan *burnout* serta manfaat dan upaya meningkatkannya. Partisipan kemudian diminta membuat presentasi sederhana untuk dipresentasikan. Setelah mempresentasikan jawaban, partisipan lain diminta untuk memberikan tanggapan. Fasilitator kemudian mengarahkan diskusi dengan pertanyaan-pertanyaan refleksi terkait materi yang telah disampaikan. Pada akhir kegiatan, partisipan diberikan pekerjaan rumah (*homework*) untuk melakukan afirmasi positif terhadap diri.

## 3) Pertemuan Sesi Pembuatan Tujuan SMART

Sesi pembuatan tujuan SMART bertujuan agar partisipan memiliki tujuan yang jelas dan terarah dalam bertindak. Metode dan teknik yang digunakan yaitu ceramah, diskusi kelompok, dan latihan mandiri dengan alokasi waktu 90 menit. Tahapan inti dimulai dengan penyangan video animasi mengenai tokoh kartun yang mencari harta karun lalu menemukannya. Pada akhir video, fasilitator menanyakan pertanyaan pemantik dan membantu mengaitkan video dengan topik materi. Fasilitator kemudian menyampaikan materi mengenai definisi *goal setting* dalam kaitannya dengan *burnout*. Partisipan kemudian diminta menuliskan satu tujuan awal yang dimilikinya dalam bekerja dilanjutkan dengan pemaparan materi oleh fasilitator mengenai tujuan SMART. Partisipan kemudian membuat tujuan SMART, mendiskusikannya bersama. Fasilitator kemudian mengarahkan diskusi dengan pertanyaan-pertanyaan refleksi terkait materi yang telah disampaikan. Pada

akhir kegiatan, partisipan membandingkan tujuan SMART yang telah dibuatnya dengan tujuan umum yang dibuat saat awal sesi pelatihan.

#### 4) Pertemuan Sesi Pengembangan Gaya Hidup Sehat dan Relaksasi

Sesi pengembangan gaya hidup sehat dan relaksasi bertujuan agar partisipan dapat menerapkan aktivitas sederhana dalam mengatasi stres harian. Metode dan teknik yang digunakan yaitu ceramah, diskusi kelompok, permainan, dan simulasi dengan alokasi waktu 60 menit. Tahapan inti kegiatan dimulai dengan penyampaian materi mengenai pola makan sehat, jadwal tidur, dan olahraga, teknik relaksasi, dan postur tubuh yang baik. Partisipan kemudian diminta mengikuti permainan kuis terkait topik kegiatan dan membahas jawaban kuis bersama-sama dipimpin oleh fasilitator. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan simulasi teknik relaksasi secara bersama-sama antara fasilitator dan partisipan. Fasilitator kemudian mengarahkan diskusi dengan pertanyaan-pertanyaan refleksi terkait materi yang telah disampaikan. Pada akhir kegiatan, partisipan diberikan pekerjaan rumah (*homework*) untuk menerapkan gaya hidup sehat dan teknik relaksasi.

#### 5) Pertemuan Sesi Manajemen Waktu

Sesi manajemen waktu bertujuan agar partisipan dapat menganalisis dan merencanakan penggunaan waktu untuk meningkatkan efektivitas dan efisiensi. Metode dan teknik yang digunakan yaitu ceramah, studi kasus, dan latihan mandiri dengan alokasi waktu 120 menit. Tahapan inti dimulai dengan penyampaian materi mengenai manajemen waktu dan kaitannya dengan *burnout* oleh. Partisipan kemudian diminta mengkaji penggunaan waktunya dalam 24 jam terakhir dan mendiskusikannya bersama-sama. Fasilitator kemudian menyampaikan materi mengenai tips manajemen waktu. Kegiatan dilanjutkan dengan tugas kelompok yaitu studi kasus mengenai aktivitas harian seorang Guru BK dengan menjawab pertanyaan pada lembar kerja. Partisipan kemudian mempresentasikan hasil kerjanya dan memberi tanggapan secara bergiliran. Fasilitator kemudian mengarahkan diskusi dengan pertanyaan-pertanyaan refleksi terkait materi yang telah disampaikan. Pada akhir kegiatan, partisipan diberikan pekerjaan rumah (*homework*) untuk membuat rencana kegiatan harian.

#### 6) Pertemuan Sesi Pengembangan Sikap Asertif

Sesi pengembangan sikap asertif bertujuan untuk mempromosikan kenyamanan lingkungan sosial di tempat kerja dengan bersikap asertif. Metode dan teknik yang digunakan yaitu ceramah, diskusi kelompok, bermain peran, dan latihan mandiri dengan alokasi waktu 90 menit. Tahapan inti dimulai dengan pemaparan mengenai urgensi sikap asertif dan kaitannya dengan *burnout*, perbedaan sikap asertif, pasif, dan agresif, manfaat bersikap asertif, dan cara mengatakan tidak. Partisipan kemudian diminta membentuk kelompok kecil dan melakukan bermain peran dari skenario pendek yang telah ditentukan fasilitator. Setelah bermain peran dilakukan, partisipan saling memberikan tanggapan. Fasilitator kemudian mengarahkan diskusi dengan pertanyaan-pertanyaan refleksi terkait materi yang telah disampaikan. Pada akhir kegiatan, partisipan diberikan pekerjaan rumah (*homework*) untuk membuat hirarki sikap asertif.

#### 7) Pertemuan Sesi Keadilan di Tempat Kerja

Sesi keadilan di tempat kerja bertujuan untuk mempromosikan kenyamanan lingkungan sosial di tempat kerja. Metode dan teknik yang digunakan yaitu ceramah, diskusi kelompok, bermain peran, dan latihan mandiri dengan alokasi waktu 50 menit. Tahapan inti dimulai dengan penyampaian materi keadilan di tempat kerja dan kaitannya dengan *burnout* oleh fasilitator, dilanjutkan dengan materi cara menghadapi ketidakadilan. Partisipan kemudian mendiskusikan permasalahan keadilan di tempat kerjanya masing-masing, dilanjutkan dengan secara berkelompok bergantian melakukan permainan peran mengenai situasi permasalahan yang sedang dihadapi, Fasilitator kemudian mengarahkan diskusi dengan pertanyaan-pertanyaan refleksi terkait materi yang telah disampaikan.

#### 8) Pertemuan Sesi Pengembangan Dukungan Sosial

Sesi pengembangan dukungan sosial bertujuan untuk memperoleh sumber daya melalui hubungan interpersonal. Metode dan teknik yang digunakan yaitu ceramah, diskusi kelompok, bermain peran, dan latihan mandiri dengan alokasi waktu 60 menit. Tahapan inti dimulai dengan pemaparan materi mengenai dukungan sosial, manfaat, dan kaitannya dengan *burnout*. Materi kemudian dilanjutkan dengan menjeaskan bentuk, sumber, dan faktor yang memengaruhi, serta cara untuk meningkatkan jejaring sosial. Partisipan kemudian menganalisis dan

mendiskusikan bentuk, sumber, dan cara meningkatkan dukungannya dengan mengisi lembar kerja yang telah disediakan. Partisipan kemudian diminta membuat rencana kegiatan untuk meningkatkan dukungan sosial dengan potensi gangguan dan cara mengatasinya dilanjutkan dengan diskusi. Fasilitator kemudian mengarahkan diskusi dengan pertanyaan-pertanyaan refleksi terkait materi yang telah disampaikan. Pada akhir kegiatan, partisipan diberikan pekerjaan rumah (*homework*) untuk membuat hirarki sikap asertif.

### 3.3.4 Evaluasi Pelatihan

Pelaksanaan evaluasi dan pengukuran keberhasilan pelatihan dilakukan dengan menganalisis partisipasi setiap partisipan menggunakan instrumen catatan lapangan dan rubrik penilaian. Dalam pengisian rubrik penilaian, digunakan data pendukung yaitu lembar kerja pelatihan yang telah diisi oleh partisipan. Selain itu, partisipan juga memberikan umpan balik (*feedback*) terhadap pelaksanaan pelatihan secara umum dalam bentuk skala *rating* (dari angka 1 sampai dengan 10).

#### 1) Catatan lapangan hasil observasi

Catatan lapangan merupakan komponen penting dari penelitian kualitatif yang dapat meningkatkan data dan menyediakan konteks yang lebih kaya untuk dianalisis. Catatan lapangan berfungsi membantu membangun deskripsi dalam konteks studi, *focus group*, dan dokumen kontekstual. Catatan lapangan mendokumentasikan apa yang dilihat, didengar, dicium, dan kesan peneliti segera setelah hal itu terjadi. Catatan lapangan juga dapat membantu dalam mengingat aspek penting yang rinci setelah interaksi (Phillippi & Lauderdale, 2017). Pada penelitian ini, catatan lapangan digunakan untuk mencatat penampilan dan sikap peserta saat mengikuti pelatihan. Format catatan lapangan yang digunakan dalam penelitian ini diadaptasi dari Creswell (2012), yaitu sebagai berikut:

Tabel 3.4  
Format Catatan Lapangan

<b>Catatan Lapangan</b>		
Pengamat : _____		
Hari, tanggal: _____		
Waktu pengamatan: _____		
Waktu Kejadian	Deskripsi Kejadian	Catatan

## 2) Rubrik Penilaian

Rubrik adalah alat penilaian utama pada suatu program yang digunakan untuk memeriksa hasil/ketercapaian. Rubrik merupakan dokumen yang memiliki daftar kriteria atau perhitungan yang menggambarkan tingkat kualitas dari sangat baik hingga buruk. Selain itu, rubrik penilaian berfungsi sebagai alat evaluasi program untuk membantu keputusan mengenai praktik instruksional (Bryant, Maarouf, Burcham, & Greer, 2016). Pada penelitian ini, rubrik penilaian digunakan untuk mengevaluasi dimensi pengetahuan, sikap, dan keterampilan partisipan secara umum dalam pelatihan yang disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 3.5  
*Rubrik Penilaian Pelatihan Problem Focused Coping*

Evaluasi/ Dimensi	Skor			
	4	3	2	1
Penge- tahuan	Menjawab keseluruhan pertanyaan dengan benar	Tidak menjawab keseluruhan pertanyaan dengan benar namun memiliki skor total di atas rata-rata kelompok	Tidak menjawab keseluruhan pertanyaan dengan benar namun memiliki skor total di bawah rata-rata kelompok	Tidak mampu menjawab satupun pertanyaan dengan benar
Sikap	a. Selalu mengerjakan tugas tepat waktu b. Selalu menunjukkan usaha ambil bagian/ proaktif dalam kegiatan pelatihan secara terus menerus/ konsisten c. Selalu menunjukkan perilaku kerja sama, toleran, santun, dan bijaksana terhadap proses pemecahan masalah dalam kegiatan kelompok secara terus menerus/ konsisten	a. Sering mengerjakan tugas tepat waktu b. Sering menunjukkan usaha ambil bagian/ proaktif dalam kegiatan pelatihan namun belum konsisten c. Sering menunjukkan perilaku kerja sama, toleran, santun, dan bijaksana terhadap proses pemecahan masalah dalam kegiatan kelompok namun belum konsisten	a. Kadang mengerjakan tugas tepat waktu b. Kadang menunjukkan sedikit usaha ambil bagian/ proaktif dalam kegiatan pelatihan namun belum konsisten c. Kadang menunjukkan sedikit perilaku kerja sama, toleran, santun, dan bijaksana terhadap proses pemecahan masalah dalam kegiatan kelompok namun belum konsisten	a. Tidak mengerjakan tugas tepat waktu b. Tidak ambil bagian/ proaktif dalam kegiatan pelatihan c. Tidak menunjukkan perilaku kerja sama, toleran, santun, dan bijaksana terhadap proses pemecahan masalah dalam kegiatan kelompok
Kete- rampilan	a. Jawaban lembar kerja benar, sesuai prosedur dan penerapan konsep materi yang dijelaskan.	a. Jawaban lembar kerja benar, sesuai prosedur dan penerapan konsep materi yang dijelaskan, namun	a. Jawaban lembar kerja menunjukkan sedikit kesesuaian dengan	a. Jawaban lembar kerja sama sekali tidak memiliki kesesuaian

Evaluasi/ Dimensi	Skor			
	4	3	2	1
	<p>b. Mampu mempresentasikan jawaban dengan runtut, sistematis, dan menggunakan bahasa yang mudah dipahami.</p> <p>c. Mampu mempresentasikan jawaban dengan intonasi yang tepat dan artikulasi yang jelas serta menanggapi pertanyaan/sanggahan dengan baik.</p>	<p>ada juga jawaban yang tidak sesuai.</p> <p>b. Mampu mempresentasikan jawaban dengan runtut namun kurang sistematis, dan menggunakan bahasa yang cukup mudah dipahami.</p> <p>c. Mampu mempresentasikan jawaban dengan intonasi yang cukup tepat dan artikulasi yang cukup jelas serta menanggapi pertanyaan/sanggahan dengan cukup baik.</p>	<p>konsep materi yang dijelaskan.</p> <p>b. Presentasi jawaban kurang runtut dan sistematis, bahasa yang digunakan agak sulit dipahami.</p> <p>c. Kurang mampu mempresentasikan jawaban dengan intonasi yang tepat dan artikulasi yang jelas serta menanggapi pertanyaan/sanggahan dengan kurang baik.</p>	<p>dengan konsep materi yang dijelaskan.</p> <p>b. Presentasi jawaban tidak runtut dan sistematis, bahasa yang digunakan sulit dipahami.</p> <p>c. Tidak mampu mempresentasikan jawaban dengan intonasi yang tepat dan artikulasi yang jelas serta menanggapi pertanyaan/sanggahan dengan tidak baik.</p>

### 3.4 Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menafsirkan proses penyelenggaraan pelatihan. Adapun dalam penelitian ini, tahapan analisis data dilakukan sebagai berikut:

- 1) Mengolah dan mempersiapkan data untuk dianalisis. Data yang disiapkan yaitu rekaman *zoom* pelatihan, catatan lapangan hasil observasi, hasil pengisian angket oleh partisipan pada awal studi pendahuluan, dan mengumpulkan lembar kerja yang telah diisi oleh partisipan (portofolio partisipan) yang telah dipilah berdasarkan sesi. Pada tahap ini, dituliskan pula transkrip untuk setiap sesi pelatihan.
- 2) Membaca keseluruhan data. Data transkrip pelatihan, catatan lapangan hasil observasi, hasil pengisian angket oleh partisipan pada awal studi pendahuluan, dan portofolio partisipan yang sebelumnya telah disiapkan, dibaca untuk memastikan data yang diambil telah mencukupi dan sesuai dengan kebutuhan penelitian, jika ada yang belum lengkap maka data akan diambil kembali atau dihilangkan.
- 3) Mengorganisasikan data. Data yang sebelumnya dibaca, dikelompokkan berdasarkan sesi pelatihan.
- 4) Mendeskripsikan informasi. Data yang telah dikelompokkan berdasarkan sesi pelatihan, digunakan untuk mendeskripsikan pelaksanaan pelatihan.
- 5) Menyajikan temuan penelitian. Data disajikan secara naratif dan tematis berdasarkan sesi pelatihan dengan menambahkan gambar atau tabel untuk membantu pendeskripsian hasil penelitian. Dalam tahap ini, dilakukan pula pemaknaan hasil penelitian dengan informasi yang berasal dari pengalaman peneliti beserta literatur/teori/penelitian lain.
- 6) Penarikan simpulan. Simpulan hasil penelitian ditarik dengan menganalisis hasil temuan penelitian dan digunakan untuk menimbang rekomendasi. Dalam tahap ini, dilakukan pula verifikasi dengan meninjau ulang temuan penelitian.