

## Penerapan Modifikasi Perilaku dengan Program Self- Control untuk Mengurangi Burnout Pada Peneliti Lembaga Penelitian X = Behavior Modification with Self-Control Program to Decrease Burnout

Rangga Radityaputra, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20314238&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Latar Belakang Bekerja dapat menimbulkan beberapa efek negatif seperti burnout. Burnout layak mendapat perhatian khusus karena dampaknya cukup signifikan terhadap kehidupan pekerja. Penelitian ( dalam Schabracq, Winnubst, & Cooper, 2003) telah menunjukkan bahwa orang yang mengalami burnout akan terlihat sedih dan memperlihatkan mood yang depresif, merasa tidak berdaya, tidak memiliki kekuatan, keluhan - keluhan psikosomatis, bolos kerja, keluar dari pekerjaan, performa kerja yang menurun, dan kehilangan motivasi intrinsik seperti gairah, antusiasme, minat, dan idealisme.

Wawancara yang pernah peneliti lakukan terhadap seorang staf pada lembaga penelitian X, menyatakan bahwa kemungkinan burnout yang dialami oleh beberapa karyawan dan peneliti yang bekerja disana. Beberapa keluhan dari karyawan menunjukkan indikasi burnout seperti kelelahan dan sikap negatif terhadap pekerjaan khususnya terhadap atasan. Strategi yang dapat dilakukan untuk mengurangi burnout adalah mengembangkan keterampilan coping dan mengembangkan metode relaksasi (Maslach & Goldberg, 1998). Pengembangan keterampilan coping dan metode relaksasi dapat diwujudkan dengan pendekatan modifikasi perilaku. Modifikasi perilaku dapat digunakan untuk pengembangan coping terhadap stresor (Moller, Milinski, & Slater; Taylor dalam Martin & Pear, 2007). Salah metode modifikasi perilaku adalah program self-control (Martin & Pear, 2007).

Metode Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuasi-eksperimental dengan tipe one group pretest ? posttest design (Kerlinger & Lee, 2000) yang dilakukan pada 2 orang karyawan lembaga penelitian X. Intervensi dengan program self-control dilakukan selama 8 hari sebanyak 4 sesi pertemuan.

Hasil Kedua partisipan mengalami penurunan skor burnout, khususnya penurunan pada dimensi exhaustion, diketahui dari perbaikan skor Maslach Burnout Inventory - General Survey.

Kesimpulan Program Self-Control dapat membantu menurunkan burnout pada 2 orang peneliti lembaga penelitian X. Teknik self-control yang dianggap membantu adalah self-recording dan mastery criteria.

<hr>

Background Working can cause negative effect on people, such as burnout. Burnout deserves special attention because of its significant effect to the worker's life. Researches (Schabracq, Winnubst, & Cooper, 2003) have shown that people who experienced burnout will look sad, feel helpless, powerless, show depressive mood, psychosomatic symptoms, absenteeism, decreasing work performance, and loss of intrinsic motiovation such as passion, enthusiasm, interest, and idealism.

Researcher has taken an interview with one worker in X research institution, the worker stated that there are

possibilities that some workers dan researchers in the institution are experiencing burnout. Some of the workers? complaints are exhaustion and negative attitude towards the job especially the supervisors. There are several strategies that can be used to decrease burnout, such as developing coping skills and a relaxed lifestyle (Maslach & Goldberg, 1998). Developing coping skills and a relaxed lifestyle can be done through behavior modification. Behavior modification can be used to develop the ability to cope with stressor (Moller, Milinski, & Slater; Taylor in Martin & Pear, 2007). One method of behavior modification is self-control program (Martin & Pear, 2007).

**Method** This research use quasi-experimental method with one group pretestpostest design (Kerlinger & Lee, 2000) which is done to two X research institution workers. The self-control program range eight days with four sessions.

**Result** The two participants experienced a decrease in burnout, especially in the exhaustion dimension. This result is known through change of score in Maslach Burnout Inventory - General Survey.

**Conclusion** Self-Control Program is useful to decreased burnout in two X research institution researchers. The techniques that are considered useful are selfrecording and mastery criteria.