

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian dengan metode kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penyelidikan terstruktur tentang fenomena melalui pengumpulan data numerik dan analisis statistik. Berdasarkan paradigma positivisme, penelitian ini menggunakan pendekatan seperti statistik inferensial, pengujian hipotesis, dan desain eksperimen teracak, serta kuesioner dengan jawaban terbatas yang telah ditentukan. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre eksperimen* dalam upaya untuk menelaah hubungan sebab akibat dengan rancangan *one group pre-posttest* kelompok eksperimen.

Tabel 3. 1. Rancangan Penelitian Pre Eksperimen *one group pre posttest*

Subyek	Pre-test	perlakuan	Post-test
R1	01	X1	02

Keterangan:

R1 : Responden penelitian kelompok intervensi

X1 : Pemberian intervensi *art therapy: zentangle* selama 4 minggu

01 : Pretest burnout akademik pada kelompok intervensi

02 : Posttest burnout akademik pada kelompok intervensi setelah intervensi 4 minggu

3.2 Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

3.2.1 Populasi

Populasi merupakan orang yang menjadi subjek penelitian atau orang yang memiliki karakteristik tertentu yang ingin diteliti. Peneliti harus mampu menentukan populasi penelitiannya dengan Batasan yang jelas dan tegas. Batasan dalam populasi biasanya dituliskan da bentuk kriteria inklusi dan eksklusi

(Rifkhan, 2023). Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan oleh peneliti di Prodi Ilmu Komputer Universitas Nusa Cendana pada 10 Maret 2025 didapati jumlah mahasiswa tingkat akhir yang mengalami burnout 17 orang, sehingga populasi pada penelitian ini berjumlah 17 orang.

3.2.2 Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi penelitian atau disebut contoh dari keseluruhan populasi dalam penelitian. Sampel juga biasa disebut sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Rifkhan, 2023). Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik total sampling yaitu cara pengambilan sampel bila semua populasi diteliti. Jadi total sampel yang dibutuhkan yaitu 17 orang.

Kriteria sampel dibagi menjadi 2, yaitu:

a) Kriteria Inklusi

1. Mahasiswa tingkat akhir yang terdaftar sebagai mahasiswa aktif semester 8
2. Mahasiswa yang bersedia menjadi responden
3. Mahasiswa yang mengalami burnout akademik tingkat sedang dan tinggi

b) Kriteria Eksklusi

1. Mahasiswa yang mengalami burnout akademik dan tidak menyelesaikan intervensi atau yang mengalami dropout
2. Mahasiswa yang mengundurkan diri saat periode intervensi
3. Mahasiswa yang sedang cuti

3.2.3 Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik total sampling.

3.3 Variabel Penelitian

- a) Variabel Independen (bebas) merupakan variabel yang memengaruhi atau nilainya menemukan variabel lain. Variabel independent dalam penelitian ini adalah *art therapy: zentangle*.

- b) Variable Dependen (terikat) merupakan variabel yang memengaruhi atau nilainya menemukan variabel lain. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah burnout akademik

3.4 Definisi Operasional Penelitian

Tabel 3. 2. Definisi Operasional

No	Variabel	Definsi Operasional	Parameter	Alat ukur	Skala
1	Variable Independen (bebas): <i>art tehrapy: zentangle</i>	<i>Art Therapy</i> : Sebuah metode terapi yang menggunakan seni sebagai media untuk mengekspresikan emosi dan meningkatkan kesejahteraan mental. Dalam penelitian ini, art therapy dilakukan melalui menggambar <i>Zentangle</i> , yang melibatkan teknik menggambar satu goresan pada satu waktu tanpa menggunakan penghapus. Gaya yang digunakan bersifat abstrak, inspiratif, dan memberikan kebebasan ekspresi.	a)Konsentrasi dan kefokusan Skala Penilaian Konsentrasi: Mengukur tingkat kesulitan dalam mempertahankan perhatian selama tugas. Durasi Tugas Fokus: Mengukur berapa lama individu dapat fokus pada tugas tertentu tanpa terganggu. Frekuensi Gangguan: Mencatat seberapa sering individu mengalami gangguan saat	SOP <i>art therapy zentangel</i>	Ordinal

		<p>Sesi 1: Perkenalan/Pre Intervensi: Pada sesi ini, peserta dikenalkan dengan konsep <i>art therapy</i> dan teknik menggambar Zentangle, serta tujuan dari intervensi ini.</p> <p>Sesi 2: Tahap Menggambar: Peserta melakukan aktivitas menggambar Zentangle secara bebas, fokus pada proses kreatif dan ekspresi diri, tanpa tekanan untuk mencapai hasil tertentu.</p> <p>Sesi 3: Evaluasi: Setelah sesi menggambar, dilakukan evaluasi untuk mendiskusikan pengalaman peserta, perubahan emosi, dan dampak dari kegiatan menggambar terhadap kesejahteraan mental mereka.</p>	<p>mencoba berkonsentrasi.</p> <p>b) Emosi dan suasana hati</p> <p>Skala Emosi Positif dan Negatif: Menilai tingkat emosi positif (seperti kebahagiaan, kepuasan) dan negatif (seperti kecemasan, kesedihan).</p> <p>Pengukuran Harian: Meminta individu mencatat suasana hati mereka setiap hari untuk memantau perubahan</p> <p>c) Motivasi akademik</p> <p>Skala Motivasi Akademik: Menilai motivasi intrinsik (minat belajar) dan</p>		
--	--	---	---	--	--

			<p>ekstrinsik (motivasi dari nilai atau pengakuan).</p> <p>Refleksi Diri: Menilai tujuan akademik dan pencapaian pribadi dari individu.</p>		
2	Variable Dependen (terikat): burnout akademik	<p>Burnout akademik dalam penelitian ini merujuk pada suatu kondisi kelelahan emosional, sinismes dan menurunnya prestasi akademik yang dialami mahasiswa tingkat akhir sebagai akibat dari tekanan dan tuntutan akademik yang berkelanjutan. Burnout ini ditandai oleh gejala seperti:</p> <p>1) Kelelahan Emosional: Merasa</p>	<p>Maslach Burnout Inventory (MBI), yang mengandung pertanyaan untuk menilai tiga dimensi utama: kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan prestasi. Skor dari MBI digunakan untuk mengevaluasi sejauh mana mahasiswa</p>	<p>Kuesioner <i>Maslach Burnout Inventory</i> yang dimodifikasi</p>	Ordinal

		<p>kehabisan energi dan tidak mampu menghadapi tuntutan akademik.</p> <p>a) Rendah: 0 - 19 Menunjukkan sedikit atau tidak ada kelelahan emosional.</p> <p>b) Menengah: 20 - 29 Menunjukkan tingkat kelelahan emosional yang moderat.</p> <p>c) Tinggi: 30 - 40 Menunjukkan tingkat kelelahan emosional yang tinggi.</p> <p>2) Sikap Sinis: Munculnya pandangan negatif atau apatis terhadap kegiatan akademik.</p> <p>a) Rendah: 0 - 8 Menunjukkan sedikit atau</p>	<p>mengalami burnout akademik.</p>		
--	--	---	------------------------------------	--	--

		<p>tidak ada depersonalisasi.</p> <p>b) Menengah: 9 – 14 Menunjukkan tingkat depersonalisasi yang moderat.</p> <p>c) Tinggi: 15 - 24 Menunjukkan tingkat depersonalisasi yang tinggi.</p> <p>3) Penurunan Prestasi: Penurunan signifikan dalam hasil akademik dan motivasi untuk belajar.</p> <p>a) Rendah: 0 - 15 Menunjukkan rendahnya prestasi diri.</p> <p>b) Menengah: 16 – 25 Menunjukkan prestasi diri yang moderat.</p> <p>c) Tinggi: 26 - 36 Menunjukkan</p>			
--	--	---	--	--	--

		prestasi diri yang tinggi.			
--	--	----------------------------	--	--	--

3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan adalah *Maslach Burnout Inventory* (MBI), yang telah dimodifikasi dari penelitian sebelumnya (Windasari et al., 2022). Modifikasi ini difokuskan pada masalah burnout yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir, sedangkan instrumen asli berfokus pada masalah burnout secara umum. Instrumen ini telah melalui uji validitas dan reliabilitas ulang, yang dilakukan pada 30 mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. Hasilnya menunjukkan koefisien *Cronbach Alpha* sebesar 0,767 dan nilai *r* sebesar 0,349, yang mengindikasikan bahwa kuesioner ini valid dan reliabel.

Jenis instrument dengan skala bertingkat dalam instrument ini menggunakan skala *likert* dengan 4 pilihan jawaban yaitu Tidak Pernah, Pernah, Jarang, Selalu. Dalam instrument ini disediakan empat alternatif jawaban, yaitu: Tidak Pernah dengan skor 1, Pernah dengan skor 2, Jarang dengan skor 3 dan Selalu dengan skor 4. Instrumen *Maslach Burnout Inventory* (MBI). Yang pertama pada aspek kelelahan emosional terdiri dari 10 pernyataan (no 1-10) dengan pernyataan positif pada nomor 1,2,4,5,6,7,8,9,10 dan pertanyaan negatif pada nomor 3, kedua pada aspek depersonalisasi yang terdiri dari 6 pernyataan (no.11-16) dengan pernyataan positif pada nomor 11,12,13,15,16 dan pernyataan negatif pada nomor 14 dan ketiga pada aspek penurunan efikasi pencapaian akademik terdiri dari 8 pernyataan (no.17-25) dengan pernyataan positif pada nomor 17,18,19,20,21,22,23,25 dan pernyataan negatif pada nomor 24. Untuk pernyataan yang bersifat positif akan diberi skor sebagai berikut: “Selalu” mendapat 4 poin, “Jarang” 3 poin, “Pernah” 2 poin, dan “Tidak Pernah” 1 poin. Sementara itu, untuk pernyataan yang bersifat negatif, skala skoring dibalik; dalam hal ini, “Selalu” akan diberi 1 poin, “Jarang” 2 poin, “Pernah” 3 poin, dan “Tidak Pernah” 4 poin.

Tingkat burnout dapat dikategorikan menjadi tiga kelompok berdasarkan skor keseluruhan. Skor antara 0 hingga 50 menunjukkan tingkat burnout yang rendah, di mana individu memiliki kelelahan emosional yang tinggi, depersonalisasi yang rendah, dan prestasi diri yang rendah. Skor antara 51 hingga 75 mencerminkan tingkat burnout yang sedang, di mana individu mengalami kelelahan emosional, depersonalisasi, dan prestasi diri dalam kategori rata-rata. Sementara itu, skor dari 76 hingga 100 menunjukkan tingkat burnout yang tinggi, di mana individu menunjukkan kelelahan emosional dan depersonalisasi yang rendah, namun prestasi diri yang tinggi.

3.6 Metode Pengumpulan Data

Beberapa cara yang dilakukan untuk mengumpulkan data penelitian yaitu:

1. Observasi

Observasi dilakukan pada saat proses pengumpulan data, di mana peneliti mengamati secara langsung karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, IPK, serta lama waktu penyelesaian proposal. Selain itu, peneliti juga mencatat kendala-kendala yang dialami responden selama proses penyusunan tugas akhir, baik yang disampaikan secara lisan maupun yang terlihat melalui respons emosional dan sikap saat mengikuti terapi. Hasil observasi ini digunakan untuk memperkuat data kuesioner dan mendukung pemahaman kontekstual terhadap tingkat burnout akademik yang dialami responden.

2. Kuesioner

Peneliti menggunakan kuesioner *Maslach Burnout Inventory* (MBI) untuk mengukur tingkat burnout akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Ilmu Komputer. Kuesioner tersebut disusun dalam bentuk *google form* dan didistribusikan melalui grup angkatan mahasiswa dengan bantuan dosen. Data yang masuk dari hasil pengisian kuesioner kemudian dikumpulkan dan dianalisis oleh peneliti. Instrumen ini digunakan dua kali,

yaitu pada pertemuan pertama untuk mengukur tingkat burnout akademik sebelum diberikan intervensi (*pre-test*), dan pada pertemuan terakhir setelah intervensi dilakukan untuk menilai pengaruh *art therapy: zentangle* terhadap penurunan tingkat burnout (*post-test*).

3. Dokumentasi

Data dokumentasi yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi hasil *pre-test* dan *post-test* responden menggunakan instrumen *Maslach Burnout Inventory* (MBI), serta dokumentasi visual hasil gambar *zentangle* yang dihasilkan selama proses intervensi. Selain itu, dokumentasi kegiatan juga mencakup foto atau catatan saat pertemuan pertama dan evaluasi, sesi terapi yang dilakukan bersama peneliti, serta monitoring penerapan terapi secara mandiri oleh responden di rumah. Untuk mendukung evaluasi mandiri tersebut, peneliti menyiapkan *google form* sebagai alat pelaporan, dan memantau pelaksanaannya melalui grup whatsapp yang digunakan sebagai media komunikasi dan kontrol selama intervensi berlangsung.

3.7 Langkah-langkah Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan setelah peneliti memperoleh surat izin penelitian dari Poltekkes Kemenkes Kupang dan mengajukan permohonan pengambilan data awal di Program Studi Ilmu Komputer Universitas Nusa Cendana Kupang. Sebelumnya, peneliti juga telah melakukan uji etik melalui Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Poltekkes Kemenkes Kupang, dan dinyatakan layak etik pada tanggal 12 Juli 2025 dengan nomor surat LB.02.03/1/0233/2025.

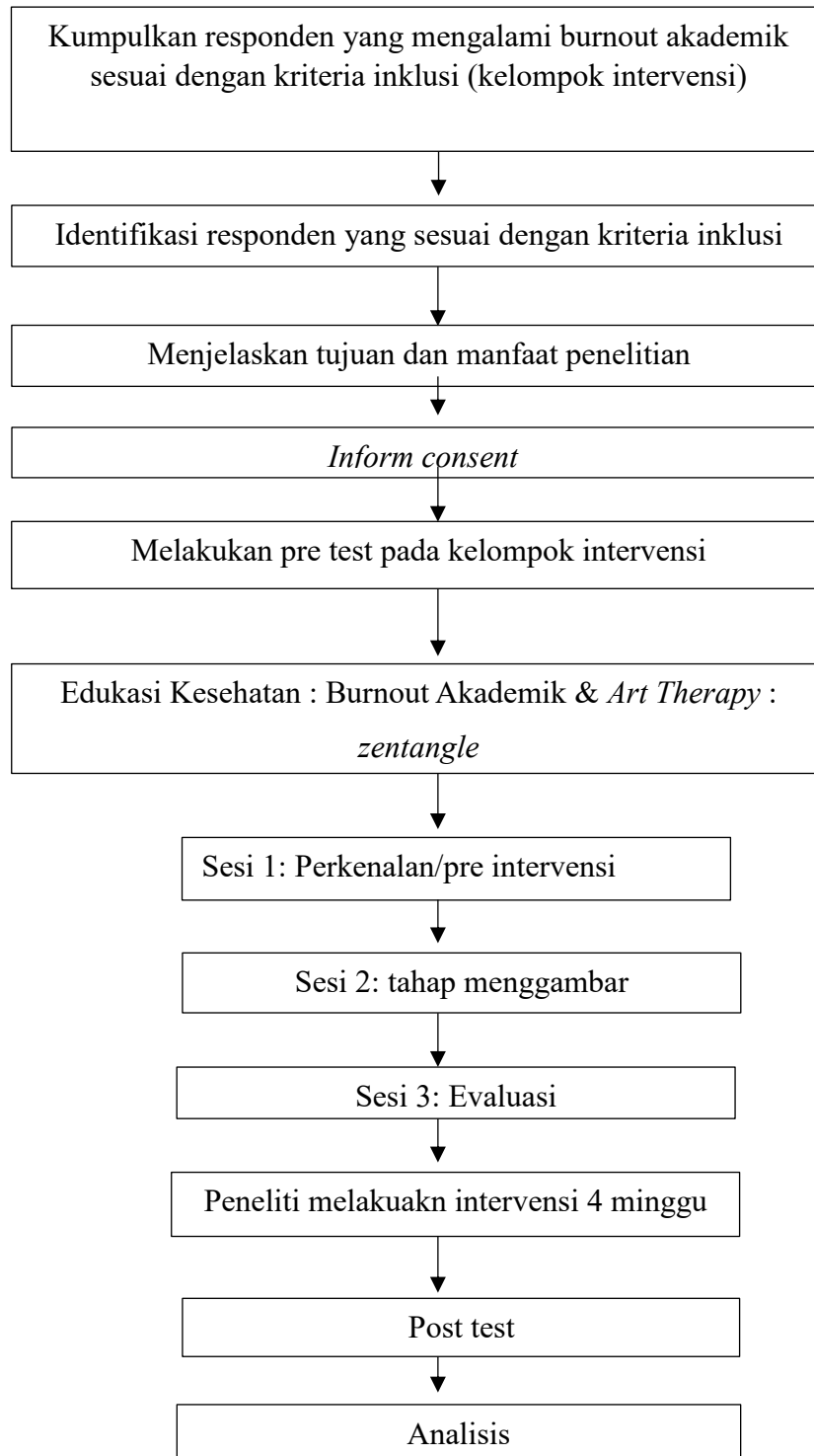
Setelah memperoleh surat permohonan izin penelitian dari Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang yang dikeluarkan pada tanggal 2 Juni 2025 dengan nomor surat PP.06.02/F.XXIX/4178/2025, peneliti mengantar surat ke Prodi Ilmu Komputer UNDANA Kupang. Setelah itu, peneliti mulai melaksanakan kegiatan penelitian pada tanggal 3 Juni 2025.

Pada tahap awal, peneliti melakukan pendekatan kepada calon responden yang memenuhi kriteria inklusi, kemudian memberikan penjelasan terkait tujuan dan prosedur penelitian. Calon responden yang bersedia berpartisipasi diminta untuk menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*), dan peneliti mendampingi secara langsung apabila ada penjelasan yang belum dipahami.

Pertemuan pertama dilakukan pada tanggal 3 Juni 2025, di mana peneliti mulai dengan pengisian kuesioner burnout akademik selama kurang lebih 30 menit. Setelah itu, peneliti memberikan edukasi mengenai burnout akademik dan pengenalan *Art Therapy: Zentangle* menggunakan buku saku serta menjelaskan penggunaan media berupa *sketchbook*. Intervensi dilakukan selama 4 minggu, dan selama proses tersebut peneliti melakukan pemantauan melalui grup *whatsapp* khusus bersama para responden. Peneliti juga menyiapkan *google form* sebagai alat pelaporan kegiatan terapi mandiri di rumah.

Setelah intervensi selesai, dilakukan pengisian kembali kuesioner untuk mengukur tingkat burnout akademik. Data hasil *pre-test* dan *post-test* dianalisis menggunakan uji statistik, dengan uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* dan uji beda *pre-post* menggunakan *Wilcoxon Signed-Rank Test*, karena data tidak berdistribusi normal.

Gambar 3. 1. Langkah-Langkah Penelitian



3.8 Lokasi dan Waktu Penelitian

- a) Penelitian ini dilaksanakan di Program Studi Ilmu Komputer, Universitas Nusa Cendana Kupang, tepatnya di ruang kelas K1 yang merupakan ruang perkuliahan aktif di program studi tersebut. Selain itu, untuk mengakomodasi responden yang tidak dapat hadir langsung ke kampus, sebagian sesi intervensi juga dilakukan di Asrama Fioretti, tempat tinggal beberapa responden. Pemilihan lokasi ini bertujuan untuk memastikan keterjangkauan dan kenyamanan responden dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan penelitian, baik di lingkungan kampus maupun asrama.
- b) Penelitian ini dilaksanakan selama 4 minggu pada tanggal 3 juni – 3 juli 2025

3.9 Analisis dan Penyajian Data

3.9.1 Analisis Data

Analisis data merupakan serangkaian aktivitas yang dilakukan peneliti setelah pengumpulan data, yang bertujuan untuk mengolahnya hingga mencapai kesimpulan. Proses ini melibatkan pencarian dan pengorganisasian data secara sistematis dari wawancara, catatan lapangan, dan sumber lainnya, sehingga hasilnya dapat dipahami dan disampaikan kepada orang lain. Dalam analisis data, peneliti mengorganisir data, merinci ke dalam unit-unit analisis, melakukan sintesis, menyusun pola, serta memilih informasi yang relevan untuk dipelajari sebelum akhirnya menarik kesimpulan (Abubakar, 2021).

- a) Analisa Univariat

Analisis univariat adalah proses pengolahan data yang menggambarkan informasi secara ilmiah melalui tabel atau grafik (Abubakar, 2021). Pada penelitian ini analisis univariat dilakukan menggunakan aplikasi IBM SPSS Statistic 20 untuk mendeskripsikan karakteristik dari variabel dalam penelitian ini meliputi, umur, jenis kelamin, IPK, lama mengerjakan proposal dan tingkat burnout akademik sebelum dan sesudah diberikan

intervensi *art therapy : zentangle*. Selanjutnya masing-masing variabel akan dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan distribusi frekuensi seperti mean, median, modus dan standar deviasi

b) Analisa Bivariat

Analisis bivariat adalah metode statistik yang digunakan untuk mengeksplorasi hubungan antara dua variabel, dengan tujuan untuk menentukan apakah ada asosiasi antara keduanya serta mengukur kekuatan hubungan tersebut.

Pada penelitian ini analisis bivariat merupakan suatu teknik untuk analisa data yang digunakan untuk melihat pengaruh antara variabel independen *art therapy: zentangle* dan variabel dependen burnout akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Sebelum melanjutkan pada analisis lebih mendalam, Langkah pertama adalah memeriksa normalitas data menggunakan metode uji *Shapiro-Wilk* dikarenakan sampel dalam penelitian ini <50. Setelah didapatkan data tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$), maka analisis statistik selanjutnya akan dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* untuk mengidentifikasi perbedaan *pre* dan *post* pada kelompok intervensi.

3.9.2 Penyajian Data

Pada penelitian ini setelah mengumpulkan data dari setiap responden maka akan dilakukan pengolahan data:

a) Pengeditan Data (Editing)

Peneliti melakukan pengolahan data ini mencakup kegiatan pengeditan data, transformasi data (coding), dan penyajian data, sehingga dihasilkan data yang lengkap untuk masing-masing objek pada setiap variabel yang diteliti.

b) Coding dan Transformasi

Pengkodean data (data coding) merupakan proses pemberian kode atau simbol tertentu pada data yang dikumpulkan, termasuk dalam mengelompokkan jenis data yang serupa ke dalam kategori yang sesuai. Dalam penelitian ini, peneliti memberikan kode berupa angka pada setiap responden untuk memudahkan proses identifikasi dan analisis. Pengkodean dilakukan terhadap data karakteristik responden, seperti usia, jenis kelamin, indeks prestasi kumulatif (IPK), serta lama penyelesaian. Selain itu, hasil pengukuran tingkat burnout akademik pada tahap *pre-test* dan *post-test* juga diberi kode agar mempermudah dalam pengolahan dan analisis data secara statistik.

c) *Processing* (Pemrosesan)

Setelah seluruh kuesioner diisi dengan benar melalui tahap pengkodean, langkah selanjutnya adalah memproses data agar siap untuk dianalisis. Pada proses ini peneliti melakukan dengan cara menginput data karakteristik responden, seperti usia, jenis kelamin, indeks prestasi kumulatif (IPK), serta lama penyelesaian proposal serta hasil keusioner pre post ke dalam aplikasi IBM SPSS Statistic 20.

d) *Cleaning dan Entering* (Pembersihan dan Pemasukan data)

Pembersihan data merupakan proses memeriksa konsistensi data dan menangani data yang hilang. Pengecekan konsistensi mencakup pemeriksaan data yang mungkin berada diluar jangkauan, tidak logis, atau memiliki nilai ekstrim, serta nilai-nilai yang tidak terdefinisi. Selain itu, pembersihan juga mencakup identifikasi jawaban yang membingungkan dari responden. Proses ini penting untuk memastikan tidak ada kesalahan saat memasukan data ke komputer.

e) Tabulasi Data

Tabulasi data merupakan proses menyusun dan menyajikan data dalam bentuk tabel secara sistematis sesuai dengan kebutuhan analisis. Dalam

penelitian ini, data yang telah dikodekan ditabulasi untuk memudahkan proses pengolahan dan interpretasi hasil. Tabulasi dilakukan terhadap data karakteristik responden (usia, jenis kelamin, IPK, dan lama menyelesaikan proposal) serta hasil pre-test dan post-test tingkat burnout akademik. Penyusunan dalam bentuk tabel memungkinkan peneliti untuk melihat pola, distribusi, serta membandingkan perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah intervensi diberikan.

3.10 Etika Penelitian

Dalam penelitian ini dilakukan uji *Etichal Cleareance* di Poltekkes Kemenkes Kupang. Oleh karena itu, aspek etika dalam penelitian harus mendapatkan perhatian khusus. Menurut (Setiana & Nuraeni, 2018) ialah sebagai berikut:

a) *Anonimity* (tanpa nama)

Masalah etika dalam keperawatan memberikan jaminan terkait penggunaan subjek penelitian dengan cara tidak mencantumkan nama responden pada alat ukur. Sebagai gantinya, peneliti memberi kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disajikan.

b) *Inform Consent*

Informed consent adalah informasi yang perlu disampaikan kepada subjek atau responden penelitian mengenai penelitian yang akan dilakukan. Tujuan dari informed consent adalah agar subjek memahami maksud dan tujuan penelitian, proses yang akan dilalui, serta dampaknya, sehingga mereka dapat memutuskan apakah setuju atau tidak untuk menjadi subjek penelitian.

Setelah peneliti memberikan penjelasan secara menyeluruh mengenai tujuan, manfaat, serta prosedur intervensi yang akan dilakukan, para responden menunjukkan pemahaman dan kesediaan untuk berpartisipasi secara sukarela. Sebagai bentuk persetujuan resmi, peneliti kemudian memberikan lembar

informed consent kepada setiap responden untuk ditandatangani, sebagai bukti bahwa partisipasi dilakukan secara sadar dan tanpa paksaan.

c) *Confidentiality* (kerahasiaan)

Masalah ini berkaitan dengan aspek etika penelitian yang menekankan pentingnya menjaga kerahasiaan data responden, termasuk informasi pribadi dan isu sensitif lainnya. Seluruh data yang dikumpulkan akan disimpan secara aman dan dijaga kerahasiaannya oleh peneliti. Hanya data yang relevan dan telah dikategorikan secara kolektif yang akan disajikan dalam laporan hasil penelitian. Informasi individual tidak akan dipublikasikan, kecuali jika dibutuhkan untuk kepentingan ilmiah dengan tetap memperhatikan prinsip-prinsip etika dan persetujuan dari responden.

d) Keadilan (*Justice*)

Prinsip keadilan (*justice*) dalam penelitian ini diterapkan dengan memberikan perlakuan yang setara kepada seluruh responden. Peneliti menyediakan buku saku berisi informasi mengenai burnout akademik, terapi *art therapy: zentangle*, serta langkah-langkah pelaksanaannya. Selain itu, setiap responden juga diberikan perlengkapan berupa *sketchbook*, bolpoin, dan penggaris sebagai alat pendukung dalam melakukan terapi. Pemberian fasilitas ini tidak hanya untuk keperluan intervensi selama penelitian berlangsung, tetapi juga dimaksudkan agar setelah penelitian selesai, responden tetap dapat melanjutkan praktik terapi secara mandiri di rumah sebagai upaya mengelola burnout atau masalah emosional yang dialami.