

ABSTRAK

Dewi Roichatul Mustafidah, 1940110094, Efektivitas Pelatihan Efikasi Diri Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Menurunkan *Burnout* Pada Penerima Manfaat Di PPSDSN Pendowo Kudus.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *burnout* sebelum dilakukan Pelatihan Efikasi Diri dalam bimbingan kelompok, untuk mengetahui *burnout* setelah dilakukannya Pelatihan Efikasi Diri dalam bimbingan kelompok, dan Efektivitas pelaksanaan pelatihan Efikasi diri dalam Bimbingan Kelompok untuk menurunkan *burnout* di PPSDSN Pendowo Kudus, penelitian dilakukan pada Penerima manfaat di Panti Pelayanan Sosial Disabilitas Sensorik Netra Pendowo Kudus dengan pemilihan *burout* tertinggi pada penerima manfaat. *Burnout* merupakan kelelahan fisik, mental, dan emosional seseorang dalam jangka waktu yang cukup Panjang yang disebabkan oleh tekanan, tuntutan-tuntutan yang berlebihan atau hal-hal yang tidak sesuai dengan kemampuannya yang berdampak pada kualitas yang dikerjakannya. Sedangkan Efikasi diri merupakan kemampuan individu dalam mempengaruhi dan memperkuat keyakinan individu untuk menentukan pilihan dalam memilih hal yang ingin dikerjakan bahwa diri sendiri mampu melampaui tekanan-tekanan dengan mengorganisasi dan mengimplementasikan kemampuan individu yang ada dalam kehidupannya sehingga berdampak pada upaya dan kinerjanya sehari-hari.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan bentuk *Pr-Experimental Design* (desain pra-eksperimen) desain *one Group pretest posttest*. Dengan populasi 35 dan Sampel penelitian yang berjumlah 15 responden, sampel di pilih menggunakan teknik simple random sampling (acak) yang diambil melalui pretest berbentuk kuesioner. Uji Hipotesis yang digunakan yakni uji Paired sampel t test. Sebelum dilakukannya pelatihan Efikasi Diri dengan bimbingan kelompok menunjukkan nilai rata-rata sebesar 39,7333 dengan persentase 62,08333% dengan kategori sedang, Setelah dilakukannya pelatihan Efikasi Diri dengan bimbingan kelompok menunjukkan nilai rata-rata mengalami penurunan yang signifikan dengan nilai 36,8 dengan persentase 57,5% dengan kategori sedang, Hasil dari Pelatihan efikasi untuk menurunkan *Burnout* bagi penyandang tuna netra di PPSDSN Pendowo Kudus benar-benar efektif untuk menurunkan *Burnout*. Hal ini dibuktikan dengan menggunakan teknik analisis Uji t berpasangan (Uji Paired Sampel Test). Dengan hasil nilai sig (2-tailed) sebesar 0.002 <0,05 sehingga dapat disimpulkan jika nilai sig (2-tailed) < 0,05, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil data sebelum tes dan sesudah tes.

Kata kunci : *Efektifitas, Pelatihan, Efikasi Diri, Bimbingan Kelompok, Burnout*