

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil penelitian mengenai Efektifitas Pelatihan Efikasi Diri Dalam Menurunkan *Burnout* pada Penerima Manfaat Di Panti Pelayanan Sosial Disabilitas Sensorik Netra Pendowo Kudus dapat disimpulkan bahwa

1. Tingkatan *Burnout* pada Penyanang Disabilitas Sensorik Netra Pendowo Kudus Sebeum dilakukannya pelatihan Efikasi Diri dengan bimbingan kelompok menunjukkan nilai rata-rata sebesar 39,7333 dengan persentase 62,08333%, Pada Skor interval 56-70 termasuk dalam kategori sedang, sehingga dapat dikatakan bahwa hasil sebelum dilakukannya pelatihan yang dilakukan kepada penerima manfaat PPSDN Pendowo Kudus menunjukkan kategori sedang.
2. Tingkatan *Burnout* pada Penyanang Disabilitas Sensorik Netra Pendowo Kudus Setelah dilakukannya pelatihan Efikasi Diri dengan bimbingan kelompok menunjukkan nilai rata-rata mengalami penurunan yang signifikan dengan nilai 36,8 dengan persentase 57,5%, dan dikatakan bahwa hasil sebelum dilakukannya pelatihan yang dilakukan kepada penerima manfaat PPSDN Pendowo Kudus menunjukkan kategori sedang karena melihat dari skor interval 56-70 yang termasuk dalam kategori sedang.
3. Hasil dari Pelatihan efikasi untuk menurunkan *Burnout* bagi penyanang tuna netra di PPSDSN Pendowo Kudus benar-benar efektif untuk menurunkan *Burnout* bagi penyanang tuna netra di PPSDSN Pendowo Kudus dengan menunjukkan hasil *pretest* sebesar 62,08333% dan *posttest* 57,5%, meskipun terjadi penurunan tingkat *Burnout* yang sedikit namun dapat disimpulkan bahwa pelatihan efikasi diri efektif untuk menurunkan *Burnout*. Dibuktikn dengan menggunakan teknik analisis Uji t berpasangan (Uji Pairet Sampel Test). Dengan Bantuan Program olah data SPSS.23.0 diketahui bahwa nilai sig (2-tailed) sebesar $0.002 < 0,05$ dengan pengambil keputusan berupa jika nilai sig (2-tailed) $< 0,05$, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pada data sebelum tes dan sesudah tes.

B. Saran

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa Pelatihan Efikasi Diri efektif dalam menurunkan *Burnout* bagi Disabilitas Sensorik Netra Pendowo Kudus, berkaitan dengan hal tersebut adapun saran yang ingin di sampaikan oleh peneliti yakni:

1. Bagi Disabilitas tuna netra Pendowo Kudus Pelatihan efikasi diri ini sangat bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari, karena dengan kita yakin terhadap diri sendiri, dapat dengan mudah ketika menghadapi permasalahan, baik segi emosional, fisik, dll. Sehingga nantinya para disabilitas tuna netra bisa mengalami keadaan mental yang sehat dan positif.
2. Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian dengan tema yang sama, saran yang diberikan peneliti yakni agar peneliti selanjutnya mampu melengkapi penelitian dengan menggunakan desain penelitian yang lebih rinci dalam analisis, dengan analisis yang lebih kritis, mengingat kemampuan yang dimiliki peneliti masih sangat terbatas.
3. Untuk menghasikan hasil yang lebih baik dari penelitian, perlu dilakukan pengujian lebih lanjut untuk menurunkan *Burnout* dengan pelatihan efikasi diri dalam bimbingan kelompok kepada disabilitas sensorik netra Pendowo sehingga nantinya hasilnya lebih luas.