

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan, ada perbedaan tingkat *burnout* antara kelompok eksperimen setelah diberikan pelatihan efikasi diri dan kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan efikasi diri. Artinya, perawat yang diberikan pelatihan efikasi diri memiliki tingkat *burnout* lebih rendah dibanding perawat yang tidak diberikan pelatihan efikasi diri. Demikian juga, ada perbedaan tingkat *burnout* pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberikan pelatihan efikasi diri. Hal itu berarti, tingkat *burnout* perawat setelah diberikan pelatihan efikasi diri lebih rendah dibandingkan sebelum diberikan pelatihan efikasi diri.

Sementara itu, pelatihan efikasi diri bertujuan meningkatkan keyakinan dan kepercayaan diri perawat terkait kemampuan yang dimiliki dalam menunjukkan perilaku untuk mencapai suatu tujuan. Melalui pelatihan efikasi diri, perawat didorong dan diarahkan untuk merasa, berpikir, memotivasi diri sendiri maupun perilaku yang akan dimunculkan serta diarahkan agar lebih berani menghadapi tantangan. Setelah diberikan pelatihan efikasi diri, para perawat memiliki efikasi diri yang semakin tinggi, lebih tekun dalam bekerja, sedikit merasa cemas dan tidak mengalami *burnout*.

B. Saran

Berlandaskan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan yang telah dijabarkan, terdapat beberapa saran yang perlu penulis ajukan, antara lain:

1. Bagi Perawat RSUD Muhammadiyah Bantul Yogyakarta

Pada hasil kategorisasi skor efikasi diri dan *burnout* kelompok eksperimen, masih dijumpai perawat yang memiliki efikasi diri rendah dengan tingkat *burnout* yang tinggi. Oleh karena itu, disarankan bagi perawat untuk selalu berupaya meningkatkan efikasi diri, sehingga *burnout* yang muncul mampu diminimalisir.

2. Bagi pihak manajemen RSUD Muhammadiyah Bantul Yogyakarta

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, menunjukkan adanya kecenderungan *burnout* pada sebagian perawat di RSUD Muhammadiyah Bantul Yogyakarta, sehingga direkomendasikan kepada pihak manajemen agar memberikan pelatihan efikasi diri kepada perawat untuk menurunkan *burnout* yang dialami.

3. Bagi para peneliti selanjutnya

Penelitian ini merupakan pelatihan eksperimen dengan pemberian pelatihan efikasi diri sebagai salah satu intervensi diantara intervensi lain yang dapat diberikan untuk meminimalisir *burnout*. Bagi para peneliti lain yang tertarik melakukan penelitian serupa, disarankan untuk memperhatikan dan mengantisipasi kelemahan pelatihan yang ada. Salah satu kelemahan pelatihan ini adalah peserta tidak datang tepat waktu sesuai jadwal, sehingga terjadi kemunduran waktu pelaksanaan pelatihan hingga berpengaruh pada *time schedule* yang telah disusun. Oleh sebab itu, peneliti harus mempertimbangkan waktu pelaksanaan pelatihan, terutama jika subjek pelatihan adalah perawat atau pegawai yang bertugas dengan menerapkan *shift* kerja. Hal ini perlu diantisipasi agar pelaksanaan pelatihan berjalan sesuai jadwal dan peserta bisa datang tepat waktu serta mengikuti pelatihan dengan fokus sampai selesai.