

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah pelatihan efikasi diri dapat menurunkan burnout pada perawat di RSUD Muhammadiyah Bantul Yogyakarta. Subjek penelitian berjumlah 20 orang, dibagi dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Karakteristik subjek adalah perawat laki-laki dan perempuan dengan masa kerja minimal 1 tahun, usia maksimal 40 tahun, memiliki efikasi diri rendah dan sedang serta burnout sedang dan tinggi. Hipotesis penelitian pertama, ada perbedaan burnout setelah diberikan pelatihan efikasi diri pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hipotesis penelitian kedua, ada perbedaan burnout pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberikan pelatihan efikasi diri. Alat ukur penelitian menggunakan skala efikasi diri, skala burnout, observasi, dan wawancara. Hasil analisis U-Mann Whitney ditemukan nilai Z post test -3.792 dengan p 0.000 ($p < 0.01$), menunjukkan perbedaan burnout sangat signifikan setelah diberikan pelatihan efikasi diri pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Rata-rata burnout kelompok eksperimen lebih rendah ($= 52.90$) dibanding kelompok kontrol ($= 99.0$). Hasil analisis Wilcoxon Range Test ditemukan nilai Z post test sebesar -2,810 dengan p 0.005 ($p < 0,01$), menunjukkan perbedaan burnout sangat signifikan pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberikan pelatihan efikasi diri. Rata-rata burnout kelompok eksperimen sebelum diberikan pelatihan efikasi diri lebih tinggi ($= 96,70$) dibanding setelah diberikan pelatihan efikasi diri ($= 52,50$).

Kata kunci: efikasi diri, burnout, perawat.