

ABSTRAK

Nama	:	Lestari Larasati
NIM	:	46118310032
Program Studi	:	Psikologi
Judul Laporan Skripsi	:	Pengaruh Beban Kerja dan Regulasi Emosi terhadap <i>Burnout</i> pada Karyawan Produksi PT Madu Sumbawa Alami Bekasi
Pembimbing	:	Amy Mardhatillah, M.Sc, Ph.D

Banyaknya tuntutan pekerjaan yang dialami seorang karyawan terutama pada kegiatan fisik, waktu dan juga mental dapat mengakibatkan kondisi yang tidak kondusif dalam bekerja. Adanya bentuk regulasi emosi yang baik di dalam individu akan membantuk karyawan dalam menciptakan kembali suasana kerja yang baik. Sehingga performa yang dihasilkan untuk mencapai target perusahaan akan terpenuhi. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh yang diberikan dari beban kerja dan regulasi emosi terhadap kondisi *burnout* pada karyawan produksi PT Madu Sumbawa Alami Bekasi. Metode penelitian yang digunakan yaitu pendekatan kuantitatif dengan teknik analisa regresi linear berganda dengan jumlah responden sebanyak 72 orang karyawan produksi di PT Madu Sumbawa Alami Bekasi. Data diolah menggunakan program aplikasi *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) for windows version 25.0*. Hasil dari penelitian ini terdapat pengaruh secara simultan dari kedua variabel yaitu beban kerja dan regulasi emosi terhadap *burnout* sebesar 35%. Pada hasil penelitian ini juga menunjukkan terdapat pengaruh positif secara parsial dari beban kerja terhadap *burnout* (sig. 0.000), yang berarti semakin tinggi nilai beban kerja yang dirasakan pada karyawan akan semakin tinggi pula kemungkinan terjadinya kondisi *burnout*. Dan terdapat pengaruh negatif secara parsial dari regulasi emosi terhadap *burnout* (sig. 0.018), yang berarti bahwa semakin tinggi nilai regulasi emosi pada karyawan kemungkinan terjadinya kondisi *burnout* akan semakin kecil.

Kata Kunci : beban kerja, regulasi emosi, *burnout*, *karyawan*

ABSTRACT

<i>Name</i>	: Lestari Larasati
<i>NIM</i>	: 46118310032
<i>Study Program</i>	: Psychology
<i>Title Internship Report</i>	: <i>The Effect of Workload and Emotional Regulation on Burnout in Production Employees at PT Madu Sumbawa Alami Bekasi</i>
<i>Counsellor</i>	: Amy Mardhatillah, M.Sc, Ph.D

The many jobs demands experienced by an employee, especially in physical, time, and mental activities can result in conditions that are not conducive to work. The existence of a good form of emotional regulation within the individual will assist employees in re-creating a good working atmosphere. That the resulting performance to achieve company targets will be fulfilled. This study aimed to determine the effect of workload and emotional regulation on burnout conditions in production employees at PT Madu Sumbawa Alami Bekasi. The research method used is a quantitative approach with multiple linear regression analysis techniques with a total of 72 production employees at PT Madu Sumbawa Alami Bekasi. Data were processed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) application program for windows version 25.0. The results of this study show that there is a simultaneous influence of two variables, namely workload and emotional regulation on burnout by 35%. The results of this study also show that there is a partial positive effect of workload on burnout (sig. 0.000), which means that the higher the value of workload felt by employees, the higher the likelihood of burnout occurring. And there is a partial negative effect of emotion regulation on burnout (sig. 0.018), which means that the higher the emotional regulation value of employees, the smaller the likelihood of burnout occurring.

Keywords: Workload, Emotion Regulation, Burnout, Employee

MERCU BUANA