



**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN
BURNOUT PADA PEKERJA DI JAKARTA**

SKRIPSI

Raffi Dwika Ramandha

46121110071

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI / PASCASARJANA
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA**

2025



**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN
BURNOUT PADA PEKERJA DI JAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana

Raffi Dwika Ramandha

46121110071

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI / PASCASARJANA
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA**

2025

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Raffi Dwika Ramandha

NIM : 46121110071

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan *Burnout*
Pada Pekerja di Jakarta

Menyatakan bahwa laporan skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat, serta semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila ternyata ditemukan di dalam laporan skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana

Tangerang Selatan, 9 September 2025
(tanggal)



Raffi Dwika Ramandha

U N I V E R S I T A S
M E R C U B U A N A

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Raffi Dwika Ramandha

NIM : 46121110071

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Burnout pada Pekerja di Jakarta

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing
NIDN

Dina Syakina, S.Si., M.Si.
0306099001

()

Ketua Penguji
NIDN

Riblita Damayanti, M.Psi., Psikolog
0328128702

()

Penguji 1
NIDN

: Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc.
: 0308018301

()

Jakarta 1 Agustus 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Ketua Program Studi Psikologi


Laila Muliandrie Indah Wardani, Ph.D.


Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul *"HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN BURNOUT PADA PEKERJA DI JAKARTA."* Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi/Program Pascasarjana Universitas Mercu Buana. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, bantuan, dan bimbingan dari berbagai pihak, baik selama masa perkuliahan maupun dalam proses penyusunan laporan ini. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D, selaku Dekan Fakultas Psikologi.
2. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Psikologi.
3. Ibu Dina Syakina, S.Si., M.Si, selaku Dosen Pembimbing saya yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan arahan kepada saya di dalam proses penyusunan skripsi ini.
4. Dosen Penguji Tugas Akhir atas koreksi dan arahan serta masukannya.
5. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan mengenai Psikologi kepada peneliti.
6. Kepada para responden, terima kasih sudah menyisihkan waktu dan mengisi kuesioner.
7. Kepada Mama, sosok paling kuat dan sabar dalam hidup saya, terima kasih atas segala doa dan dukungan yang selalu Mama berikan secara tidak langsung, terutama di saat saya ingin menyerah. Setiap langkah saya adalah hasil dari perjuangan dan doa-doa Mama yang tak pernah putus.
8. Kepada Eja, terima kasih sudah menjadi alasan kuat saya untuk tidak pernah berhenti berjuang.
9. Kepada Papa, terima kasih karena dari segala hal yang pernah Papa lakukan dan ucapkan, saya belajar banyak tentang batas, keteguhan, dan bagaimana

membentuk diri saya sendiri. Tidak semua hal mudah untuk dipahami, tapi semuanya memberi pelajaran yang mendalam.

10. Kepada teman-teman kerja yang saya temui sepanjang perjalanan ini, khususnya di UNION PS dan Sushi Hiro PP, terima kasih atas kesempatan dan kehadirannya.
11. Kepada teman-teman seperjuangan di kampus, terutama warbun lawak (Kak Aga, Kak Ibeth, Ninis, dan Habiha) terima kasih banyak atas kehadirannya dan dukungannya sepanjang perkuliahan ini.
12. Kepada teman-teman di RedDoorz, terutama kak Qolbi terima kasih banyak sudah mengarahkan dan membimbing di dalam proses penyusunan skripsi ini, terima kasih Kak Muthi, Mas Zuy, Kak Chyndi, dan Dini atas support dan kesediaannya untuk mendengarkan keluh kesah penulis.
13. Kepada diri saya sendiri, terima kasih banyak sudah berjuang dan bertahan hingga akhir. Terima kasih banyak atas pengorbanan yang ada, baik dari segi waktu, tenaga dan pikiran untuk tidak menyerah dalam hidup ini.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan pihak yang telah membantu. Semoga Skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu

Tangerang Selatan, 31 Juli 2025

UNIVERSITAS
MERCU BUANA


Raffi Dwika Ramandha

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS
AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Raffi Dwika Ramandha
NIM : 46121110071
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan *Burnout*
Pada Pekerja di Jakarta

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan Laporan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Tangerang Selatan,^{07 September 2025} (tanggal)

Yang menyatakan,



Raffi Dwika Ramandha

ABSTRAK

Nama : Raffi Dwika Ramandha
NIM : 46121110071
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan *Burnout*
Pada Pekerja di Jakarta
Pembimbing : Dina Syakina, S.Si., M.Si

Burnout merupakan sindrom psikologis akibat stres kerja yang berkepanjangan dan ditandai oleh kelelahan emosional, sikap sinis terhadap pekerjaan, serta penurunan pencapaian pribadi. Salah satu faktor yang diyakini mempengaruhi *burnout* adalah regulasi emosi, yaitu kemampuan individu dalam mengelola dan mengekspresikan emosi secara adaptif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara strategi regulasi emosi, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*, dengan *burnout* pada pekerja di wilayah Jakarta. Pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional digunakan dalam penelitian ini. Sebanyak 129 responden berpartisipasi melalui teknik *accidental sampling*. Instrumen yang digunakan terdiri dari skala *burnout* (*Maslach-Trisni Burnout Inventory*) dan skala regulasi emosi (*Emotion Regulation Questionnaire* versi Indonesia). Hasil uji Spearman menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *expressive suppression* dan *burnout*, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi individu menggunakan strategi menekan ekspresi emosi, maka semakin tinggi pula tingkat *burnout* yang dialami. Sebaliknya, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara *cognitive reappraisal* dengan *burnout* secara keseluruhan, namun terdapat hubungan negatif yang signifikan pada dimensi *reduced personal accomplishment*. Selain itu, uji tambahan menunjukkan bahwa tingkat *burnout* lebih tinggi ditemukan pada perempuan dan pekerja dengan penghasilan rendah. Temuan ini menunjukkan pentingnya pelatihan regulasi emosi sebagai upaya preventif dalam mengatasi *burnout* di tempat kerja.

Kata Kunci: regulasi emosi, *burnout*, *cognitive reappraisal*, *expressive suppression*, pekerja

ABSTRACT

Name : Raffi Dwika Ramandha
NIM : 46121110071
Study Program : Psychology
Thesis Title : The Relationship Between Emotional Regulation and Burnout in Workers in Jakarta
Counsellor : Dina Syakina, S.Si., M.Si

Burnout is a psychological syndrome resulting from prolonged occupational stress, characterized by emotional exhaustion, cynicism toward work, and reduced personal accomplishment. One factor believed to influence burnout is emotion regulation, defined as an individual's ability to manage and express emotions adaptively. This study aimed to examine the relationship between two emotion regulation strategies—*cognitive reappraisal* and *expressive suppression*—and burnout among workers in Jakarta. This research employed a quantitative correlational design involving 129 participants selected using accidental sampling. The instruments used were the Maslach-Trisni Burnout Inventory and the Indonesian version of the Emotion Regulation Questionnaire. Spearman correlation results showed a significant positive relationship between *expressive suppression* and burnout, indicating that higher usage of this strategy is associated with higher levels of burnout. On the other hand, no significant relationship was found between *cognitive reappraisal* and overall burnout, although a significant negative correlation was observed with the *reduced personal accomplishment* dimension. Additional analyses revealed that burnout levels were higher among women and those with lower monthly income. These findings underscore the importance of implementing emotion regulation training as a preventive approach to mitigate workplace burnout.

Keywords: emotion regulation, burnout, cognitive reappraisal, expressive suppression, workers

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Manfaat Teoritis	4
1.4.2 Manfaat Praktis	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Burnout.....	6
2.1.1 Definisi <i>Burnout</i>	6
2.1.2 Aspek-aspek <i>Burnout</i>	6
2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Burnout</i>	7
2.2 Regulasi Emosi	8
2.2.1 Definisi Regulasi Emosi.....	8
2.2.2 Aspek - Aspek Regulasi Emosi	8
2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi	9
2.3 Penelitian Terdahulu	10
2.4 Dinamika Penelitian	14

2.5	Kerangka Berpikir.....	15
2.6	Hipotesis Penelitian.....	15
BAB III	METODE PENELITIAN.....	16
3.1	Desain Penelitian.....	16
3.2	Populasi dan Sampel Penelitian	16
3.2.1	Populasi	16
3.2.2	Sampel.....	16
3.3	Definisi Operasional.....	16
3.3.1	Burnout.....	16
3.3.2	Regulasi Emosi.....	17
3.4	Instrumen Penelitian.....	17
3.4.1	Skala <i>Burnout</i>	17
3.4.2	Skala Regulasi Emosi.....	18
3.5	Validitas dan Reliabilitas	19
3.5.1	Validitas	19
3.5.2	Reliabilitas dan Analisis Item	20
3.6	Analisis Data	21
3.6.1	Analisis Deskriptif.....	21
3.6.2	Analisis Inferensial.....	21
BAB IV	PEMBAHASAN.....	23
4.1	Gambaran Umum Subjek.....	23
4.2	Hasil	26
4.2.1	Analisis Deskriptif dan Kategorisasi.....	26
4.2.2	Analisis Inferensial.....	28
4.2.3	Analisis Matriks Korelasi.....	29
4.2.4	Analisis Tambahan	31
4.2	Diskusi	33
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN.....	36
5.1	Kesimpulan	36
5.2	Keterbatasan Penelitian.....	36
5.3	Saran.....	37
5.3.1	Saran Teoritis	37

5.3.2 Saran Praktis.....	37
DAFTAR PUSTAKA.....	39
LAMPIRAN.....	43



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu	10
Tabel 3.1 Skala Likert	17
Tabel 3.2 <i>Blue Print</i> skala burnout	18
Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> Skala Regulasi Emosi	19
Tabel 3.4 Hasil Uji Reliabilitas	20
Tabel 4.1 Distribusi Usia Responden	23
Tabel 4.2 Distribusi Jenis Kelamin Responden	23
Tabel 4.3 Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir	24
Tabel 4.4 Distribusi Responden Berdasarkan Sektor Pekerjaan	24
Tabel 4.5 Distribusi Responden Berdasarkan Status Kepegawaian	25
Tabel 4.6 Distribusi Responden Berdasarkan Lama Bekerja	25
Tabel 4.7 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendapatan Perbulan	26
Tabel 4.8 Analisis Deskriptif <i>Burnout</i> dan Regulasi Emosi	26
Tabel 4.9 Analisis Deskriptif Kategorisasi <i>Burnout</i>	27
Tabel 4.10 Statistik Deskriptif <i>Cognitive Reappraisal</i>	28
Tabel 4.11 Statistik Deskriptif <i>Expressive Suppression</i>	28
Tabel 4.12 Hasil Uji Hipotesis	29
Tabel 4.13 Korelasi Antar Dimensi	29
Tabel 4.14 Hasil Analisis Deskriptif Berdasarkan Jenis Kelamin	31
Tabel 4.15 Hasil Uji Mann-Whitney	31
Tabel 4.16 Hasil Uji Kruskal-Wallis Berdasarkan Pendidikan Terakhir	31
Tabel 4.17 Hasil Uji Kruskal-Wallis Berdasarkan Sektor Pekerjaan	32
Tabel 4.18 Hasil Uji Kruskal-Wallis Berdasarkan Status Kepegawaian	32
Tabel 4.19 Hasil Uji Kruskal-Wallis Berdasarkan Pendapatan Perbulan	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	15
Gambar 3.1 Histogram Uji Normalitas <i>Burnout</i>	22
Gambar 3.2 Q-Q Plots Uji Normalitas <i>Burnout</i>	22



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Blue Print Alat Ukur.....	43
Lampiran 2. Output Jamovi	45
Lampiran 3. Pernyataan <i>Similarity Check</i>	51

