

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan manajemen emosi untuk menurunkan tingkat *burnout* pada karyawan PT. X cabang 3. Hipotesis yang diajukan adalah ada perbedaan tingkat *burnout* pada kelompok yang diberi pelatihan manajemen emosi (kelompok eksperimen) dengan kelompok yang tidak diberi pelatihan manajemen emosi (kelompok kontrol), serta ada perbedaan tingkat *burnout* pada kelompok eksperimen antara sebelum dan setelah diberi pelatihan manajemen emosi. Subjek penelitian ini berjumlah 14 karyawan yang dibagi 7 karyawan pada kelompok eksperimen dan 7 karyawan pada kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan metode eksperimental dengan desain *pretest-posttest control group design*. Teknik analisis data untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan anava mixed design. Hasil uji *between subject test* yaitu  $F = 11,909$  dengan  $p < 0,050$  berarti ada perbedaan tingkat *burnout* antara KE dan KK, dimana tingkat *burnout* kelompok eksperimen (KE) lebih rendah daripada tingkat *burnout* kelompok kontrol (KK). Hasil uji *within subject test* diperoleh  $F = 25,924$  dengan  $p < 0,050$ , berarti ada perbedaan tingkat *burnout* antara sebelum dan setelah diberikan perlakuan, dimana tingkat *burnout* setelah perlakuan lebih rendah daripada tingkat *burnout* sebelum diberikan perlakuan. Hal tersebut didukung juga dengan prosentase. Adapun pengaruh pemberian pelatihan manajemen emosi antara KE dan KK terhadap tingkat *burnout* sebesar 49,8 %, sedangkan pada kelompok eksperimen antara sebelum dan setelah diberi pelatihan manajemen emosi besarnya pengaruh pelatihan terhadap penurunan tingkat *burnout* adalah sebesar 68,4 %. Ada perbedaan tingkat *burnout* pada kelompok eksperimen (KE) dan kelompok kontrol (KK) maupun antara kelompok eksperimen sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan manajemen emos.

Kata kunci : *burnout*, pelatihan manajemen emosi

## ABSTRACT

This study aims to determine the effect of emotional management training to reduce burnout levels in employees PT. X branch 3. The proposed hypothesis is there is a difference in the level of burnout in the group that is given emotional management training (experimental group) with the group that is not given emotional management training (the control group), and there is a difference in the level of burnout in the experimental group between before and after being given emotional management training. The subjects of this study were 14 employees divided by 7 employees in the experimental group and 7 employees in the control group. This study used an experimental method with a pretest-posttest control group design. The data analysis technique to test the hypothesis in this study used Anova mixed design. The results of the between-subject test, namely  $F = 11,909$  with  $p < 0.050$  means that there is a difference in burnout levels between KE and KK, where the burnout level of the experimental group (KE) is lower than the burnout level of the control group (KK). The results of the within-subject test obtained  $F = 25,924$  with  $p < 0.050$ , meaning that there is a difference in the level of burnout between before and after being given treatment, where the level of burnout after treatment is lower than the level of burnout before being given treatment. This is also supported by the percentage. The effect of providing emotional management training between KE and KK on burnout levels is 49,8%, while in the experimental group between before and after being given emotional management training, the effect of training on reducing burnout levels is 68,4%. There were differences in burnout levels in the experimental group (KE) and the control group (KK) as well as between the experimental group before and after attending the emotion management training.

Keywords: burnout, emotional management training