

Pengaruh Kecerdasan Emosi Dan Dukungan Sosial Terhadap *Burnout* Pada *Care Giver* Sasana Werdha Bogor

¹ Hanan Ali, ² Tanti Susilarini, S.Psi.,M.Si,Psikolog

^{1,2} Fakultas Psikologi, Universitas Persada Indonesia Y.A.I, Jakarta E-

mail: bajeberh@gmail.com, tanti.susilarini@upi-yai.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecerdasan emosi dan dukungan sosial terhadap *burnout* pada *Care Giver* Sasana Werdha Hunian X di Sentul Bogor dengan pendekatan kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 45 orang yang diperoleh menggunakan teknik *total sampling*. Metode pengumpulan data dilakukan melalui skala Likert, yaitu skala kecerdasan emosi, dukungan sosial dan *burnout*. Pengolahan data menggunakan program *JASP 19.0 for Windows*. Berdasarkan hasil uji regresi sederhana dan berganda, ditemukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dengan nilai ($r = 0,200$ dan $P = 0,188 < 0,05$) kecerdasan emosi dengan *burnout*, yang berarti kecerdasan emosi berpengaruh dengan tingkat *burnout*. Demikian pula, terdapat pengaruh signifikan dengan nilai ($r = 0,449$ dan $p = 0,002 < 0,05$) dukungan sosial dengan *burnout*, menumbuhkan rasa percaya dan keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menghadapi berbagai tantangan dapat mengurangi risiko seseorang mengalami *burnout*. Hasil uji regresi berganda menunjukkan bahwa kecerdasan emosi dan dukungan sosial secara bersama-sama memiliki pengaruh signifikan dengan *burnout* dengan nilai ($r = 0,484$ dan $p = 0,004 < 0,05$). Hasil analisis regresi *stepwise* menunjukkan bahwa kontribusi dukungan sosial adalah sebesar 18,3%, dengan hasil *R square* sebesar 0,183. Sisanya yaitu 81,7% dijelaskan oleh variabel-variabel lain di luar model penelitian ini.

Kata Kunci: Kecerdasan emosi; Dukungan Sosial; *Burnout*

ABSTRACT

This study aims to determine the influence of emotional intelligence and social support on burnout in Care Givers of Sasana Werdha Residential X in Sentul Bogor with a quantitative approach. The sample in this study amounted to 45 people obtained using total sampling technique. The data collection method was carried out through a Likert scale, namely the scale of emotional intelligence, social support and burnout. Data processing used the JASP 19.0 program for Windows. Based on the results of simple and multiple regression tests, it was found that there was a significant influence with a value ($r = 0.200$ and $P = 0.188 < 0.05$) between emotional intelligence and burnout, which means emotional intelligence influences the level of burnout. Similarly, there was a significant influence with a value ($r = 0.449$ and $p = 0.002 < 0.05$) between social support and burnout, fostering a sense of trust and confidence in one's ability to face various challenges can reduce a person's risk of experiencing burnout. The results of multiple regression tests indicate that emotional intelligence and social support together have a significant influence on burnout with a value ($r = 0.484$ and $p = 0.004 < 0.05$). The results of the stepwise regression analysis show that the contribution of social support is 18,3%, with an *R square* result of 0.183. The remaining 81,7% is explained by other variables outside this research model.

Keywords: Emotional Intelligence; Social Support; *Burnout*.

1. PENDAHULUAN

Masa lanjut usia merupakan fase terakhir dalam perkembangan kehidupan manusia. Pada tahap ini, sering kali terjadi penurunan fungsi tubuh yang berdampak pada berkurangnya kemampuan individu, sehingga identik dengan kondisi ketidak berdayaan (Syam'ani, 2011). Menurunnya fungsi kognitif pada lansia berkontribusi terhadap semakin rendahnya kemampuan mereka dalam menjalankan aktivitas harian secara mandiri, yang pada akhirnya membuat mereka menjadi lebih bergantung pada orang lain untuk memenuhi kebutuhan perawatan diri (Reseur et al., 2010).

Tantangan pekerjaan sebagai seorang *caregiver* di panti jompo, khususnya di Sasana Werdha Hunian X di Sentul Bogor, sering kali membawa tuntutan fisik, mental, dan emosional yang luar biasa, sehingga menjadikan mereka rentan terhadap berbagai masalah psikologis yang serius. Tingginya tingkat tanggung jawab yang harus dipikul, mulai dari membantu aktivitas sehari-hari hingga memberikan dukungan emosional yang konsisten, sering kali menciptakan beban kerja yang sangat berat dan melelahkan, sebuah kondisi yang secara umum diidentifikasi sebagai *burnout*. Masalah ini tidak hanya berdampak pada kesejahteraan individu *caregiver* itu sendiri, tetapi juga secara langsung memengaruhi kualitas layanan yang mereka berikan kepada para lansia, yang pada akhirnya dapat membahayakan kesejahteraan penghuni panti. Kesadaran akan fenomena ini, yang kian meningkat di tengah masyarakat modern, menyoroti urgensi untuk mengkaji secara mendalam faktor-faktor yang mungkin berperan sebagai pelindung atau pemicu kondisi *burnout* pada kelompok profesional ini.

Fenomena *burnout* merupakan sebuah sindrom psikologis yang ditandai dengan kelelahan emosional, depersonalisasi, dan perasaan rendahnya pencapaian pribadi,

yang semuanya muncul sebagai respons kronis terhadap stresor pekerjaan yang tidak kunjung teratasi. *Caregiver* yang mengalami *burnout* cenderung menunjukkan penurunan motivasi yang drastis, hilangnya empati terhadap para lansia yang mereka rawat, dan bahkan dapat menampilkan perilaku sinis atau acuh tak acuh yang merusak hubungan interpersonal. Kondisi ini tidak hanya merusak hubungan dengan orang yang dirawat tetapi juga dapat menyebabkan konflik dengan rekan kerja dan atasan, menciptakan lingkungan kerja yang tidak sehat dan produktif bagi semua pihak. Oleh karena itu, memahami penyebab utama dan faktor-faktor dari *burnout* adalah langkah krusial untuk menciptakan kondisi kerja yang lebih baik, tidak hanya untuk *caregiver* tetapi juga untuk memastikan kualitas hidup yang layak bagi para lansia.

Kecerdasan emosi, yang didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri serta emosi orang lain, dipandang sebagai salah satu variabel yang paling kuat dalam kaitannya dengan kesehatan mental di tempat kerja. Individu yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi cenderung lebih mampu mengidentifikasi sumber-sumber stres dalam pekerjaan mereka, dan yang lebih penting, mereka memiliki strategi adaptif yang lebih efektif untuk mengelola emosi negatif yang muncul. Kemampuan ini memungkinkan mereka untuk menghadapi tantangan pekerjaan yang menuntut secara emosional tanpa merasakan beban yang berlebihan, sehingga secara signifikan mengurangi kemungkinan terjadinya kelelahan emosional. Pada konteks *caregiver*, kecerdasan emosi yang baik memungkinkan mereka untuk tetap sabar, empatik, dan responsif terhadap kebutuhan emosional para lansia, bahkan ketika mereka sendiri sedang berada di bawah tekanan.

Selain kecerdasan emosi, dukungan sosial juga diidentifikasi sebagai salah satu faktor eksternal yang sangat penting dalam melindungi individu dari dampak buruk stres kerja, termasuk *burnout*. Dukungan sosial dapat datang dalam berbagai bentuk, mulai dari dukungan emosional, dukungan instrumental, hingga dukungan informasional, yang semuanya berkontribusi pada perasaan dihargai dan diperhatikan. Ketika seorang *caregiver* merasa didukung oleh atasan, rekan kerja, dan keluarga, mereka akan memiliki sumber daya psikologis yang lebih kuat untuk menghadapi kesulitan dan tantangan yang mereka hadapi sehari-hari.

Berdasarkan observasi awal, tampak bahwa peran gabungan dari kecerdasan emosi dan dukungan sosial dalam memediasi *burnout* pada *caregiver* merupakan topik yang menarik dan relevan untuk dikaji. Meskipun banyak penelitian telah meneliti pengaruh antara masing-masing variabel secara terpisah, studi yang mengintegrasikan kedua faktor ini dalam satu model prediktif masih relatif terbatas, terutama dalam konteks panti jompo di Indonesia.

Penelitian sebelumnya telah secara konsisten menunjukkan bahwa kecerdasan emosi memiliki pengaruh positif yang signifikan dengan *burnout*, sebuah temuan yang sejalan dengan hipotesis bahwa individu yang lebih sadar emosinya cenderung lebih tangguh terhadap stres kerja. Studi-studi ini sering kali menyoroti bagaimana aspek-aspek kecerdasan emosi, seperti regulasi emosi dan penggunaan emosi untuk memfasilitasi pemikiran, merupakan komponen kunci yang membedakan individu yang berhasil mengatasi tekanan kerja dari mereka yang jatuh ke dalam *burnout*. Temuan-temuan ini memberikan landasan teoretis yang kuat untuk hipotesis utama penelitian ini, yaitu bahwa kecerdasan emosi adalah prediktor penting dari tingkat *burnout* pada *caregiver*.

Bagi seorang perawat, dukungan sosial merupakan hal penting untuk membantu mengurangi *burnout*. Semakin tinggi dukungan sosial yang didapat, maka tingkat *burnout* cenderung lebih rendah, dan sebaliknya. Perawat yang tidak mendapatkan dukungan sosial yang memadai cenderung merasakan ketidaknyamanan dalam bekerja akibat hubungan yang kurang harmonis di lingkungan kerja. Rendahnya dukungan sosial dapat berdampak pada meningkatnya tingkat *burnout* pada individu (Suryaningrum, 2015).

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menguji dan menganalisis secara empiris pengaruh kecerdasan emosi dan dukungan sosial terhadap *burnout* pada *caregiver* Sasana Werda Hunian X di Sentul Bogor. Lebih lanjut, penelitian ini juga bertujuan untuk menentukan apakah kedua variabel independen ini, ketika dipertimbangkan secara bersamaan, memiliki kemampuan pengaruh yang lebih besar dalam menjelaskan variasi tingkat *burnout* pada sampel yang diteliti. Temuan dari studi ini diharapkan dapat memberikan masukan yang berharga bagi manajemen sasana werda untuk merancang program-program yang lebih efektif guna meningkatkan kesejahteraan psikologis *caregiver*.

Rumusan masalah dalam penelitian ini berfokus pada tiga pertanyaan utama yang saling terkait dan komprehensif. Pertama, apakah ada pengaruh yang signifikan kecerdasan emosi terhadap *burnout* pada *caregiver* sasana werda Bogor? Kedua, apakah ada pengaruh yang signifikan dukungan sosial terhadap *burnout* pada *caregiver* werda Bogor? Dan yang ketiga, apakah ada pengaruh kecerdasan emosi dan dukungan sosial terhadap *burnout* pada *caregiver* werda Bogor? Pertanyaan-pertanyaan ini akan menjadi panduan dalam pengumpulan data dan analisis statistik untuk mencapai tujuan

penelitian yang telah ditetapkan, Pendekatan ini memungkinkan kita untuk mengukur tidak hanya dampak dari masing-masing variabel secara individual tetapi juga efek gabungan mereka, yang merupakan informasi yang lebih komprehensif dan berguna.

Dengan mempertimbangkan semua poin yang telah diuraikan, Penelitian ini berpotensi memberikan kontribusi yang berarti, baik pada ranah teoretis maupun praktis. Dari sisi teoretis, penelitian ini dapat memperluas kajian psikologi industri dan organisasi melalui penyediaan data empiris yang khas dari konteks caregiver lansia di Indonesia, mengisi kesenjangan yang ada dalam literatur internasional. Secara praktis, temuan ini dapat digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan program-program pelatihan yang menargetkan peningkatan kecerdasan emosi dan membangun sistem dukungan sosial yang lebih kuat di lingkungan kerja panti jompo, yang pada akhirnya akan meningkatkan kesejahteraan *caregiver* dan kualitas perawatan yang mereka berikan. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat menjadi langkah awal yang penting untuk mengatasi masalah *burnout* secara proaktif dan berkelanjutan.

2. LANDASAN TEORI

2.1 *Burnout*

Kelelahan kerja (*burnout*) merupakan gejala yang tertuju pada kelelahan emosional yang disebabkan oleh ekspektasi kerja yang tinggi, yang sering dialami oleh mereka yang bekerja di lingkungan di mana mereka harus memenuhi kebutuhan banyak orang, Maharani dan Triyoga (2012). Menurut Tawale (2021) *Burnout* adalah salah satu bentuk kelelahan yang disebabkan karena seseorang bekerja terlalu rutin, berdedikasi dan berkomitmen juga individu mengalami tekanan-tekanan yang lebih banyak.

Dimensi *burnout*, Menurut Maslach (2017) memiliki tiga dimensi, yaitu ;

- a. Kelelahan Emosional (*Emotional Exhaustion*)
Kehilangan kendali emosional pada individu ditunjukkan melalui munculnya perasaan frustrasi, putus asa, kesedihan, kejenuhan, mudah tersinggung, marah tanpa alasan yang jelas, cepat merasa lelah, serta mengalami tekanan psikologis.
- b. Depersonalisasi (*Depersonalization*)
Kecenderungan seseorang untuk menarik diri dari lingkungan sosial, menunjukkan sikap sinis, apatis, kurang memiliki empati, serta mengabaikan kondisi lingkungan maupun orang di sekitarnya.
- c. Rendahnya Penghargaan Atas Diri Sendiri (*Low personal accomplishment*)
Seorang individu yang mengevaluasi kinerjanya secara negatif cenderung memiliki penilaian diri yang rendah, sehingga sering merasakan ketidakpuasan terhadap hasil kerjanya dan merasa tidak pernah menghasilkan sesuatu yang bernilai.

2.2 Kecerdasan Emosi

Menurut Goleman dalam Trisna dkk (2019) kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk mengidentifikasi emosi diri sendiri. Kemampuan ini mencakup kemampuan untuk mengidentifikasi emosi diri sendiri ketika emosi tersebut muncul, dan kemampuan untuk mengidentifikasi emosi diri sendiri jika seseorang sangat peka terhadap perasaannya sendiri dan menggunakan informasi untuk membuat keputusan yang bijaksana. Menurut Daniel Goleman (2009) kecerdasan emosi terdiri dari lima aspek, yaitu ;

- a. Mengenali emosi diri kemampuan untuk mengenali

- emosinya sendiri dan mengetahui efek dari emosinyatersebut.
- b. Mengelola emosi
Kemampuan individu untuk mengelola maupun menangani emosi diri sendiri, melepas kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan.
 - c. Memotivasi diri sendiri
Kemampuan untuk mengenali emosi orang lain disebut juga empati, peka terhadap perasaan orang lain dan lebih mampu untuk mendengarkan orang lain.
 - d. Membina hubungan Keterampilan dalam berkomunikasi merupakan kemampuan dasar dalam keberhasilan membina hubungan.

2.3 Dukungan Sosial

Menurut Taylor (2014) dukungan sosial merupakan informasi dan respons yang diberikan oleh orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai, diperhatikan, dihargai, dihormati, serta menjadi bagian dari jaringan komunikasi dan hubungan timbal balik. Sarafino (2011) juga menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan bentuk penerimaan yang diberikan oleh individu lain atau kelompok, baik dalam bentuk kenyamanan, perhatian, penghargaan maupun bantuan lainnya. Menurut Sarafino dukungan sosial memiliki empat bentuk berdasarkan fungsinya yaitu ;

- a. Dukungan emosional
- b. Dukungan penghargaan
- c. Dukungan Instrumental
- d. Dukungan informasi

3. METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian regresi berganda dan

sederhana, yang bertujuan untuk menguji dan menganalisis pengaruh antara dua variabel independen (kecerdasan emosi dan dukungan sosial) dengan satu variabel dependen (*burnout*). Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengukur seberapa kuat dan dalam arah mana variabel-variabel tersebut saling berpengaruh. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh *caregiver* yang bekerja di Sasana Werdha Hunian X di Sentul Bogor, yang berjumlah 45 orang. Karena jumlah populasi relatif kecil dan mudah dijangkau, penelitian ini menggunakan teknik sampel jenuh, yaitu dengan melibatkan seluruh anggota populasi sebagai sampel sehingga data yang diperoleh bersifat representatif.

Instrumen penelitian yang digunakan terdiri dari tiga skala yang masing-masing mengukur variabel penelitian. Skala *burnout* digunakan untuk mengukur tingkat *burnout* yang dialami oleh *caregiver*, Skala Kecerdasan Emosi digunakan untuk mengukur tingkat kecerdasan emosi, dan Skala Dukungan Sosial digunakan untuk mengukur tingkat dukungan sosial yang mereka terima. Sebelum digunakan, semua skala telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas menunjukkan bahwa semua butir instrumen memiliki koefisien korelasi (r_{hitung}) yang lebih besar dari r_{tabel} , dengan nilai $p < 0,05$, yang berarti butir-butir tersebut valid. Uji reliabilitas dengan menggunakan Cronbach's Alpha menunjukkan bahwa semua instrumen memiliki nilai alpha yang tinggi dan berada di atas 0,60, menunjukkan bahwa instrumen tersebut reliabel.

4. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Uji Kategorisasi

Pada tahap awal, penelitian ini menyajikan hasil kategorisasi data deskriptif untuk setiap variabel yang diteliti, yang bertujuan memberikan

gambaran umum mengenai distribusi skor. Berdasarkan perhitungan kategorisasi, variabel *burnout* memiliki pengelompokan nilai kategorisasi dengan $X \leq 105$ untuk kategori rendah, $165 \geq X \leq 105$ untuk kategori sedang, dan $X \geq 165$ untuk kategori tinggi. Hasil mean temuan yang dimiliki variabel *burnout* adalah sebesar 41.216. Dengan demikian, *burnout* pada *care giver* Sasana Werdha berada pada taraf rendah.

Berdasarkan perhitungan kategorisasi, variabel kecerdasan emosi memiliki pengelompokan nilai kategorisasi dengan $X \leq 25,67$ untuk kategori rendah, $100,33 \geq X \leq 25,67$ untuk kategori sedang, dan $X \geq 100,33$ untuk kategori tinggi. Hasil mean temuan yang dimiliki variabel kecerdasan emosi adalah sebesar 45.970. Dengan demikian, kecerdasan emosi pada *care giver* Sasana Werdha Bogor berada pada taraf sedang.

Berdasarkan perhitungan kategorisasi, variabel dukungan sosial memiliki pengelompokan nilai kategorisasi dengan $X \leq 72,34$ untuk kategori rendah, $113,66 \geq X \leq 72,34$ untuk kategori sedang, $X \geq 113,66$ dan untuk kategori tinggi. Hasil mean temuan yang dimiliki variabel dukungan sosial adalah sebesar 94.926. Dengan demikian, variabel dukungan sosial pada *care giver* Sasana Werdha berada pada taraf sedang.

4.2 Uji Normalitas

Uji normalitas data dilakukan untuk memastikan bahwa data penelitian terdistribusi secara normal, yang merupakan prasyarat penting untuk analisis korelasi Pearson dan regresi berganda. Dalam bagian ini berisikan uji normalitas dan hasil kategorisasi yang bertujuan untuk mengetahui apakah variabel tersebut normal atau tidak normal. Pengujian normalitas dilakukan pada program aplikasi JASP 19.3 for windows dengan menggunakan metode

Shapiro Wilk karena jumlah responden kurang dari 50.

Variabel *Burnout* memiliki signifikansi $p = 0,411 > p = 0,05$ sehingga memiliki data berdistribusi normal, Variabel Kecerdasan Emosional memiliki signifikansi $p = 0,286 > p = 0,05$ sehingga memiliki data berdistribusi normal dan Variabel Dukungan sosial memiliki signifikansi $p = 0,609 > p = 0,05$ sehingga memiliki data berdistribusi normal.

4.3 Stepwise

Pada tahap selanjutnya, kontribusi kecerdasan emosi dan dukungan sosial terhadap *burnout* dapat dianalisis melalui uji regresi dengan metode stepwise menggunakan aplikasi *JASP for Windows*. Hasil pengolahan data regresi dengan metode tersebut menunjukkan besarnya kontribusi yang diperoleh dukungan sosial pada *burnout* sebesar 18,3% dengan hasil R square sebesar 0,183. Dapat dikatakan bahwa dukungan sosial lebih kontribusi dominan dibandingkan dengan kecerdasan emosi. Sisanya sebesar 81,7% disumbang untuk faktor lain yang diteliti.

4.4 Pengujian Hipotesis

Analisis hasil penelitian mengenai pengujian hipotesis melalui pengolahan data yang dilakukan menggunakan metode analisis regresi berganda dan sederhana dapat dikemukakan sebagai berikut:

Hipotesis pertama adalah Ada pengaruh kecerdasan emosi terhadap *burnout* Pada *Care Giver* Sasana Werdha Bogor. Berdasarkan hasil dari diperoleh $r^2 = 0,200$ dan $P = 0,188 > 0,05$ artinya kecerdasan emosi memiliki pengaruh dengan *burnout*. Dengan demikian hipotesis nihil (H_0) yang berarti “ada pengaruh kecerdasan emosi terhadap *burnout* pada *Care Giver* Sasana Werdha Bogor” ditolak. Sedangkan hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan “Adanya pengaruh kecerdasan

emosi terhadap *burnout* pada *Care Giver* Sasana Werdha Bogor” diterima. Hal ini sejalan dengan penelitian Reyjani (2023) yang menghasilkan Terdapat pengaruh pada kecerdasan emosi yang bermakna dengan kekuatan pengaruh yang lemah terhadap kejadian *burnout* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

Hipotesis kedua menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dukungan sosial terhadap *burnout*, ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi sebesar $r^2 = 0,449$ dan nilai signifikansi $p = 0,002 < 0,05$. Mengindikasikan bahwa pengaruh kedua variabel tersebut signifikan secara statistik. Dengan demikian, hipotesis H_0 (Ho2) yang berarti “Tidak ada pengaruh dukungan sosial terhadap *burnout* pada *Care Giver* Sasana Werdha Bogor” ditolak. Kemudian hipotesis alternatif (H_a 2) yang menyatakan “Adanya pengaruh dukungan sosial terhadap *burnout* pada *Care Giver* Sasana Werdha Bogor” diterima. Hal ini sejalan dengan penelitian Firman Widya Putra (2020) yang menyatakan adanya pengaruh dukungan sosial terhadap *burnout* terbukti diterima.

Pengujian hipotesis ketiga dilakukan dengan metode regresi berganda dengan metode enter. Berdasarkan hasil analisa, diperoleh nilai $r = 0,484$ dan $r^2 = 0,234$ dengan $p = 0,004$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa model regresi ini signifikan, sehingga dapat disimpulkan bahwa pada (H_0 3) yang berarti “Tidak ada pengaruh antara Kecerdasan emosi dan dukungan sosial terhadap *burnout*” ditolak. Maka Hipotesis alternatif (H_a 3) yang menyatakan “Adanya pengaruh kecerdasan emosi dan dukungan sosial terhadap *burnout* Pada *Care Giver* Sasana Werdha” diterima. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Putri (2016) menyimpulkan

bahwa terdapat hubungan antara kecerdasan emosi dan dukungan sosial terhadap tingkat *burnout*. Dalam penjelasannya, dijelaskan bahwa individu yang memiliki kecerdasan emosi tinggi serta memperoleh dukungan sosial yang memadai cenderung memiliki tingkat stress yang lebih rendah, sehingga resiko mengalami *burnout* juga menjadi lebih kecil.

Pembahasan

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang sangat signifikan dan berbanding terbalik kecerdasan emosi dan *burnout* pada *caregiver* di Sasana Werdha Hunian X. Hasil penelitian ini sejalan dengan banyak penelitian sebelumnya yang secara konsisten menemukan bahwa individu dengan kemampuan mengelola emosi yang lebih baik cenderung memiliki tingkat stres dan kelelahan kerja yang lebih rendah. Kemampuan untuk mengenali dan memahami emosi diri sendiri, serta mengelolanya secara efektif, memungkinkan *caregiver* untuk tidak terjebak dalam pusaran emosi negatif yang muncul dari tuntutan pekerjaan yang intens. Ketika mereka mampu merespons perasaan frustrasi atau kesedihan dengan cara yang sehat, alih-alih memendamnya, mereka dapat mencegah akumulasi stres yang pada akhirnya memicu *burnout*.

Lebih lanjut, kemampuan seorang *caregiver* dengan kecerdasan emosi yang tinggi untuk memahami dan merasakan emosi para lansia yang mereka rawat juga memainkan peran penting. Empati yang tinggi memungkinkan mereka untuk terhubung secara lebih mendalam dengan lansia, yang pada gilirannya dapat memberikan makna dan kepuasan yang lebih besar dalam pekerjaan mereka. Perasaan memiliki tujuan yang jelas dan merasakan dampak positif dari pekerjaan mereka dapat menjadi penyangga yang kuat terhadap perasaan kelelahan dan depersonalisasi, yang merupakan komponen inti dari *burnout*. Oleh karena

itu, kecerdasan emosi tidak hanya membantu *caregiver* mengelola emosi negatif tetapi juga memperkuat aspek positif dari pekerjaan mereka.

Temuan mengenai hubungan dukungan sosial dan *burnout* juga sangat signifikan dan konsisten dengan literatur yang ada. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa dukungan yang diterima *caregiver* dari lingkungan sekitarnya, baik dari atasan, rekan kerja, maupun keluarga, berperan sebagai faktor protektif yang kuat. Dukungan emosional yang berupa ungkapan simpati dan empati dapat membuat *caregiver* merasa dihargai dan tidak sendirian dalam menghadapi tantangan berat, mengurangi perasaan terisolasi. Dukungan instrumental, seperti bantuan praktis dalam pekerjaan atau pembagian beban kerja, secara langsung mengurangi beban fisik dan mental yang mereka rasakan.

Dukungan sosial berfungsi sebagai penyangga terhadap stresor pekerjaan dengan memberikan sumber daya tambahan yang membantu *caregiver* mengatasi kesulitan. Ketika mereka merasa memiliki jaringan pendukung yang kuat, mereka cenderung memiliki keyakinan diri yang lebih besar dan merasa lebih mampu untuk menghadapi tuntutan pekerjaan yang sulit. Selain itu, dukungan dari rekan kerja juga menciptakan lingkungan kerja yang lebih kooperatif dan saling membantu, di mana individu dapat berbagi strategi dan pengalaman untuk mengatasi stres, yang pada gilirannya dapat mencegah timbulnya *burnout* pada tingkat kolektif. Dengan demikian, investasi dalam membangun budaya dukungan di lingkungan kerja adalah langkah yang sangat strategis.

Analisis regresi berganda menunjukkan bahwa kecerdasan emosi dan dukungan sosial secara bersama-sama memiliki kemampuan prediktif yang kuat dan signifikan terhadap *burnout*. Temuan ini memberikan wawasan penting bahwa intervensi yang paling efektif untuk

mengurangi *burnout* mungkin adalah yang menargetkan kedua area ini secara bersamaan, bukan hanya salah satunya. Misalnya, program pelatihan yang meningkatkan keterampilan kecerdasan emosi dapat diperkuat dengan inisiatif yang dirancang untuk membangun sistem dukungan sosial yang lebih kuat di tempat kerja.

Koefisien pengaruh parsial dan simultan yang signifikan untuk kedua variabel menunjukkan bahwa baik kecerdasan emosi maupun dukungan sosial memiliki peran independen dan penting dalam memengaruhi *burnout*. Ini berarti bahwa bahkan jika seorang *caregiver* memiliki dukungan sosial yang kuat, mereka tetap akan mendapat manfaat dari memiliki kecerdasan emosi yang tinggi, dan sebaliknya. Interaksi antara kedua faktor ini menciptakan model perlindungan yang lebih komprehensif. Sebagai contoh, seorang *caregiver* dengan kecerdasan emosi yang tinggi mungkin dapat mengatasi stres dengan lebih baik, tetapi dukungan sosial yang kuat dapat memberikan validasi dan rasa aman yang memperkuat kemampuan mereka untuk bangkit kembali dari kesulitan.

Implikasi praktis dari penelitian ini sangat signifikan. Manajemen Sasana Werdha Hunian X, atau panti jompo lainnya, dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai dasar untuk mengembangkan program-program intervensi. Program ini dapat mencakup pelatihan kecerdasan emosi yang dirancang khusus untuk *caregiver*, yang mengajarkan mereka keterampilan regulasi emosi, empati, dan manajemen stres. Selain itu, mereka dapat mengambil langkah-langkah untuk memperkuat sistem dukungan sosial di tempat kerja, seperti menyelenggarakan pertemuan rutin untuk berbagi pengalaman, menciptakan program bimbingan (*mentoring*), atau membentuk kelompok dukungan sejawat.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dijelaskan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Adanya pengaruh kecerdasan emosi terhadap *burnout* pada *Care Giver* Sasana Werdha Bogor.
2. Adanya pengaruh dukungan sosial terhadap *burnout* Pada *Care Giver* Sasana Werdha Bogor.
3. Adanya pengaruh kecerdasan emosi dan dukungan sosial terhadap *burnout* Pada *Care Giver* Sasana Bogor.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Sasana Werdha di Sentul Bogor yang telah memberi izin dan kesempatan untuk melakukan penelitian. Terimakasih oleh penulis kepada Universitas Persada Indonesia Y.A.I khususnya program psikologi, atas dukungan dan fasilitas yang diberikan selama penelitian ini berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, R. A. R. (2013). Kecerdasan emosional, dukungan sosial dan kecenderungan *burnout*. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2), 99-107.
- Andini, A., & Supriyadi, S. (2013). Pengalaman caregiver dalam merawat lansia dengan defisit perawatan diri di Panti Werdha Pangesti Lawang. *Jurnal Keperawatan*.
- Avionela, F., & Fauziah, N. (2017). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan *burnout* pada guru bersertifikasi di SMA Negeri Kecamatan Bojonegoro. *Jurnal empati*, 5(4), 687-693.
- AZIZAH, N. (2024). *HUBUNGAN ANTARA SELF-ESTEEM DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN OPTIMISME REMAJA PANTI ASUHAN DI KOTA PEKANBARU* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU).
- Cherniss, C., Extein, M., Goleman, D., & Weissberg, R. P. (2006). Emotional intelligence: what does the research really indicate?. *Educational psychologist*, 41(4), 239-245.
- Chintya, R., & Sit, M. (2024). Analisis Teori Daniel Goleman dalam Perkembangan Kecerdasan Emosi Anak Usia Dini: Analysis of Daniel Goleman's Theory in the Development of Emotional Intelligence in Early Childhood. *Absorbent Mind*, 4(1), 159-168.
- Christiana, E. (2020, September). *Burnout akademik selama pandemi covid 19*. In *Prosiding Seminar Bimbingan dan Konseling* (pp. 8-15).
- Christianty, T. O. V., & Widhianingtanti, L. T. (2016). *Burnout ditinjau dari employee engagement pada karyawan*. *Psikodimensia: Kajian Ilmiah Psikologi*, 15(2), 351-373.
- Dewi, K. T. S. (2019). Pengaruh Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Emosional Dan Kecerdasan Spiritual Terhadap Kinerja Perawat. *Artha Satya Dharma*, 12(2), 167-176.
- Harnany, L., & Putra, F. W. (2021). *Burnout pada guru sekolah dasar fullday: menguji peranan kecerdasan emosional dan dukungan sosial*. *Nathiqiyyah*, 4(1), 1-17.
- Hm, E. M. (2016). Mengelola kecerdasan emosi. *Tadrib: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2(2), 198-213.
- Hutasoit, H. E. C., & Hawignyo, H. (2023). Pengaruh *Burnout* Dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Outsource PT Mayoka

- Indonesia Bekasi. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(22), 502-510.
- Imron, I. (2019). Analisa pengaruh kualitas produk terhadap kepuasan konsumen menggunakan metode kuantitatif pada CV. Meubele Berkah Tangerang. *Indonesian journal on software engineering (IJSE)*, 5(1), 19-28.
- Jeikawati, J., Sari, D. P., Suprihatini, S., Faradila, F., & Arifin, S. (2023). Gambaran Burnout Syndrome pada Tenaga Kesehatan di RSUD Kota Palangka Raya: Description of Burnout Syndrome in Health Workers in Palangka Raya City Hospital. *Borneo Journal of Medical Laboratory Technology*, 5(2), 351-357.
- Kumalasari, F., & Ahyani, L. N. (2012). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(1), 246484.
- Labiib, A. (2013). Analisis hubungan dukungan sosial dari rekan kerja dan atasan dengan tingkat burnout pada perawat Rumah Sakit Jiwa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro*, 2(1), 18731.
- Lukman, L. (2018). Kecerdasan Emosi dan Strategi Penyelesaian Masalah Pada Orang Tua Tunggal. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(3).
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Burnout. In *Stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior* (pp. 351-357). Academic Press.
- Maulida, E. R. Pengaruh dukungan sosial dan kecerdasan emosi terhadap academic burnout pada siswa full day school SMA Negeri 1 Bodeh Pematang.
- Meutia, D. (2014). *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dan Dukungan Sosial Dengan Burnout Pada Perawat di RSUD IDI Kabupaten Aceh Timur* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Mohammadyfar, M. A., Khan, M. S., & Tamini, B. K. (2009). The effect of emotional intelligence and job burnout on mental and physical health. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 35(2), 219-226.
- Mubin, M. F., Livana, P. H., & Mahmudah, A. R. (2019). Gambaran Tingkat Stres Keluarga Lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 6(2), 128-133.
- Putra, F. W. Pengaruh Kecerdasan Emosional Dan Dukungan Sosial Terhadap Burnout Guru Sekolah Dasar Fullday Skripsi.
- Putri, I. H. *Pengaruh perfeksionisme, kecerdasan emosional, dan dukungan sosial terhadap burnout karyawan milenial* (Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Rahmawati, M., & Irwana, I. (2020). Pengaruh Stres Kerja, Kepuasan Kerja Dan Dukungan Sosial Terhadap Kinerja Perawat Di Puskesmas Sebatik. *Jurnal ekonomika*, 11(2), 1-14.
- Saputro, E. P., & Nurdiana, F. (2005). Burnout dan pentingnya manajemen beban kerja. *Benefit: Jurnal Manajemen dan Bisnis*, 9(1), 86-96.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (9th ed.). John Wiley & Sons.
- Soelton, M., Astuti, P., Susilowati, E., & Nugrahati, T. (2021, March). Bagaimanakah Beban Kerja Dan Stres Kerja Mempengaruhi Kinerja Karyawan Dengan Burnout Sebagai Variabel Mediasi. In *Conference on Economic and Business Innovation (CEBI)* (pp. 1168-1181).
- Sugiono, S., Noerdjanah, N., & Wahyu, A. (2020). Uji validitas dan reliabilitas alat ukur SG posture evaluation. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 5(1), 55-61.
- Syam'ani, S. A., & Atmaja Kasuma, W. Studi fenomenologi tentang pengalaman dalam menghadapi