Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dan Beban Kerja dengan *Burnout* pada Karyawan Kurir Jasa Ekspedisi

Niken Mulia Sari*[1], Nugraini Aprilia[2]
[1,2]Universitas Muria Kudus, Indonesia
E-mail: nikenmuliasari@gmail.com

Article Info
Article History
Received: 2024-12-15
Revised: 2025-01-22
Published: 2025-02-10

Keywords:
Burnout; Courier Service Employees; Emotional Intelligence; Workload.

Abstract
Burnout is a condition where individuals experience physical exhaustion, emotional exhaustion, and mental fatigue as a result of prolonged stress in situations demanding high emotional involvement. Couriers play an important role in the freight forwarding industry, but high job demands can cause burnout. This study aims to determine the relationship between emotional intelligence and workload with burnout. This research is a type of quantitative research using correlational quantitative research. The sampling technique in this study used a total sampling method with a sample of 75 courier employees of expedition services in Kudus Regency. The results showed that there was a very significant relationship between emotional intelligence and workload with burnout with an effective contribution of 78.6%. Emotional intelligence and burnout have a highly significant negative relationship with an effective contribution of 61.1%. Meanwhile, workload and burnout also show that there is a highly significant positive relationship with an effective contribution of 73.5%.

Artikel Info
Sejarah Artikel
Diterima: 2024-12-15
Direvisi: 2025-01-22
Dipublikasi: 2025-02-10

Kata kunci:
Burnout; Beban Kerja; Kkecerdasan Emosi; Karyawan Kurir Jasa Ekspedisi.

Abstrak
Burnout merupakan kondisi individu mengalami kelelahan fisik, kelelahan emosional, serta kelelahan mental sebagai dampak stres berkepanjangan dalam situasi menuntut keterlibatan emosional yang tinggi. Kurir memegang peran penting dalam industri pengiriman barang, namun tuntutan pekerjaan yang tinggi dapat menyebabkan *burnout*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dan beban kerja dengan *burnout.* Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan penelitian kuantitatif korelasional. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *total sampling* dengan sampel sebanyak 75 karyawan kurir jasa ekspedisi di Kabupaten Kudus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan sangat signifikan antara kecerdasan emosi dan beban kerja dengan *burnout* dengan sumbangan efektif sebesar 78,6%. Secara lebih dalam kecerdasan emosi dan *burnout* memiliki hubungan negatif yang sangat signifikan dengan sumbangan efektif sebesar 61,1%. Sedangkan, beban kerja dan *burnout* juga menunjukkan bahwa memiliki hubungan positif yang sangat signifikan dengan sumbangan efektif sebesar 73,5%.

I. PENDAHULUAN

Peran penting dalam menjalankan roda kehidupan perusahaan adalah yang biasanya dipegang oleh karyawan. Sumber daya manusia dalam perusahaan karyawan dapat membantu pencapaian kemajuan dan tujuan dari perusahaan atau organisasi (Ayu & Mujiasih, 2022). Sumber daya manusia yang merupakan karyawan menjadi salah satu faktor penting dalam menjalankan, mengembangkan, dan mencapai keberhasilan organisasi secara optimal (Ilvonda & Faraz, 2020). Karyawan merupakan hal yang sangat penting dalam perusahaan, karena tanpa adanya karyawan maka pekerjaan akan terhambat sehingga mengakibatkan operasi perusahaan menjadi tidak efisien, inilah sebabnya sebuah perusahaan membutuhkan karyawan untuk setiap operasionalnya (Sudarmawan, 2021).

Kebutuhan pengiriman barang menjadi bagian utama untuk individu atau organisasi. Pengiriman barang dengan cepat dan aman sehingga dipastikan barang dikirimkan sampai pada waktu dan tempat sangat dibutuhkan oleh semua orang (Mashuri, Jonathan, & Heriyanto, 2021). Perusahaan jasa ekspedisi memerlukan pekerja dalam menjalankan perusahaannya karena tanpa pekerja perusahaan tidak dapat beroperasi. Perusahaan ekspedisi memiliki pengurus yang bekerja dalam menjalankan pendistribusian barang, salah satunya yaitu kurir yang bertugas mengantarkan pesanan ke alamat konsumen yang menggunakan jasa ekspedisi (Djardin, Tjoanda, & Labetubun, 2022). Kurir sebagai pelaksana tugas yang menjalankan

aktivitas pendistribusian logistik dari penjual ke pembeli (Deolla, Widodo, & Praningrum, 2022). Kurir pengiriman barang dengan mengantarkan paket atau barang yang dibeli karena transaksi jual beli online, kurir merupakan seseorang yang mau mengirimkan barang kepada konsumen (Pemasela, Lumintang, & Gerungan, 2023).

Kelelahan yang berkepanjangan tentunya dapat berimbas pada diri karyawan sendiri dan perusahaan, kelelahan ringan bisa menyebabkan karyawan mengalami stres sedangkan kelelahan yang berkepanjangan dapat memicu karyawan mengalami *burnout* (Sari, Shinta, & Widiantoro, 2022). *Burnout* adalah kondisi emosional dimana seseorang merasa lelah dan jenuh secara mental ataupun fisik akibat tuntutan pekerjaan yang meningkat (Putri, Zulkaida, & Rosmasuri, 2019). *Burnout* seringkali muncul di dunia kerja dikarenakan rutinitas serta tekanan yang tinggi dalam kesehariannya membuat karyawan kejenuhan dengan rutinitasnya, hal ini yang menyebabkan *burnout* seringkali menghambat kinerja para karyawan yang akhirnya merugikan pihak yang bersangkutan (Sari, Shinta, & Widiantoro, 2022).

Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) (2022) survei angkatan kerja nasional pada Agustus 2022, jumlah angkatan kerja di Indonesia sebanyak 143,72 juta orang, naik 3,57 juta orang jika dibandingkan dengan Agustus tahun sebelumnya. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistika (BPS) (2023) pada lapangan pekerjaan kategori H transportasi dan pergudangan bagian pergudangan dan jasa penunjang angkutan; pos dan kurir di Jawa Tengah tahun 2022 berjumlah 2,4 juta dan lebih banyak dari tahun sebelumnya.

Artikel dari Velicia (2022) mengatakan bahwa industri logistik di Indonesia bergerak dinamis dan jasa pengiriman termasuk sektor yang bertahan. Hal ini juga didorong dengan peralihan perilaku masyarakat ke arah digital yang berdampak pada tingginya kebutuhan pengiriman. Rata-rata pengiriman per hari sebanyak 3,4 juta paket (per hari) hingga Oktober 2022. Bertumbuh hampir 40 persen dibanding 2021 dengan rata-rata pengiriman 2,5 juta paket per hari. Menurut Azizah (2023) dalam artikelnya pada *detikHealth* mengatakan bahwa kurir meninggal ketika mengantar paket diduga karena kelelahan. Menurut Asih (2023) pada artikelnya di *Bisnis.com* mengatakan bahwa kurir tersebut diduga kelelahan hingga akhirnya meninggal dunia saat sedang mengantarkan paket kepada pelanggan. Keadaan kerja kurir dan beratnya beban membuat kurir bekerja dengan penuh kerentanan.

Data hasil *preliminary* yang diperoleh dari tiga responden penelitian menunjukkan bahwa *burnout* dipengaruhi oleh kecerdasan emosi. Salah satu faktor yang menyebabkan *burnout* adalah kemampuan dalam mengendalikan emosi (Sullivan, 1989). Sumber *burnout* adalah kelelahan emosional, maka penting bagi individu untuk memiliki kecerdasan emosional yang baik agar mampu mengelola emosi yang dirasakan (Maslach, 2003). Mengoptimalkan kecerdasan emosional merupakan faktor kunci yang dapat mengurangi *burnout* di tempat kerja (Gong, Chen, & Wang, 2019). Kecerdasan emosional mampu bertindak secara protektif untuk mencegah, bahkan menurunkan terjadinya *burnout* (Vlachou dkk., 2016). Pada penelitian yang dilakukan oleh Widjaja, Sitorus, dan Himawan (2016) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan kecenderungan *burnout* pada karyawan bagian pemasaran. Hubungan yang ada bersifat negatif, artinya semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional seseorang, maka tingkat kecenderungan *burnout* semakin rendah, dan begitu pula sebaliknya.

Data hasil *preliminary* yang diperoleh dari beberapa responden penelitian menunjukkan bahwa *burnout* dipengaruhi oleh beban kerja. Salah satu faktor yang menyebabkan burnout adalah beban kerja (Sullivan, 1989). Beban kerja merupakan beban yang dimiliki pekerja baik berupa beban fisik atau tidak fisik yang ditanggung para pekerja dalam menyelesaikan pekerjaannya. Pekerjaan berlebihan dapat mempercepat kontraksi otot tubuh, sehingga dapat mempercepat terjadinya kelelahan pada seseorang (Pabumbun, Russeng, & Muis, 2022). Tingginya beban kerja yang dialami karyawan berdampak pada timbulnya *burnout* (Atmaja & Suana, 2019). Beban kerja merupakan beban yang dialami pekerja akibat dari pekerjaan yang dilakukan. Setiap kegiatan pekerjaan yang dilakukan sudah pasti memiliki suatu beban kerja (Rambulangi, 2016). Berdasarkan pada penelitian yang dilakukan oleh Anandani & Rahmasari (2023) mendapatkan hasil bahwa antara variabel beban kerja dan variabel *burnout* terdapat hubungan yang signifikan. Hasil penelitian ini diartikan semakin tinggi skor beban kerja yang diterima pegawai, maka akan semakin tinggi pula *burnout* yang dialami. Begitu sebaliknya, apabila semakin rendah skor beban

kerja yang diterima, maka semakin rendah pula *burnout* yang dialami pegawai *startup* X.com.

Berdasarkan pemaparan yang disampaikan dan belum adanya penelitian yang mengaitkan variabel tersebut, maka peneliti memiliki tujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara kecerdasan emosi dan beban kerja dengan *burnout* pada karyawan kurir jasa ekspedisi. Hipotesis yang diajukan adalah, ada hubungan antara kecerdasan emosi dan beban kerja dengan *burnout*.

II. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, pendekatan tersebut berlandaskan populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Populasi dalam penelitian ini adalah karyawan kurir jasa ekspedisi di Kabupaten Kudus. Perhitungan jumlah sampel ditentukan menggunakan G*Power versi 3.1.9.7 dengan menganalisis *effect size, power, alpha error probability,* dan *number of predictors.* Setelah dilakukan analisis dengan aplikasi G*Power maka didapatkan minimal sampel sebanyak 75 partisipan penelitian. Pengambilan sampel dalam penelitian ini akan menggunakan metode *total sampling*.

Skala variabel *burnout*, kecerdasan emosi, dan beban kerja yang digunakan dalam instrumen penelitian disusun berdasarkan aspek-aspek dan indikator masing-masing variabel. Penyebaran skala dalam penelitian ini dilakukan secara *offline* maupun melalui *online* dengan menggunakan *google formulir* kepada karyawan kurir jasa ekspedisi. Model pengukuran skala dalam instrumen pengumpulan data ini dilakukan dengan menggunakan skala likert dengan jawaban SS (sangat sesuai), S (sesuai), TS (tidak sesuai), STS (sangat tidak sesuai). Setelah data dikumpulkan, kemudian peneliti menganalisis data tersebut menggunakan program komputer IMB SPSS seri 21 *for windows* yang dilakukan dengan beberapa tahap pengujian diantaranya: 1) uji validitas, 2) uji reliabilitas, 3) uji asumsi (uji normalitas, uji linieritas, 4) pengujian hipotesis (uji f dan uji t).

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Uji Validitas

Ketiga skala ini melalui tahap *professional* judgment terlebih dahulu sebelum disebarkan kepada karyawan kurir jasa ekspedisi. Dari *professional judgment* tersebut didapatkan nilai validitas isi dari ketiga variabel. Perhitungan koefisien validitas isi dilakukan dengan uji validitas isi Aiken's V. Penilaian validitas isi pada skala *burnout*, kecerdasan emosi, beban kerja dilakukan oleh tujuh panel ahli.

Tabel 1. Hasil Validitas Isi

Skala	Koefisien Validitas	Deskripsi
Burnout	0.57- 0.85	Validitas Sedang
Kecerdasan Emosi	0.64- 0.85	Validitas Sedang
Beban Kerja	0.64- 0.85	Validitas Sedang

Sumber 1 Hasil Pengujian SPSS, 2024

Berdasarkan hasil analisis validitas isi dengan menggunakan rumus Aikens' V pada skala *burnout*, kecerdasan emosi, beban kerja diperoleh bahwa koefisien validitas isi skala *burnout* bergerak diantara angka 0.57-0.85 dengan keterangan validitas sedang, koefisien validitas isi skala kecerdasan emosi bergerak diantara angka 0.64 - 0.85 dengan keterangan validitas sedang, dan koefisien validitas isi skala beban kerja bergerak diantara angka 0.64 - 0.85 dengan keterangan validitas sedang.

2. Uji Reliabilitas

Perhitungan reliabilitas dilakukan setelah uji validitas dengan mencari koefisien reliabilitas dari aitem valid menggunakan teknik *Alpha Cornbach* yaitu reliabilitas memiliki skor yang bergerak dari nol sampai dengan satu, reliabilitas yang di-anggap memuaskan sebesar 0.8. Pengujian pada penelitian ini menggunakan SPSS dan dapat dilihat pada tebel berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas

Valiabel	Cronbach's Alpha	Ket.
Burnout	0,949	Reliabel
Kecerdasan Emosi	0,938	Reliabel
Beban Kerja	0,958	Reliabel

Sumber 2 Hasil Pengujian SPSS, 2024

Berdasarkan Tabel 2 di atas dapat diketahui bahwa nilai *Cronbach's Alpha*

pada setiap variabel lebih dari 0,80. Dengan demikian instrumen reliabilitas pada penelitian yang digunakan masing-masing variabel dinyatakan reliabel.

3. Uji Asumsi

a) Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan uji asumsi yang digunakan untuk mengetahui kenormalan sebaran atau distribusi data. Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan untuk menguji sebaran data ketiga variabel penelitian yaitu *burnout,* kecerdasan emosi, beban kerja. Data dapat dikatakan normal ketika nilai taraf signifikasi p > 0.05. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan metode analisis tes *Kolmogorov-smirnov* (K-S).

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Variabel	K-SZ	p > 0.05	Ket.
Burnout	0.687	0.733	Normal
Kecerdasan Emosi	0.802	0.541	Normal
Beban Kerja	0.741	0.642	Normal

Sumber 3 Hasil Pengujian SPSS, 2024

Hasil uji normalitas pada variabel *burnout* diperoleh hasil uji p sebesar 0.733 (p> 0.05) dengan K-SZ sebesar 0.687 yang berarti bahwa data *burnout* aitem-aitemnya berdistribusi normal. Variabel kecerdasan emosi diperoleh hasil uji p sebesar 0.541 (p> 0.05) dengan K-SZ sebesar 0.802 yang berarti bahwa data kecerdasan emosi aitem-aitemnya berdistribusi normal. Selanjutnya pada variabel beban kerja diperoleh hasil uji p sebesar 0.642 (p> 0.05) dengan K-SZ sebesar 0.741 yang berarti bahwa data beban kerja aitem-aitemnya berdistribusi normal.

b) Uji Linieritas

Metode analisis uji linieritas untuk melakukan pengujian linieritas yang bertujuan untuk mengetahui linieritas antara variabel.

Tabel 4. Hasil Uji Linieritas Kecerdasan Emosi dan *Burnout*

Variabel	F	Sig (p)	Ket.
Kecerdasan Emosi dan *Burnout*	0.871	0.662	Linier

Sumber 4 Hasil Pengujian SPSS, 2024

Hasil uji linieritas antara kecerdasan emosi dan *burnout* memperoleh nilai F linier sebesar 0.871 dengan p sebesar 0.662 (p>0,05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan yang bersifat linier antara kecerdasan emosi dan *burnout*.

Tabel 5. Hasil Uji Linieritas Beban Kerja dan *Burnout*

Variabel	F	Sig (p)	Ket.
Beban Kerja dan *Burnout*	1.172	0.328	Linier

Sumber 5 Hasil Pengujian SPSS, 2024

Hasil uji linieritas antara beban kerja dan *burnout* memperoleh nilai F linier sebesar 1.172 dengan p sebesar 0.328 (p>0.05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan yang bersifat linier antara beban kerja dan *burnout*.

4. Uji Hipotesis

a) Uji F

Analisis regresi digunakan untuk mencari hubungan antara variabel kecerdasan emosi dan variabel beban kerja dengan variabel *burnout.*

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis Mayor

Model	R	R *Square*	F	Sig (p)
1 *regression*	0.887	0.786	132.380	0.000

Sumber 6 Hasil Pengujian SPSS, 2024

Berdasarkan hasil uji regresi diperoleh nilai signifikansi p sebesar 0.000 (p < 0.01) dengan rx12y sebesar 0.887 yang berarti ada hubungan yang sangat signifikan antara kecerdasan emosi (X1) dan beban kerja (X2) dengan *burnout* (Y), sehingga hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara kecerdasan emosi dan beban kerja dengan *burnout* diterima dengan sumbangan efektif sebesar 78,6 %.

b) Uji t

Pengujian statistik digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap variabel tergantung.

Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis Minor Pertama

Variabel	*R*	*R square*	*Sig (p)*	*Ket.*
Kecerdasan Emosi dan *Burnout*	-0.781	0.611	0.000	Sangat Signifikan

Sumber 7 Hasil Pengujian SPSS, 2024

Berdasarkan hasil uji *product moment* pada variabel kecerdasan emosi (X1) dengan *burnout* (Y) diperoleh hasil p sebesar 0.000 (p < 0.01) dengan rx1y sebesar -0.781, menunjukkan ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kecerdasan emosi (X1) dengan *burnout* (Y), semakin tinggi kecerdasan emosi maka semakin rendah *burnout*. Sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosi maka semakin tinggi *burnout*. Sehingga hipotesis yang menyatakan bahwa ada hubungan negatif antara kecerdasan emosi dengan *burnout* diterima dengan sumbangan efektif sebesar 61,1%.

Tabel 8. Hasil Uji Hipotesis Minor Kedua

Variabel	*R*	*R square*	*Sig (p)*	*Ket.*
Beban Kerja dan *Burnout*	0.857	0.735	0.000	Sangat Signifikan

Sumber 8 Hasil Pengujian SPSS, 2024

Berdasarkan hasil uji *product moment* pada variabel beban kerja (X2) dengan *burnout* (Y) diperoleh hasil p sebesar 0.000 (p < 0.01) dengan rx1y sebesar 0.857, menunjukkan ada hubungan positif yang sangat signifikan antara beban kerja (X2) dengan *burnout* (Y), semakin tinggi beban kerja maka semakin tinggi *burnout*. Sebaliknya semakin rendah beban kerja maka semakin rendah *burnout,* sehingga hipotesis yang menyatakan bahwa ada hubungan positif antara beban kerja dengan *burnout* diterima dengan sumbangan efektif sebesar 73,5 %.

B. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dan beban kerja dengan *burnout* pada karyawan kurir jasa ekspedisi. Berdasarkan hasil uji regresi hipotesis mayor diketahui bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara kecerdasan emosi dan beban kerja dengan *burnout*, sehingga hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara kecerdasan emosi dan beban kerja dengan *burnout* diterima dengan sumbangan efektif sebesar 78,6 %. Artinya kecerdasan emosi dan beban kerja memengaruhi *burnout* sebesar 78,6 %. Sementara 21,4 % lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Menurut Maddocks (2023) mengatakan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengenali, mengelola, dan mengendalikan emosi, baik emosi sendiri maupun orang lain. Kecerdasan emosi mencakup berbagai emosi dan keterampilan yang saling terhubung dalam satu kerangka kerja yang terpadu. Menurut Dover & Amichai-Hamburger (2023) juga mengemukakan individu dengan kecerdasan emosi tinggi diyakini mampu mengenali dan mengelola emosi negatif, sekaligus menciptakan dan memanfaatkan emosi positif untuk mendukung pemikiran dan pengambilan keputusan. Menurut Schoeps dkk. (2021) menemukan bahwa peningkatan kemampuan emosional secara langsung dikaitkan dengan tingkat stres terkait pekerjaan yang lebih rendah.

Menurut Pratama & Dirdjo (2022) mengatakan bahwa beberapa faktor penyebab terjadinya *burnout* yaitu beban kerja. Menurut Rizqiansyah (2017) mengatakan bahwa beban kerja *(workload)* merujuk pada tingkat kekuatan tugas yang harus diselesaikan dalam pekerjaan. Beban kerja fisik maupun mental yang berlebih dapat berdampak negatif terhadap organisasi atau perusahaan karena terjadi kejenuhan kerja *(burnout)* pada karyawan. Menurut Puspitasari & Handayani (2014) mengatakan bahwa *burnout* dapat dialami oleh karyawan karena adanya beban kerja yang tinggi yang dimiliki oleh karyawan. Berdasarkan beberapa pernyataan di atas dan mengacu hasil uji hipotesis mayor dapat dikatakan bahwa kecerdasan emosi dan beban kerja berpengaruh dengan *burnout*.

Hasil uji hipotesis minor pertama menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara kecerdasan emosi dengan *burnout* dengan sumbangan efektif kecerdasan emosi terhadap *burnout* sebesar 61,1%, semakin tinggi kecerdasan emosi maka semakin rendah *burnout*. Sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosi maka semakin tinggi *burnout*. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Simanjuntak dkk. (2024) ditemu-

kan adanya pengaruh signifikan kecerdasan emosional dan *burnout* terhadap kinerja pegawai BKPSDMD Kota Jambi. Hal ini juga diperkuat dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Chen dkk. (2024) mendapatkan hasil yang serupa yaitu kecerdasan emosi berhubungan negatif dengan *burnout*.

Hasil penelitian terkait uji hipotesis minor kedua menunjukkan terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara beban kerja dengan *burnout* dengan sumbangan efektif beban kerja terhadap *burnout* sebesar 73,5 %, semakin tinggi beban kerja maka semakin tinggi *burnout*. Sebaliknya semakin rendah beban kerja maka semakin rendah *burnout.* Hal tersebut sejalan dengan penelitian Nisrena & Prastika (2022) yang mendapatkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang positif dan signifikan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada karyawan teknisi perawatan satwa Yayasan Borneo Orangutan Survival dengan sumbangan efektif 63%. Korelasi positif dan signifikan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi beban kerja yang dimiliki oleh karyawan teknisi perawatan satwa semakin tinggi pula kelelahan kerja yang dirasakannya. Hal ini juga diperkuat dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Zanabazar & Jigjiddorj (2022) mendapatkan hasil yang serupa yaitu semakin besar beban kerja mental, kelelahan kerja meningkat secara bersamaan, dengan kata lain, semakin banyak orang merasakan tekanan waktu, stres, dan kebutuhan kognitif, mereka merasa kelelahan kerja.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil dari analisis data dan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara kecerdasan emosi dan beban kerja dengan *burnout,* sehingga hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara kecerdasan emosi dan beban kerja dengan *burnout* diterima. Secara lebih dalam kecerdasan emosi dan *burnout* memiliki hubungan negatif yang sangat signifikan. Artinya, semakin tinggi kecerdasan emosi maka semakin rendah *burnout* pada karyawan kurir jasa ekspedisi. Sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosi maka semakin tinggi *burnout* pada karyawan kurir jasa ekspedisi. Beban kerja dan *burnout* juga menunjukkan bahwa memiliki hubungan positif yang sangat signifikan yang memiliki arti bahwa semakin tinggi beban kerja maka semakin tinggi *burnout* pada karyawan kurir jasa ekspedisi, sebaliknya semakin rendah beban kerja maka semakin rendah *burnout* pada karyawan kurir jasa ekspedisi. Semua hipotesis dalam penelitian ini baik hipotesis mayor maupun hipotesis minor diterima.

B. Saran

Penelitian selanjutnya diharapkan untuk memperluas populasi jangkauan penyebaran skala dan bisa dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya, serta dapat memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu psikologi.

DAFTAR RUJUKAN

Anandani, A. D., & Rahmasari, D. (2023). Hubungan beban kerja dengan burnout pada pegawai perusahaan Startup the relationship between workload and burnout in Startup company employees. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, *10*(02), 103–115.

Asih, R. W. (2023). Viral kurir paket meninggal saat antar paket, diduga kelelahan. *Bisnis.Com*. https://m.bisnis.com/amp/read/20230216/15/1628611/viral-kurir-paket-meninggal-saat-antar-paket-diduga-kelelahan

Atmaja, I. G. I. W., & Suana, I. W. (2019). Pengaruh beban kerja terhadap burnout dengan role stress sebagai variabel mediasi pada karyawan rumours restaurant. *E-Jurnal Manajemen*, *8*(2), 7775–7804.

Ayu, H. R., & Mujiasih, E. (2022). Kesejahteraan psikologis itinjau dari problemfocused coping pada karyawan Pt. Pantjatunggal Knitting Mill Semarang. *Jurnal EMPATI*, *11*(4), 245–250. https://doi.org/10.14710/empati.0.36469

Azizah, K. N. (2023). Viral diduga picu kurir meninggal, mengapa kelelahan bisa berujung kematian? *DetikHealth*. https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-6571714/viral-diduga-picu-kurir-meninggal-mengapa-kelelahan-bisa-berujung-kematian

Badan Pusat Statistika, (BPS). (2022). Keadaan angkatan kerja di Indonesia Agustus 2022. *Badan Pusat Statistika (BPS)*. https://www.bps.go.id/publication/2022/12/07/a64afccf38fbf6deb81a5dc0/keadaan-angkatan-kerja-di-indonesia-agustus-2022.html

Badan Pusat Statistika, (BPS). (2023). PDRB Jawa Tengah atas dasar harga berlaku menurut lapangan usaha (Juta Rupiah), 2010 - 2022. *Badan Pusat Statistika (BPS)*. https://jateng.bps.go.id/statictable/2017/11/06/1684/-seri-2010-pdrb-jawa-tengah-atas-dasar-harga-berlaku-menurut-lapangan-usaha-juta-rupiah-2010---2022.html

Chen, J., Lin, C., & Lin, F. (2024). The interplay among EFL teachers' emotional intelligence and self-efficacy and burnout. *Acta Psychologica*, *248*(March), 104364. https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104364

Deolla, A. L. A., Widodo, S., & Praningrum. (2022). Pengaruh beban kerja terhadap kinerja yang dimediasi oleh stres kerja pada kurir J&T Express Kota Bengkulu. *The Manager Review*, *4*(2), 485–508. https://doi.org/10.33369/tmr.v4i2.25846

Djardin, H., Tjoanda, M., & Labetubun, M. A. H. (2022). Perlindungan hukum terhadap kurir dalam sistem cash on delivery. *TATOHI:JURNAL ILMU HUKUM*, *2*(1), 34–46. https://doi.org/10.22487/ejk.v8i2.165

Dover, Y., & Amichai-Hamburger, Y. (2023). Characteristics of online user-generated text predict the emotional intelligence of individuals. *Scientific Reports*, *13*(1), 1–10. https://doi.org/10.1038/s41598-023-33907-4

Gong, Z., Chen, Y., & Wang, Y. (2019). The influence of emotional intelligence on job burnout and job performance: mediating effect of psychological capital. *Frontiers in Psychology*, *10*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02707

Ilvonda, L. F., & Faraz. (2020). Urgensi modal psikologi dalam membangun keterikatan kerja karyawan penambangan the urgency of psychological capital on building the work engagement among mining employees. *Motiva : Jurnal Psikologi*, *3*(1), 10–18. https://doi.org/https://doi.org/10.31293/mv.v3i1.4796

Maddocks, J. (2023). Introducing an attitude-based approach to emotional intelligence. *Frontiers in Psychology*, *13*(January), 1–11. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1006411

Mashuri, M., Jonathan, L. R., & Heriyanto. (2021). Optimalisasi biaya transportasi pekerja bagian kurir pada PT. Indah Shipping Cabang Samarinda. *Ekonomia*, *10*(1), 1–10. http://ejurnal.untag-smd.ac.id/index.php/EKM/article/view/5634

Maslach, C. (2003). *Burnout the cost of caring*. ISHK.

Nisrena, N., & Prastika, N. D. (2022). Hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada karyawan teknisi perawatan satwa yayasan borneo oranguta survival samboja lestari. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *10*(2), 423. https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i2.7704

Pabumbun, E. N., Russeng, S. S., & Muis, M. (2022). Faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada pekerja PT. MARUKI INTERNATIONAL INDONESIA. *Hasanuddin Journal of Public Health*, *3*(1), 90–98. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30597/hjph.v3i1.21595

Pemasela, Y. Y., Lumintang, D. W., & Gerungan, A. (2023). Kedudukan hukum kurir jasa pengiriman barang terhadap konsumen menurut undang- undang No. 8 tahun 1999tentang perlindungan konsumen. *LEX PRIVATUM: Jurnal Fakultas Hukum*, *12*(1). https://www.jasacontainer40.com/Berita/pengertian-

Pratama, R. Y., & Dirdjo, M. M. (2022). Hubungan beban kerja dimasa pandemi covid. *Borneo Student Research*, *4*(1), 37–43. https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/3495

Puspitasari, D. A., & Handayani, M. M. (2014). Hubungan tingkat self-efficacy guru dengan tingkat burnout pada guru sekolah inklusif

di Surabaya. *Jurnal Pendidikan Dan Perkembangan*, *3*(1), 59–68.

Putri, L. A. Z., Zulkaida, A., & Rosmasuri, P. A. (2019). Perbedaan burnot pada karyawan ditinjau dari masa kerja. *Jurnal Psikologi*, *12*(2), 157–168. https://doi.org/10.35760/psi.2019.v12i2.2440

Rambulangi, C. J. (2016). Hubungan antara beban kerja dengan elelahan kerja pegawai. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *4*(2), 210–216. https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v4i2.4003

Rizqiansyah, M. Z. A. (2017). Hubungan antara beban kerja fisik dan beban kerja mental berbasis ergonomi terhadap tingkat kejenuhan kerja pada karyawan pt jasa marga (persero) tbk cabang surabaya gempol. *Jurnal Sains Psikologi*, *6*(1), 37. https://doi.org/10.17977/um023v6i12017p37-42

Sari, M. B., Shinta, A., & Widiantoro, Fxw. (2022). Hubungan antara burnout dengan motivasi berprestasi pada karyawan PT. X di Samarinda. *Jurnal Psikologi*, *18*(2), 30–35. https://ejournal.up45.ac.id/index.php/psikologi/article/view/1214

Schoeps, K., Tamarit, A., Peris-Hernández, M., & Montoya-Castilla, I. (2021). Impact of emotional intelligence on burnout among Spanish teachers: A mediation study. *Psicologia Educativa*, *27*(2), 135–143. https://doi.org/10.5093/psed2021a10

Simanjuntak, D., Nofrianda, R., & Periantalo, J. (2024). Pengaruh kecerdasan emosional dan burnout terhadap kinerja pegawai di bkpsdmd kota jambi. *JURNAL PSIKOLOGI JAMBI*, *9*(01), 30–37.

Sudarmawan, I. W. E. (2021). Analisis problematika kerja malam bagi karyawan wanita di Centerstage Hotel XYZ. *Jurnal Ekuivalensi*, *7*(2), 317–331. https://doi.org/10.51158/ekuivalensi.v7i2.551

Sullivan, I. G. (1989). Burnout a study of a psychiatric center. *Loss, Grief and Care*, *3*(1–2), 83–93. https://doi.org/10.1300/J132v03n01_11

Velicia. (2022, November 15). Jasa pengiriman tetap berpeluang tumbuh di Triwulan IV. *Kompas.Id.* https://www.kompas.id/baca/ekonomi/2022/11/14/jasa-pengiriman-tetap-berpeluang-tumbuh-di-triwulan-iv

Vlachou, D. E. M. (2016). The relationship between burnout syndrome and emotional intelligence in healthcare professionals. *ICUS and Nursing Web Journal*, 1–9. https://doi.org/10.4172/1791-809X.1000100502

Widjaja, M. S., Sitorus, K. S., & Himawan, K. K. (2016). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan kecenderungan burnout pada karyawan bagian pemasaran. *Jurnal Psikologi Ulayat*, *3*(1), 18–33. https://doi.org/10.24854/jpu42

Zanabazar, A., & Jigjiddorj, S. (2022). Relationships between mental workload, job burnout, and organizational commitment. *SHS Web of Conferences*, *132*, 01003. https://doi.org/10.1051/shsconf/202213201003