



**PERAN REGULASI EMOSI DAN *FIVE TRAIT PERSONALITY*
TERHADAP *BURNOUT* PADA POLISI PENGENDALI MASSA
(DALMAS) POLDA METRO JAYA**

SKRIPSI

**DISUSUN OLEH:
PUTRI SRI WAHYUNI PANE**

705160182

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA**

JAKARTA

2020



**PERAN REGULASI EMOSI DAN *FIVE TRAIT PERSONALITY*
TERHADAP *BURNOUT* PADA POLISI PENGENDALI MASSA
(DALMAS) POLDA METRO JAYA**

**Skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk menyusun skripsi sebagai tugas
akhir program studi strata satu (S-1) Psikologi**

DISUSUN OLEH:

PUTRI SRI WAHYUNI PANE


7051160182

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS TARUMANAGARA

JAKARTA

2020

 UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-04-06/R0	HAL. 1/1
05 NOVEMBER 2010	SURAT PERNYATAAN KEASLIAN NASKAH	

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Putri Sri Wahyuni Pane**

NIM : **705160182**

Dengan ini menyatakan bahwa karya ilmiah yang diserahkan kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, berjudul:

Peran Regulasi Emosi dan *Five Trait Personality* Terhadap *Burnout* Pada Polisi Pengendali Massa (Dalmas) Polda Metro Jaya

Merupakan karya sendiri yang tidak dibuat dengan melanggar ketentuan plagiarisme dan otoplagiarisme. Saya menyatakan memahami tentang adanya larangan plagiarisme dan otoplagiarisme tersebut, dan dapat menerima segala konsekuensi jika melakukan pelanggaran menurut ketentuan peraturan perundang-undangan dan peraturan lain yang berlaku di lingkungan Universitas Tarumanagara.


Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak mana pun.

Jakarta, 15 Juli 2020

Yang Memberikan Pernyataan



Putri Sri Wahyuni Pane

 UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-04-07/R0	HAL. 1/1
05 NOVEMBER 2010	SURAT PERNYATAAN EDIT NASKAH	

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Putri Sri Wahyuni Pane**
 N I M : **705160182**
 Alamat : **Jl. Tanjung Gedong Raya No 1, RT 007 RW 016. Kec. Grogol Petamburan, Kel. Tomang. Jakarta Barat 11440**

Dengan ini memberi hak kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara untuk menerbitkan sebagian atau keseluruhan karya penelitian saya, berupa skripsi yang berjudul:

Peran Regulasi Emosi dan *Five Trait Personality* Terhadap *Burnout* Pada Polisi Pengendali Massa (Dalmas) Polda Metro Jaya

Saya juga tidak keberatan bahwa pihak editor akan mengubah, memodifikasi kalimat-kalimat dalam karya penelitian saya tersebut dengan tujuan untuk memperjelas dan mempertajam rumusan, sehingga maksud menjadi lebih jelas dan mudah dipahami oleh pembaca umum sejauh perubahan dan modifikasi tersebut tidak mengubah tujuan dan makna penelitian saya secara keseluruhan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh, secara sadar, dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 15 Juli 2020

Yang Membuat Pernyataan



Putri Sri Wahyuni Pane

PROGRAM STUDI SARJANA FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA

TANDA PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Putri Sri Wahyuni Pane
N.I.M. : 705160182
Program Studi : PSIKOLOGI

Judul Skripsi

**Peran Regulasi Emosi dan *Five Trait Personality* Terhadap *Burnout* Pada Polisi
Pengendali Massa (Dalmasy) Polda Metro Jaya**

Telah diuji dalam sidang Sarjana pada tanggal 06 Juli 2010 dan dinyatakan lulus,
dengan majelis penguji terdiri atas:

1. Ketua : **Dr. Rostiana, M.Psi., Psi.**
2. Anggota : **Meylisa Permata Sari, S.Psi., M.A.**
Dr. Fransisca Iriani Dewi Roesmala Dewi, M.Si.

Jakarta, 15 Juli 2020

Pembimbing



Dr. Fransisca I. Roesmala Dewi., M.Si.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kepada Tuhan YME, karena rahmat kasih dan anugerah-Nya yang melimpah, akhirnya penulis dapat menyelesaikan penulisan tugas akhir skripsi ini guna memenuhi salah satu persyaratan kelulusan strata satu (S-1) psikologi dan mencapai gelar sarjana psikologi di fakultas psikologi Universitas Tarumanagara.

Adapun judul dari penulisan skripsi ini adalah “Peran Regulasi Emosi dan *Five Trait Personality* Terhadap *Burnout* Pada Anggota Pengendali Massa.” Penulis sepenuhnya menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna mengingat berbagai keterbatasan yang ada. Agar kualitas skripsi ini dapat meningkat dan menjadi lebih baik, penulis sangat membutuhkan dukungan serta sumbangsih pemikiran yang berupa kritik dan saran yang bersifat membangun.

Terselesaikannya skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya bagi segala pihak yang telah memberikan bantuan moril maupun materil baik langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan skripsi ini dari awal hingga selesai, terutama kepada:

1. Ibu Dr. Fransisca I. Roesmala Dewi, M.Si. selaku pembimbing penulis yang senantiasa memberikan arahan, masukan, serta bimbingan yang tidak henti-hentinya dari awal hingga akhir proses penyusunan skripsi ini.
2. Bapak Erik Wijaya, M.Si. selaku dosen statistik yang memberikan arahan terkait proses pengolahan data kepada penulis.
3. Papa, Mama, dan Ray serta keluarga besar yang selalu memberikan bantuan dan dukungan baik moral, material, motivasi, serta selalu

memanjatkan doa kelancaran yang menyertai proses penyusunan skripsi ini.

4. Bapak Kopol Sarwono selaku komandan kabagrenmin yang sudah memberikan peneliti izin untuk melakukan wawancara kepada anggota polisi subdit Dalmas Polda Metro Jaya.
5. Ibu Irine Ashadi selaku *manager* HRD dan Ibu Realita Kristy selaku staff HRD yang memberikan masukan, dukungan penuh baik berupa materil maupun moril serta menghargai keputusan penulis untuk meminta waktu beristirahat dari pekerjaan di PT. Himalaya Everest Jaya sehingga dapat lebih fokus di penyusunan skripsi.
6. Mas Feri, Dio, Mas Andre, Bang Panji, Bang Bayu, Bang Pandu Serayu, Pandu Apriyanto, dan seluruh jajaran Anggota Kepolisian Subdit Dalmas Polda Metro Jaya yang tidak dapat disebutkan secara satu persatu yang senantiasa memberikan dukungan kepada penulis dengan cara mengisi dan menyebarkan kuesioner.
7. Kak Faisal Yusran dan Kak Louissa Herlinda selaku kakak angkatan Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara yang senantiasa membimbing penulis dalam penyusunan skripsi.
8. Dian Rahmania, Noviera Djasmine, Helena Nana, dan Josia selaku teman seperjuangan penyusunan dan bimbingan skripsi, yang seringkali menjadi tempat berkeluh kesah dan saling menguatkan ketika menghadapi kesulitan dan masalah dalam penyusunan skripsi. berkeluh-kesah, bertukar pikiran, serta saling mengkoreksi dalam penyusunan skripsi.
9. Putri Apriliani, Ismi Indria, Jihan Cholis, dan Zakiyatul Qoyyimah selaku teman dekat penulis beserta teman sesama penyusunan skripsi yang

senantiasa menjadi tempat saling mendukung dan berkeluh-kesah, bertukar pikiran, serta saling mengoreksi dalam penyusunan skripsi.

10. Kak Lisa Hasanah, Bang Enri Panggabean, Kak Berlian Lana, dan Habibie selaku saudara angkat penulis yang senantiasa menjadi tempat berkeluh kesah, mendukung serta mendampingi penulis mulai dari semester satu sampai tahap penyusunan skripsi.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa menyertai kita dengan rahmat dan kasih sayangNya. Akhir kata, penulis mengucapkan permohonan maaf untuk segala kekurangan dan kesalahan kata yang ada. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan memberikan sumbangsih pengetahuan baik bagi mahasiswa-mahasiswi pekerja, institusi, badan perusahaan, maupun bagi khalayak umum yang membutuhkan. Seluruh isi dari skripsi dan penelitian ini menjadi tanggung jawab dari penulis sepenuhnya.

Jakarta, 22 Juni 2020

Putri Sri Wahyuni Pane

DAFTAR ISI

Cover	
Surat Pernyataan Keaslian Naskah	iii
Surat Pernyataan Edit Naskah	iv
Lembar Pengesahan.....	v
Kata Pengantar	vi
Daftar Isi	ix
Daftar Tabel.....	xiv
Daftar Lampiran	xv
Abstrak	xviii

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	10
1.3 Tujuan Penelitian	10
1.4 Manfaat Penelitian	10
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	10
1.4.2 Manfaat Praktis	10
1.5 Sistematika Penulisan	11

BAB II KAJIAN PUSTAKA

2.1 <i>Burnout</i>	12
2.1.1 Definisi <i>Burnout</i>	12
2.1.2 Dimensi <i>Burnout</i>	14
2.1.3 Faktor Penyebab <i>Burnout</i>	15

2.1.4 Dampak <i>Burnout</i>	15
2.2 Regulasi Emosi.....	16
2.2.1 Definisi Emosi.....	16
2.2.2 Definisi Regulasi Emosi	17
2.2.3 Strategi Regulasi Emosi	18
2.2.4 Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi.....	20
2.2.5 Dimensi Regulasi Emosi.....	21
2.3 <i>Five Trait Personality</i>	21
2.3.1 Definisi Kepribadian.....	21
2.3.2 Definisi <i>Five Trait Personality</i>	22
2.3.3 Dimensi <i>Five Trait Personality</i>	22
2.4 Kepolisian	24
2.4.1 Pengertian Polisi.....	24
2.4.2 Tugas Polisi.....	24
2.5 Kerangka Berpikir	25
2.6 Hipotesis Penelitian	29
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Subyek Penelitian	30
3.2 Gambaran Subyek Penelitian	31
3.2.1 Berdasarkan Jenis Kelamin	31
3.2.2 Berdasarkan Usia	31
3.2.3 Berdasarkan Pendidikan Terakhir.....	32
3.2.4 Berdasarkan Pangkat	33
3.2.5 Berdasarkan Lama Bekerja	33

3.3 Desain Penelitian	33
3.4 Setting Lokasi dan Perlengkapan Penelitian	34
3.4.1 Setting Penelitian.....	34
3.4.2 Peralatan Penelitian.....	34
3.5 Pengukuran Penelitian	35
3.5.1 Pengukuran Variabel <i>Burnout</i>	35
3.5.2 Pengukuran Variabel Regulasi Emosi.....	38
3.5.3 Pengukuran Variabel <i>Five Trait Personality</i>	40
3.6 Prosedur Penelitian	44
3.6.1 Persiapan Penelitian.....	44
3.6.2 Pelaksanaan Penelitian	44
3.7 Prosedur Pengolahan dan Analisis Data.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS DATA	
4.1 Gambaran Variabel Penelitian Ditinjau dari Nilai Rerata	46
4.1.1 Gambaran Variabel <i>Burnout</i> Ditinjau dari Nilai Rerata	46
4.1.2 Gambaran Variabel Regulasi Emosi Ditinjau dari Nilai Rerata	47
4.1.3 Gambaran Variabel <i>Five Trait Personality</i> Ditinjau dari Nilai Rerata	47
4.2 Uji Asumsi.....	49
4.2.1 Hasil Uji Normalitas	49
4.2.2 Hasil Uji Linearitas.....	49
4.2.3 Hasil Uji Multikolinearitas.....	50
4.2.4 Uji Heteroskedastisitas	51
4.3 Uji Korelasi.....	51
4.4 Uji Hipotesis.....	53

4.5 Analisis Data Tambahan <i>Burnout</i>	54
4.5.1 Gambaran <i>Burnout</i> Ditinjau dari Usia	54
4.5.2 Gambaran <i>Burnout</i> Ditinjau dari Lama Bekerja.....	54
4.5.3 Gambaran <i>Burnout</i> Ditinjau dari Pendidikan Terakhir.....	55
4.6 Analisis Data Tambahan Regulasi Emosi	55
4.6.1 Gambaran Regulasi Emosi Ditinjau dari Usia	55
4.6.2 Gambaran Regulasi Emosi Ditinjau dari Lama Bekerja	55
4.6.3 Gambaran Regulasi Emosi Ditinjau dari Pendidikan Terakhir.....	56
4.7 Analisis Data Tambahan <i>Five Trait Personality</i>	56
4.7.1 Gambaran <i>Openness</i> Ditinjau dari Usia.....	56
4.7.2 Gambaran <i>Openness</i> Ditinjau dari Lama Bekerja.....	57
4.7.3 Gambaran <i>Openness</i> Ditinjau dari Pendidikan Terakhir	57
4.7.4 Gambaran <i>Conscientiousness</i> Ditinjau dari Usia	57
4.7.5 Gambaran <i>Conscientiousness</i> Ditinjau dari Lama Bekerja	58
4.7.6 Gambaran <i>Conscientiousness</i> Ditinjau dari Pendidikan Terakhir.....	58
4.7.7 Gambaran <i>Extrovert</i> Ditinjau dari Usia.....	59
4.7.8 Gambaran <i>Extrovert</i> Ditinjau dari Lama Bekerja.....	59
4.7.9 Gambaran <i>Extrovert</i> Ditinjau dari Pendidikan Terakhir	59
4.7.10 Gambaran <i>Agreeableness</i> Ditinjau dari Usia	60
4.7.11 Gambaran <i>Agreeableness</i> Ditinjau dari Lama Bekerja	60
4.7.12 Gambaran <i>Agreeableness</i> Ditinjau dari Pendidikan Terakhir.....	61
4.7.13 Gambaran <i>Neuroticism</i> Ditinjau dari Usia	61
4.7.14 Gambaran <i>Neuroticism</i> Ditinjau dari Lama Bekerja	61
4.7.15 Gambaran <i>Neuroticism</i> Ditinjau dari Pendidikan Terakhir.....	62

BAB V KESIMPULAN, DISKUSI, DAN SARAN.....	63
5.1 Kesimpulan.....	63
5.2 Diskusi.....	64
5.3 Saran.....	66
5.3.1 Saran Teoritis.....	66
5.3.2 Saran Praktis.....	67
ABSTRACT	xix
DAFTAR PUSTAKA.....	P-1
Lampiran	L-1

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Gambaran Data Subyek berdasarkan Usia	32
Tabel 2 Gambaran Data Subyek berdasarkan Pendidikan Terakhir.....	32
Tabel 3 Gambaran Data Subyek berdasarkan Lama Bekerja	33
Tabel 4 Hasil Uji Reliabilitas <i>Burnout</i> Sebelum	37
Tabel 5 Hasil Uji Reliabilitas <i>Burnout</i> Sesudah	38
Tabel 6 Hasil Uji Reliabilitas Regulasi Emosi Sebelum	39
Tabel 7 Hasil Uji Reliabilitas Regulasi Emosi Sesudah	40
Tabel 8 Hasil Uji Reliabilitas <i>Personality</i> Sebelum	43
Tabel 9 Hasil Uji Reliabilitas <i>Personality</i> Sesudah	43
Tabel 10 Gambaran <i>Burnout</i> Ditinjau dari Nilai Rerata	47
Tabel 11 Gambaran Regulasi Emosi Ditinjau dari Nilai Rerata	47
Tabel 12 Gambaran <i>Personality</i> Ditinjau dari Nilai Rerata	49
Tabel 13 Korelasi Matriks Variabel Penelitian	52
Tabel 14 Hasil Uji T Regulasi Emosi dan <i>Personality</i> Terhadap <i>Burnout</i>	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Alat Ukur Penelitian	L-1
Lampiran 2.1 Blue print Alat Ukur <i>Burnout</i>	L-12
Lampiran 2.2 Blue print Alat Ukur Regulasi Emosi.....	L-14
Lampiran 2.3 Blue print Alat Ukur <i>Five Trait Personality</i>	L-15
Lampiran 3.1 Gambaran Data Subyek Berdasarkan JK.....	L-19
Lampiran 3.2 Gambaran Data Subyek Berdasarkan Usia	L-19
Lampiran 3.3 Gambaran Data Subyek Berdasarkan Pend Terakhir.....	L-19
Lampiran 3.4 Gambaran Subyek Berdasarkan Lama Kerja	L-20
Lampiran 3.5 Gambaran Subyek Berdasarkan Pangkat	L-20
Lampiran 3.6.1a Dimensi <i>Emotional Exhaustion</i> Sebelum Buang Butir.....	L-21
Lampiran 3.6.1b Dimensi <i>Emotional Exhaustion</i> Setelah Buang Butir.....	L-21
Lampiran 3.6.2 Dimensi <i>Personal Accomplishment</i>	L-22
Lampiran 3.6.3 Dimensi <i>Depersonalization</i>	L-23
Lampiran 3.7.1a Dimensi Cognitive Reappraisal (Sebelum Buang Butir)	L-24
Lampiran 3.7.1b Dimensi Cognitive Reappraisal (Sesudah Buang Butir)	L-25
Lampiran 3.7.2a Dimensi Expressive Suppression (Sebelum Buang Butir)	L-25
Lampiran 3.7.2b Dimensi Expressive Suppression (Sesudah Buang Butir)	L-26
Lampiran 3.8.1a Dimensi Extrovert (Sebelum Buang Butir)	L-27
Lampiran 3.8.1b Dimensi Extrovert (Sesudah Buang Butir)	L-27

Lampiran 3.8.2a Dimensi Agreeableness (Sebelum Buang Butir)	L-28
Lampiran 3.8.2b Dimensi Agreeableness (Sesudah Buang Butir)	L-29
Lampiran 3.8.3a Dimensi Conscientiousness (Sebelum Buang Butir)	L-30
Lampiran 3.8.3b Dimensi Conscientiousness (Sesudah Buang Butir)	L30
Lampiran 3.8.4a Dimensi Neuroticism (Sebelum Buang Butir)	L-31
Lampiran 3.8.4b Dimensi Neuroticism (Sesudah Buang Butir)	L-32
Lampiran 3.8.5a Dimensi Openness (Sebelum Buang Butir)	L-33
Lampiran 3.8.5b Dimensi Openness (Sesudah Buang Butir)	L-34
Lampiran 4.1.1 Gambaran Burnout Ditinjau Nilai Rerata.....	L-35
Lampiran 4.1.2 Gambaran Regulasi Emosi Ditinjau dari Nilai Rerata.....	L-36
Lampiran 4.1.3 Gambaran Five Trait Personality Ditinjau dari Nilai Rerata.....
.....	L-36
Lampiran 4.2 Uji Normalitas.....	L-36
Lampiran 4.2.1 <i>One Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>	L-36
Lampiran 4.2.2 Uji Normalitas Histogram.....	L-37
Lampiran 4.2.3 Uji Normalitas P-Plot	L-37
Lampiran 4.3 Uji Multikolinearitas	L-38
Lampiran 4.4 Uji Heteroskedastisitas	L-38
Lampiran 4.5 Uji Linearitas	L-39
Lampiran 4.6 Uji Korelasi	L-42
Lampiran 4.7 Uji Hipotesis	L-45
Lampiran 4.8 Analisis Data Tambahan <i>Burnout</i>	L-46
Lampiran 4.8.1 <i>Burnout</i> Ditinjau dari Usia	L-46
Lampiran 4.8.2 <i>Burnout</i> Ditinjau dari Pendidikan Terakhir	L-47

Lampiran 4.8.3 <i>Burnout</i> Ditinjau dari Lama Bekerja	L-48
Lampiran 4.9 Analisis Data Tambahan Regulasi Emosi	L-48
Lampiran 4.9.1 Regulasi Emosi Ditinjau dari Usia	L-48
Lampiran 4.9.2 Regulasi Emosi Ditinjau dari Pendidikan Terakhir	L-49
Lampiran 4.9.3 Regulasi Emosi Ditinjau dari Lama Bekerja	L-50
Lampiran 4.10 Analisis Data Tambahan <i>Five Trait Personality</i>	L-51
Lampiran 4.10.1 <i>Openness</i> Ditinjau dari Usia	L-51
Lampiran 4.10.2 <i>Openness</i> Ditinjau dari Lama Bekerja	L-52
Lampiran 4.10.3 <i>Openness</i> Ditinjau dari Pendidikan Terakhir	L-52
Lampiran 4.10.4 <i>Conscientiousness</i> Ditinjau dari Usia	L-53
Lampiran 4.10.5 <i>Conscientiousness</i> Ditinjau dari Lama Bekerja	L-54
Lampiran 4.10.6 <i>Conscientiousness</i> Ditinjau dari Pendidikan Terakhir	L-54
Lampiran 4.10.7 <i>Extrovert</i> Ditinjau dari Usia	L-55
Lampiran 4.10.8 <i>Extrovert</i> Ditinjau dari Lama Bekerja	L-56
Lampiran 4.10.9 <i>Extrovert</i> Ditinjau dari Pendidikan Terakhir	L-56
Lampiran 4.10.10 <i>Agreeableness</i> Ditinjau dari Usia	L-57
Lampiran 4.10.11 <i>Agreeableness</i> Ditinjau dari Lama Bekerja	L-58
Lampiran 4.10.12 <i>Agreeableness</i> Ditinjau dari Pendidikan Terakhir	L-58
Lampiran 4.10.13 <i>Neuroticism</i> Ditinjau dari Usia	L-59
Lampiran 4.10.14 <i>Neuroticism</i> Ditinjau dari Lama Bekerja	L-60
Lampiran 4.10.15 <i>Neuroticism</i> Ditinjau dari Pendidikan Terakhir	L-60

ABSTRAK

Putri Sri Wahyuni Pane (705160182)

Peran Regulasi Emosi dan *Five Trait Personality* Terhadap *Burnout* Pada Anggota Polisi Pengendali Massa (Dalmas) Polda Metro Jaya; Dr. Fransisca Iriani Roesmala Dewi, M.Si. Program Studi S-1 Psikologi, Universitas Tarumanagara, (i-xix; 67 halaman, P1-P5, L1-L61)

Profesi polisi dikenal sebagai salah satu pekerjaan yang rawan terhadap *burnout*. *Burnout* pada polisi khususnya subdit pengendali massa Polda Metro Jaya karena tingginya tuntutan pekerjaan serta jam kerja yang sangat padat. Selain itu, polisi pengendali massa mengalami *burnout* dikarenakan adanya *bully* dan *hoax* di media sosial yang cenderung membuat mereka rentan untuk menanggulangi emosinya. Faktor internal seperti melakukan regulasi emosi dan *five trait personality* merupakan faktor yang diduga mereduksi *burnout*. Penelitian ini menguji peran regulasi emosi dan *five trait personality* terhadap *burnout* pada polisi pengendali massa Polda Metro Jaya. Penelitian ini menyertakan 79 polisi pengendali massa yang bertugas di Polda Metro Jaya dengan menggunakan teknik *convenience sampling* dan *purposive sampling*. Temuan menunjukkan bahwa regulasi emosi *extrovert*, *agreeableness*, *conscientiousness*, *neuroticism*, dan *openness* memiliki sumbangan sebesar 70.9% terhadap *burnout* pada polisi pengendali massa Polda Metro Jaya. Anggota polisi pengendali massa (Dalmas) Polda Metro Jaya yang mengalami *burnout* cenderung memiliki regulasi emosi yang rendah dan memiliki tipe kepribadian *neuroticism* yang tinggi.

Kata kunci: Regulasi Emosi, *Five Trait Personality*, *Burnout*, Polisi Pengendali Massa.