

## Pengaruh *Work-Life Balance* dan *Psychological Detachment* Terhadap *Emotional Exhaustion* Pada Karyawan Butik Puspita Kebaya Salatiga

Livia Sania Dewi Ayuni<sup>1</sup>, Ahmad Minan Zuhri<sup>2</sup>

Email: liviasania@gmail.com<sup>1</sup>, amri87@uinsalatiga.ac.id<sup>2</sup>

Universitas Islam Negeri Salatiga<sup>1,2</sup>

### Abstrak

Emotional exhaustion merupakan kondisi kelelahan emosional akibat tekanan kerja yang berlangsung secara terus-menerus sehingga dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis pekerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh work-life balance dan psychological detachment terhadap emotional exhaustion pada karyawan Butik Puspita Kebaya Salatiga. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian kausalitas. Populasi penelitian berjumlah 64 karyawan dan seluruh populasi dijadikan sampel menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala Likert yang disusun berdasarkan teori Greenhaus dan Allen untuk work-life balance, teori Sonnentag dan Fritz untuk psychological detachment, serta teori Maslach dkk. untuk emotional exhaustion. Analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics 27 melalui uji deskriptif, uji asumsi klasik, uji regresi linear berganda, uji t, uji F, dan koefisien determinasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa work-life balance dan psychological detachment secara simultan berpengaruh signifikan terhadap emotional exhaustion dengan nilai signifikansi  $0,001 < 0,05$  dan nilai F sebesar 91,680. Secara parsial, work-life balance memiliki pengaruh negatif signifikan dengan nilai t sebesar -9,216 dan signifikansi  $0,000 < 0,05$ , sedangkan psychological detachment memiliki pengaruh negatif signifikan dengan nilai t sebesar -2,078 dan signifikansi  $0,042 < 0,05$ . Nilai Adjusted R Square sebesar 0,742 menunjukkan bahwa kedua variabel memberikan kontribusi sebesar 74,2% terhadap emotional exhaustion.

**Kata Kunci:** *Work-life Balance; Psychological Detachment; Emotional Exhaustion; Karyawan Butik*

### Abstract

*Emotional exhaustion is a condition of emotional fatigue caused by continuous work pressure that can affect employees' psychological well-being. This study aims to determine the effect of work-life balance and psychological detachment on emotional exhaustion among employees of Butik Puspita Kebaya Salatiga. This research used a quantitative approach with a causality research design. The population consisted of 64 employees, and all participants were selected using a total sampling technique. Data were collected using Likert scales based on the theories of Greenhaus and Allen for work-life balance, Sonnentag and Fritz for psychological detachment, and Maslach dkk. for emotional exhaustion. Data analysis was conducted using IBM SPSS Statistics 27 through descriptive analysis, classical assumption tests, multiple linear regression, t-test, F-test, and coefficient of determination analysis. The results showed that work-life balance and psychological detachment simultaneously had a significant effect on emotional exhaustion with a significance value of  $0.001 < 0.05$  and an F value of 91.680. Partially, work-life balance had a significant negative effect with a t value of -9.216 and a significance value of  $0.000 < 0.05$ , while psychological detachment also had a significant negative effect with a t value of -2.078 and a significance value of  $0.042 < 0.05$ . The Adjusted R Square value of 0.742 indicated that both independent variables contributed 74.2% to emotional exhaustion.*

**Keywords:** *Work-life Balance; Psychological Detachment; Emotional Exhaustion; Boutique Employees*

### PENDAHULUAN

*Emotional exhaustion* merupakan kondisi kelelahan emosional yang ditandai dengan terkurasnya energi fisik dan psikologis akibat tekanan kerja yang berlangsung secara terus-menerus sehingga individu merasa lelah, kehilangan motivasi, dan sulit menjalankan pekerjaannya secara optimal (Costin dkk., 2023). Kondisi ini

dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis individu, produktivitas kerja, hingga kualitas kehidupan pekerja secara keseluruhan.

Fenomena *emotional exhaustion* semakin banyak ditemukan pada pekerja di berbagai sektor. Penelitian menunjukkan bahwa 48,2% tenaga kesehatan di Indonesia mengalami *emotional exhaustion* kategori sedang hingga tinggi (Lamuri dkk., 2023).

Selain itu, survei AIA Live Better Study. menemukan bahwa lebih dari 50% masyarakat Asia mengalami tingkat stres kerja dan merasa membutuhkan dukungan tambahan terkait kesehatan mental serta kesejahteraan psikologis, termasuk pekerja di Indonesia (AIA, 2024). Data tersebut menunjukkan bahwa tekanan pekerjaan yang berlangsung secara terus-menerus dapat meningkatkan risiko terjadinya *emotional exhaustion*.

Di Indonesia, hasil Asia Care Survey tahun 2024 menunjukkan bahwa sebanyak 56% masyarakat menganggap stres dan burnout sebagai masalah kesehatan mental yang paling dikhawatirkan (Fatika, 2024). Fenomena tersebut juga terlihat dari meningkatnya keluhan pekerja di media sosial, seperti TikTok dan platform lainnya, terkait kelelahan mental akibat pekerjaan. Banyak pekerja mengaku mengalami sulit tidur, kehilangan motivasi kerja, mudah marah, hingga muncul keinginan untuk resign karena tekanan pekerjaan yang berlangsung terus-menerus. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa *emotional exhaustion* menjadi fenomena nyata yang perlu diperhatikan karena berdampak pada kesehatan mental dan kesejahteraan pekerja.

Survei JobStreet dan Boston Consulting Group menunjukkan bahwa 43% pekerja di Indonesia menjadikan *work-life balance* sebagai prioritas utama dalam memilih pekerjaan, bahkan lebih tinggi

dibandingkan gaji maupun jenjang karier (JobStreet dkk., 2023). *Work-life balance* tidak hanya berkaitan dengan pembagian waktu antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, tetapi juga kemampuan individu dalam mengelola tuntutan pekerjaan dan kebutuhan personal secara seimbang. Individu yang tidak mampu menjaga keseimbangan tersebut cenderung lebih rentan mengalami tekanan emosional dan kelelahan kerja.

Selain faktor *work-life balance*, faktor internal lain yang turut berpengaruh terhadap *emotional exhaustion* adalah *psychological detachment*. *Psychological detachment* merupakan kemampuan individu untuk melepaskan diri secara psikologis dari pekerjaan ketika berada di luar jam kerja. *Psychological detachment* membantu individu mengurangi stres, mencegah *burnout*, serta meningkatkan kreativitas dan produktivitas kerja (Yuliawati, 2024). Individu yang mampu melakukan pemulihan psikologis dengan baik cenderung memiliki kondisi emosional yang lebih stabil dibandingkan individu yang terus memikirkan pekerjaan di luar jam kerja.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *work-life balance* memiliki hubungan negatif dengan *emotional exhaustion*. Rendahnya *work-life balance* dapat meningkatkan risiko terjadinya *burnout* dan *emotional exhaustion* pada pekerja karena individu mengalami kesulitan dalam

menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dengan kehidupan pribadi (Agustina & Martinah, 2025). Individu yang tidak mampu menjaga keseimbangan tersebut cenderung mengalami tekanan emosional yang lebih tinggi sehingga mudah merasa lelah secara psikologis maupun fisik. Sebaliknya, pekerja yang memiliki *work-life balance* yang baik cenderung lebih mampu mengelola stres dan menjaga kondisi emosionalnya tetap stabil.

Faktor organisasi seperti kepemimpinan dan beban kerja juga turut memengaruhi tingkat *emotional exhaustion* pekerja (Sari, R. M dkk., 2025). Kepemimpinan yang kurang suportif serta tingginya tuntutan pekerjaan dapat meningkatkan tekanan kerja yang dirasakan individu sehingga memicu munculnya kelelahan emosional. Selain itu, lingkungan kerja yang kurang nyaman dan tingginya tekanan pekerjaan berkaitan dengan meningkatnya *emotional exhaustion* pada pekerja (Indraswari dkk., 2024). Kondisi kerja yang tidak mendukung dapat membuat individu merasa tertekan secara terus-menerus dan kesulitan melakukan pemulihan psikologis.

*Psychological detachment* berperan dalam mengurangi dampak negatif stres kerja terhadap kinerja, karena individu yang mampu melepaskan diri secara psikologis dari pekerjaan akan lebih mampu memulihkan kondisi emosionalnya (Sari, A. D. P dkk., 2018). Berdasarkan beberapa

penelitian tersebut, dapat dipahami bahwa kondisi psikologis individu dan lingkungan kerja yang sehat berperan penting dalam menurunkan risiko *emotional exhaustion* pada pekerja.

Sebagian besar penelitian terdahulu masih berfokus pada sektor industri besar dan perusahaan jasa profesional, sedangkan kajian mengenai *emotional exhaustion* pada sektor usaha kecil menengah (UKM) bidang butik masih relatif terbatas. Padahal, sektor ini memiliki karakteristik kerja yang unik dan berpotensi tinggi menimbulkan tekanan emosional, seperti jam kerja panjang menjelang tenggat produksi, tuntutan ketelitian tinggi dalam menjahit atau mendesain, serta tekanan dari kebutuhan personalisasi pelanggan. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengisi kesenjangan penelitian (research gap) dengan menggabungkan *work-life balance* dan *psychological detachment* sebagai prediktor *emotional exhaustion* pada karyawan Butik Puspita Kebaya Salatiga. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi secara teoritis maupun praktis dalam pengembangan kajian psikologi industri dan organisasi, khususnya terkait kesejahteraan psikologis pekerja di industri kreatif berbasis konveksi.

## KAJIAN PUSTAKA

### *Work-life Balace*

*Work-life balance* merupakan kemampuan individu dalam mengelola dan menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dengan kehidupan pribadi. Menurut Pandji Anoraga (2009), kondisi psikologis yang sehat dalam bekerja dapat meningkatkan semangat, motivasi, dan kinerja individu. Hal ini sejalan dengan Role Balance Theory dari Marks dan MacDermid (1996) yang menjelaskan bahwa individu menjalankan berbagai peran, seperti pekerjaan dan kehidupan personal, sehingga keseimbangan tercapai ketika waktu, energi, dan keterlibatan dapat dibagi secara proporsional tanpa dominasi salah satu peran.

Menurut Wulansari (2023), *work-life balance* dipengaruhi oleh faktor individual, organisasi, dan kehidupan pribadi. Faktor individual meliputi karakteristik kepribadian dan kecerdasan emosional, faktor organisasi mencakup beban kerja, fleksibilitas, dan durasi kerja, sedangkan faktor kehidupan pribadi berkaitan dengan tanggung jawab keluarga, dukungan sosial, dan kondisi ekonomi. Selain itu, *work-life balance* memberikan berbagai manfaat, seperti meningkatkan kepuasan dan keamanan kerja, meningkatkan kontrol terhadap lingkungan kerja, mengurangi stres, serta mendukung kesehatan fisik dan mental (Nurhabiba, 2020).

Greenhaus dan Allen (2011) menjelaskan bahwa *work-life balance* terdiri

atas tiga aspek, yaitu 1) *time balance*, 2) *involvement balance*, dan 3) *satisfaction balance*. *Time balance* merujuk pada kemampuan membagi waktu secara proporsional antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, *involvement balance* berkaitan dengan keseimbangan keterlibatan emosional dan energi psikologis, sedangkan *satisfaction balance* mencerminkan tingkat kepuasan yang relatif seimbang pada kedua domain tersebut. Ketiga aspek tersebut menggambarkan harmoni individu dalam mengelola tuntutan kerja dan kehidupan personal.

### ***Psychological Detachment***

*Psychological detachment* merupakan kemampuan individu untuk melepaskan diri secara mental dan emosional dari pekerjaan ketika berada di luar jam kerja, termasuk menghentikan pikiran terkait tugas maupun permasalahan pekerjaan (Sonnetag & Fritz, 2007). Konsep ini dipandang sebagai salah satu dimensi penting dalam proses pemulihan psikologis (*recovery*) dari tuntutan kerja. Variabel ini bersifat *unidimensional*, yaitu berfokus pada kemampuan individu untuk benar-benar melepaskan diri dari pekerjaan selama waktu luang. Pengukurannya dilakukan dengan meminta individu menjawab sesuai kondisi dirinya di luar jam kerja, seperti pada pernyataan “*I forget about work*”, “*I don’t think about work at all*”, “*I distance myself from my work*”, dan “*I get a break from the*

*demands of work*". *Psychological detachment* tidak hanya menunjukkan ketidakterlibatan secara fisik dalam pekerjaan, tetapi juga kondisi ketika individu tidak lagi memproses informasi pekerjaan secara kognitif sehingga memungkinkan terjadinya penurunan aktivasi fisiologis dan psikologis akibat stres kerja.

Konsep ini sejalan dengan Conservation of Resources (COR) Theory dari Hobfoll (1989) yang menjelaskan bahwa individu cenderung mempertahankan dan melindungi sumber daya yang dimiliki, seperti energi, waktu, dan kapasitas emosional. Dalam konteks kerja, *psychological detachment* berperan sebagai mekanisme pemulihan yang membantu menjaga sumber daya tersebut. Sebaliknya, ketidakmampuan melepaskan diri dari pekerjaan dapat menghambat proses pemulihan dan meningkatkan risiko kelelahan emosional.

Penelitian Mufidiyani (2022) menunjukkan bahwa *psychological detachment* memberikan ruang bagi individu untuk beristirahat secara mental sehingga berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis dan penurunan kelelahan emosional. Kemampuan ini juga dapat dipandang sebagai strategi adaptif yang memberikan manfaat bagi individu dalam menjaga keseimbangan antara tuntutan kerja dan kehidupan pribadi (Marliani, 2015).

Menurut Sonnentag dan Fritz (2007), *psychological detachment* memiliki manfaat penting, yaitu membantu proses pemulihan psikologis, menurunkan reaksi stres akibat pekerjaan, serta meningkatkan kesejahteraan karyawan. Temuan tersebut didukung oleh Sari dkk. (2018) yang menyatakan bahwa *detachment* memberikan kesempatan bagi individu untuk melakukan recovery sehingga mengurangi dampak negatif stres kerja terhadap kinerja. Selain itu, *psychological detachment* juga berperan dalam mengurangi stres, mencegah burnout, serta meningkatkan kreativitas dan produktivitas (Yuliatwati, 2024).

### ***Emotional Exhaustion***

*Emotional exhaustion* merupakan komponen inti dari *burnout* yang ditandai dengan perasaan kehilangan energi emosional akibat tuntutan kerja yang berlangsung terus-menerus (Maslach & Jackson, 1981). Menurut Maslach dan Leiter (2016), kondisi ini muncul ketika tuntutan pekerjaan melampaui kapasitas pemulihan individu sehingga mengganggu kesejahteraan psikologis. Sebagai salah satu dimensi *burnout*, *emotional exhaustion* menggambarkan kelelahan psikologis yang dapat memengaruhi motivasi, performa kerja, dan fungsi emosional individu.

Karyawan yang mengalami *emotional exhaustion* cenderung lebih rentan terhadap kejenuhan, gejala depresi, mudah tersinggung, sering mengeluh, serta

menunjukkan kecenderungan menarik diri dari pekerjaan (Lestaluhu dkk., 2023). Kondisi ini menjadi perhatian penting terutama pada lingkungan kerja dengan tekanan tinggi karena dapat menurunkan kinerja dan kesejahteraan individu (Warti dkk., 2025). Dalam konteks kerja butik, tuntutan kualitas layanan, target pekerjaan, dan tekanan kerja dapat berkontribusi terhadap munculnya kelelahan emosional. Dengan demikian, *emotional exhaustion* dipahami sebagai tahap awal burnout yang ditandai dengan penurunan energi psikologis, motivasi, dan performa kerja akibat tekanan kerja berkepanjangan.

Menurut Houkes (dalam Lestaluhu dkk., 2023), *emotional exhaustion* dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu workload (beban kerja), time pressure (tekanan waktu), lack of social support (kurangnya dukungan sosial), dan role stress (stres peran). Faktor-faktor tersebut berkaitan dengan tingginya tuntutan pekerjaan, keterbatasan dukungan sosial, serta konflik atau ambiguitas peran yang dapat memengaruhi kesejahteraan emosional individu.

Gejala *emotional exhaustion* meliputi hilangnya perhatian, kepercayaan, minat, dan semangat dalam bekerja (Baron & Greenberg dalam Lestaluhu dkk., 2023). Kondisi ini umumnya diawali oleh kecemasan terhadap pekerjaan yang apabila berlangsung terus-

menerus dapat berkembang menjadi frustrasi dan kemarahan terhadap diri sendiri.

Maslach, Schaufeli, dan Leiter (2001) menjelaskan bahwa *emotional exhaustion* dapat dilihat melalui tiga aspek utama, yaitu aspek 1) fisik, 2) emosional, dan 3) mental. Aspek fisik ditandai oleh kelelahan tubuh, gangguan tidur, sakit kepala, serta meningkatnya kerentanan terhadap penyakit. Aspek emosional mencakup kesulitan berkonsentrasi, mudah marah, kecemasan, dan kecenderungan menarik diri dari lingkungan. Sementara itu, aspek mental ditandai dengan kelelahan psikologis, penurunan kemampuan berpikir, menurunnya kreativitas, serta berkurangnya kepuasan dan kepercayaan diri.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian kausalitas untuk mengetahui pengaruh *work-life balance* dan *psychological detachment* terhadap *emotional exhaustion* pada karyawan Butik Puspita Kebaya Salatiga. Penelitian kuantitatif kausalitas merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan sebab-akibat antara variabel-variabel penelitian, di mana perubahan pada satu variabel (variabel independen) diyakini akan menimbulkan perubahan pada variabel lainnya (variabel dependen) (Azwar, 2020). Populasi penelitian berjumlah 64 karyawan

dengan teknik total sampling, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner skala Likert yang terdiri dari skala *work-life balance* berdasarkan teori Greenhaus & Allen, (2011), skala *psychological detachment* berdasarkan teori Sonnentag & Fritz, (2007), serta skala *emotional exhaustion* berdasarkan teori Maslach dkk., (2001). Seluruh instrumen penelitian telah diuji validitas dan reliabilitasnya sebelum digunakan. Analisis data dilakukan menggunakan *IBM SPSS Statistics 27* melalui uji deskriptif, uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas, linieritas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas, serta uji hipotesis menggunakan regresi linear berganda, uji t, uji F, dan koefisien determinasi ( $R^2$ ) pada taraf signifikansi 0,05.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

**Tabel 1.** Klasifikasi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia

Kategori	Subkategori	Frekuensi	Persentase (%)
Usia	17-22	25	39,06%
	23-28	29	45,31%
	29-34	3	4,69%
	35-41	4	6,25%
	42-48	3	4,69%
Jenis Kelamin	Wanita	64	100%
<b>Total</b>		<b>64</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel 1, penelitian ini melibatkan 64 karyawan Butik Puspita Kebaya Salatiga sebagai responden. Mayoritas responden berusia 23–28 tahun sebanyak 29 orang (45,31%), diikuti usia

17–22 tahun sebanyak 25 orang (39,06%). Responden berusia 35–41 tahun berjumlah 4 orang (6,25%), sedangkan usia 29–34 tahun dan 42–48 tahun masing-masing sebanyak 3 orang (4,69%). Seluruh responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 64 orang.

**Tabel 2** Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Mean	Std. Deviasi	Min	Max	N
<i>Work-life Balance</i>	44,87	8,64	23	58	64
<i>Psychological Detachment</i>	42,93	7,51	23	42	64
<i>Emotional Exhaustion</i>	43,26	10,06	23	43	64

Berdasarkan Tabel 2, variabel *work-life balance* memiliki nilai rata-rata sebesar 44,87 dengan standar deviasi 8,64, *psychological detachment* sebesar 42,93 dengan standar deviasi 7,51, dan *emotional exhaustion* sebesar 43,26 dengan standar deviasi 10,06. Nilai standar deviasi pada ketiga variabel menunjukkan adanya variasi jawaban responden sehingga data layak digunakan untuk analisis lebih lanjut.

Setelah itu, masing-masing variabel dikategorisasikan dengan bantuan aplikasi *Microsoft Excel* sehingga diperoleh hasil sebagai berikut:

Variabel *work-life balance* didominasi kategori sedang dengan 40 responden (62,50%), sedangkan kategori rendah dan tinggi masing-masing berjumlah 12 responden (18,75%).

Variabel *psychological detachment* didominasi kategori sedang sebanyak 45 responden (70,31%), diikuti kategori rendah sebanyak 11 responden (17,19%) dan

kategori tinggi sebanyak 8 responden (12,50%).

Sementara itu, variabel *emotional exhaustion* juga didominasi kategori sedang sebanyak 44 responden (70,31%), sedangkan kategori rendah berjumlah 11 responden (17,19%) dan kategori tinggi sebanyak 9 responden (12,50%).

Selanjutnya, dilakukan pengujian asumsi dan hipotesis untuk mengetahui karakteristik data serta pengaruh antarvariabel.

Hasil uji normalitas pada nilai *Unstandardized Residual* menunjukkan nilai signifikansi *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0,091 ( $>0,05$ ), sehingga data penelitian dinyatakan berdistribusi normal.

Hasil uji simultan (F) menunjukkan bahwa *Work-life Balance* dan *Psychological Detachment* secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap *Emotional Exhaustion* dengan nilai F sebesar 91,680 dan signifikansi 0,001 ( $<0,05$ ).

Secara parsial (t), *Work-life Balance* berpengaruh negatif signifikan terhadap *Emotional Exhaustion* dengan nilai t sebesar -9,216 ( $>2,000$ ) dan signifikansi 0,000 ( $<0,05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *Work-life Balance*, maka semakin rendah *Emotional Exhaustion*.

Selain itu, *Psychological Detachment* juga berpengaruh negatif signifikan terhadap *Emotional Exhaustion* dengan nilai t sebesar -2,078 ( $>2,000$ ) dan signifikansi 0,042

( $<0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *Psychological Detachment*, maka semakin rendah *Emotional Exhaustion*.

**Tabel 3.** Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the estimate
1	0,866	0,750	0,742	5,11

Hasil analisis koefisien determinasi menunjukkan nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,742 atau 74,2%. Hal ini menunjukkan bahwa *work-life balance* dan *psychological detachment* memberikan kontribusi sebesar 74,2% terhadap *emotional exhaustion*, sedangkan sisanya sebesar 25,8% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

**Tabel 4.** Sumbangan Efektif

Variabel	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the estimate
<i>Work-life Balance</i>	0,856	0,733	0,728	5,248
<i>Psychological Detachment</i>	0,635	0,403	0,393	7,84437

Hasil analisis koefisien determinasi menunjukkan bahwa variabel *Work-life Balance* memiliki nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,728 atau 72,8%, yang menunjukkan kontribusi sebesar 72,8% terhadap *Emotional Exhaustion*. Sementara itu, variabel *Psychological Detachment* memiliki nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,393 atau 39,3%, yang menunjukkan kontribusi sebesar 39,3% terhadap *Emotional Exhaustion*.

## Pembahasan

### Pengaruh *Work-life Balance* terhadap *Emotional Exhaustion*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Work-life Balance* berpengaruh negatif

signifikan terhadap *Emotional Exhaustion* pada karyawan Butik Puspita Kebaya Salatiga dengan nilai  $t$  sebesar  $-9,216$  dan signifikansi  $0,000 (<0,05)$ . Nilai *Adjusted R Square* sebesar  $0,728$  menunjukkan kontribusi sebesar  $72,8\%$ . Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *Work-life Balance*, maka semakin rendah *Emotional Exhaustion*. Hasil ini sejalan dengan penelitian Agustina dan Martinah (2025) serta teori Greenhaus dan Allen (2011) yang menegaskan bahwa keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis serta menurunkan tekanan kerja.

#### **Pengaruh *Psychological Detachment* terhadap *Emotional Exhaustion***

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Psychological Detachment* berpengaruh negatif signifikan terhadap *Emotional Exhaustion* dengan nilai  $t$  sebesar  $-2,078$  dan signifikansi  $0,042 (<0,05)$ . Nilai *Adjusted R Square* sebesar  $0,393$  menunjukkan kontribusi sebesar  $39,3\%$ . Temuan ini menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan individu melepaskan diri secara psikologis dari pekerjaan, maka semakin rendah *Emotional Exhaustion*. Hasil ini mendukung teori Sonnentag dan Fritz (2007) bahwa *psychological detachment* merupakan proses pemulihan penting dalam menjaga kondisi emosional individu.

#### **Pengaruh *Work-life Balance* dan *Psychological Detachment* terhadap *Emotional Exhaustion***

Hasil analisis menunjukkan bahwa *Work-life Balance* dan *Psychological Detachment* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *Emotional Exhaustion* dengan nilai  $F$  sebesar  $91,680$  dan signifikansi  $0,001 (<0,05)$ . Nilai *Adjusted R Square* sebesar  $0,742$  menunjukkan bahwa kedua variabel menjelaskan  $74,2\%$  variasi *Emotional Exhaustion*. Temuan ini memperkuat teori Maslach dkk. (2001) bahwa kelelahan emosional dipengaruhi oleh tekanan kerja yang berkepanjangan, sehingga *Work-life Balance* dan *Psychological Detachment* menjadi faktor penting dalam menurunkan *Emotional Exhaustion*.

#### **PENUTUP**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *Work-life Balance* dan *Psychological Detachment* memiliki pengaruh negatif signifikan terhadap *Emotional Exhaustion* pada karyawan Butik Puspita Kebaya Salatiga. Semakin baik kemampuan karyawan dalam menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi serta melepaskan diri secara psikologis dari pekerjaan di luar jam kerja, maka semakin rendah tingkat kelelahan emosional yang dialami. *Work-life Balance* memberikan kontribusi pengaruh yang lebih besar dibandingkan *Psychological*

*Detachment* dalam menurunkan *Emotional Exhaustion*. Temuan ini menunjukkan pentingnya menjaga kesejahteraan psikologis karyawan melalui pengaturan beban kerja, waktu istirahat yang cukup, serta dukungan lingkungan kerja yang sehat guna meminimalkan risiko *Emotional Exhaustion* pada pekerja. Oleh karena itu, pihak konveksi disarankan untuk memperhatikan keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi karyawan melalui pengelolaan beban kerja yang proporsional serta pemberian waktu pemulihan yang memadai. Karyawan juga diharapkan mampu mengembangkan *psychological detachment* dengan memanfaatkan waktu di luar pekerjaan sebagai sarana pemulihan psikologis. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan responden yang lebih luas serta mempertimbangkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi *Emotional Exhaustion* agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Anoraga, Pandji. 2009. *Psikologi Kerja*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Agustina, T. S., & Martinah, M. (2025). The Impact of Negative Work Gossip on Employee Performance and Emotional Exhaustion. *Jurnal Ilmiah Manajemen Kesatuan*, 13(3), 1375–1386. <https://doi.org/10.37641/jimkes.v13i3.3190>
- AIA. (2024). AIA Live Better Study. <https://www.aia.com.sg/en/about-aia/media-centre/press-releases/2024/aia-live-better-study-2024-believe-that-more-needs-to-be-done-to-boost-mental-health>.
- Azwar, S. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Costin, A., Roman, A. F., & Balica, R.-S. (2023). Remote work burnout, professional job stress, and employee emotional exhaustion during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1193854>
- Fatika, R. A. (2024). Gangguan kesehatan mental yang paling dikhawatirkan orang Indonesia 2024. GoodStats.
- Greenhaus, J. H., & Allen, T. D. (2011). Work-family balance: A review and extension of the literature. American Psychological Association.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
- Indraswari, N. M. A., Supartha, W. G., & Dana, D. I. M. (2024). Pengaruh Persepsi Tuntutan Pekerjaan Terhadap Emotional Exhaustion Yang Dimediasi Oleh Self-Undermining Di Pt. Xyz. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(3).
- JobStreet, Boston Consulting Group, & The Network. (2023). Survei menunjukkan bahwa para pekerja di Indonesia memprioritaskan work life balance dan pengembangan jenjang karir di pascapandemi. SEEK.

- Lamuri, A., Shatri, H., Umar, J., Sudaryo, M. K., Malik, K., Sitepu, M. S., Saraswati, Muzellina, V. N., Nursyirwan, S. A., Idrus, M. F., Renaldi, K., & Abdullah, M. (2023). Burnout dimension profiles among healthcare workers in Indonesia. *Heliyon*, 9(3), e14519. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e14519>
- Lestaluhu, M., Soetiksno, A., & Aponno, E. H. (2023). Pengaruh Kelelahan Emosional Dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Karyawan. *Jurnal Administrasi Terapan*, 2(2), 560-569. <https://www.ejournal-polnam.ac.id/index.php/JAT/article/view/2137>
- Marks, S. R., & MacDermid, S. M. (1996). Multiple roles and the self: A theory of role balance. *Journal of Marriage and the Family*, 58(2), 417-432. <https://doi.org/10.2307/353506>
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397-422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Mufidiyani, S. M. (2022). Pengaruh Constant Connectivity terhadap Kesejahteraan pada Karyawan yang Dimediasi Psychological Detachment (Studi pada Anandam Computer Yogyakarta). Skripsi. Universitas Atma Jaya Yogyakarta. <https://e-journal.uajy.ac.id/28349/>
- Nurhabiba, M. (2020). Social support terhadap work-life balance pada karyawan. *Cognicia*, 8(2), 277-295. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.13532>
- Sari, A. D. P., Rostiana, R. R., & Lie, D. S. (2018). peran psychological detachment sebagai moderator hubungan stres kerja dan kinerja. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 1(2), 370-380. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v1i2.916>
- Sari, R. M., Sari, K., & Hardi. (2025). Pengaruh Kepemimpinan Etis Terhadap Kelelahan Emosional Dengan Work Autonomy Sebagai Variabel Mediasi Pada Kantor Wilayah Bkkbn Provinsi Riau. *Manajemen Sumberdaya Manusia (Amnesia)*, 3(1).
- Sonnentag, S., & Fritz, C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12(3), 204-221. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.12.3.204>
- Wulansari, O. D. (2023). Narrative Literature Review: Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Work-Life Balance. *Psychopreneur Journal*, 7(1), 15-28. <https://doi.org/10.37715/psy.v7i1.3404>
- Yuliawati, L. (2024). Tetap Waras Dan Bahagia di Dunia Kerja: Refleksi di Tengah Kesibukan (Wardaya Marina, Ed.). Universitas Ciputra.