

# Peran Mediasi Keseimbangan Kerja dan Kehidupan dalam Hubungan Antara Beban Kerja dan Kelelahan Emosional Pada Karyawan Kelompok Usia Milenial = The Mediation Role of Work-Life Balance in the Relationship Between Workload and Emotional Exhaustion in Millennial Employees

Dea Shahnaz Virginia, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20523831&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Meningkatnya fenomena kelelahan emosional yang dialami karyawan milenial di situasi pandemi Covid-19, mayoritas disebabkan oleh penyesuaian sistem kerja yang dilakukan organisasi. Penyesuaian ini berdampak pada peningkatan jam dan beban kerja yang signifikan. Penelitian korelasional ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara beban kerja kuantitatif dengan kelelahan emosional yang dimediasi oleh keseimbangan kerja dan kehidupan. Partisipan penelitian merupakan karyawan milenial yang berdomisili di Indonesia dan telah bekerja di suatu perusahaan selama minimal enam bulan. Diperoleh sebanyak 185 data partisipan yang dianalisis menggunakan teknik analisis regresi dengan metode Hayes PROCESS Macro Model 4. Hasil analisis menunjukkan terdapat pengaruh langsung beban kerja terhadap kelelahan emosional yang dimediasi oleh keseimbangan kerja dan kehidupan,  $b = 0,26$ ,  $p < 0,05$ , BCa CI [0,40, 1,10]. Ditemukan juga pengaruh tidak langsung dalam model mediasi,  $b = 0,13$ , BCa CI [0,17, 0,55], dengan 40% varians kelelahan emosional dapat dijelaskan oleh variabel prediktor dan mediator. Terakhir, ditemukan pengaruh total dari beban kerja terhadap kelelahan emosional,  $b = 0,39$ ,  $p < 0,05$ , BCa CI [0,72, 1,44]. Berdasarkan temuan tersebut, maka hipotesis penelitian diterima. Artinya, semakin tinggi beban kerja yang dimiliki karyawan, maka semakin rendah kepuasan penerapan keseimbangan kerja dan kehidupan yang berdampak pada meningkatnya kelelahan emosional.

.....The increasing phenomenon of emotional exhaustion experienced by millennial employees during Covid-19 pandemic situation mostly caused by new work system adjusted by organization. This adjustment resulted in a significantly increased working hour and workload. This correlational study conducted to analyze the relationship between workload and exhaustion mediated by work-life balance. Study participants are millennial employees who lived in Indonesia and have worked at current company for at least six months. Total of 185 participants data obtained and analyzed using regression analysis technique with Hayes PROCESS Macro Model 4. The results showed direct effect of workload on emotional exhaustion mediated by work-life balance,  $b = 0,26$ ,  $p < 0,05$ , BCa CI [0,40, 1,10]. An indirect effect also found in this mediation model,  $b = 0,13$ , BCa CI [0,17, 0,55], with 40% variance of emotional exhaustion explained by predictor and mediator. Finally, the total effect of workload on emotional exhaustion also found,  $b = 0,39$ ,  $p < 0,05$ , BCa CI [0,72, 1,44]. Based on these findings, the study hypothesis was accepted. Employee with higher workload will have lower satisfaction of work-life balance and affecting to higher level of emotional exhaustion.