



SEMINAR NASIONAL : KEAMANAN PSIKOLOGI DI ERA DIGITAL
Fakultas Psikologi , Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
Jakarta, 28 Juli 2026

HUBUNGAN RATA-RATA WAKTU INTERAKSI SOSIAL PER HARI DENGAN TINGKAT EMOTIONAL EXHAUSTION

Chika Berlina Putri¹, Firza Aulia² Laluna Putri Nabila³

¹Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

²Fakultas psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

³Fakultas psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Corresponding Author: 202310515099@mhs.ubharajaya.ac.id ,
202310515159@mhs.ubharajaya.ac.id , 202310515139@mhs.ubharajaya.ac.id

Abstrak: Interaksi sosial adalah elemen krusial dalam kehidupan seseorang, berfungsi untuk memenuhi kebutuhan emosional, menciptakan hubungan antarpribadi, dan memberikan dukungan mental. Namun, pergeseran dalam gaya hidup modern telah menyebabkan variasi dalam intensitas dan lama interaksi sosial yang dapat berhubungan dengan kesehatan mental individu, salah satunya adalah kelelahan emosional. Kelelahan emosional terjadi ketika seseorang menghadapi stres mental secara berkesinambungan, yang berakibat pada pengurangan energi emosional untuk menghadapi tuntutan hidup sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara rata-rata waktu dihabiskan untuk interaksi sosial dalam sehari dengan tingkat kelelahan emosional individu. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini bersifat kuantitatif dengan metode yang bersifat korelasional. Data dikumpulkan melalui skala yang mengukur kelelahan emosional dan pengukuran rata-rata waktu interaksi sosial harian, yang kemudian dikelompokkan berdasarkan lama interaksi sosial. Data dianalisis secara deskriptif menggunakan statistik dan grafik interval untuk menggambarkan perbedaan tingkat kelelahan emosional sesuai dengan kategori waktu interaksi sosial. Temuan penelitian menunjukkan adanya variasi dalam tingkat kelelahan emosional yang berkaitan dengan lama interaksi sosial harian. Individu yang menghabiskan waktu lebih sedikit untuk interaksi sosial cenderung mengalami tingkat kelelahan emosional yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok lainnya. Sebaliknya, individu yang berinteraksi lebih lama cenderung memiliki tingkat kelelahan emosional yang lebih rendah.

Walaupun begitu, perbedaan yang ditemukan menunjukkan bahwa lama interaksi sosial bukanlah satu-satunya variabel yang berkaitan dengan kelelahan emosional, karena faktor kualitas hubungan sosial dan keterampilan individu dalam mengelola stres juga sangat berpengaruh. Penelitian ini menyimpulkan bahwa rata-rata waktu interaksi sosial harian berkaitan dengan tingkat kelelahan emosional dan menyoroti pentingnya keseimbangan dalam aktivitas sosial untuk menjaga kesejahteraan psikologis individu.

Kata Kunci: *Interaksi Sosial, Emotion Exhaustion, Durasi Interaksi, Kesehatan Psikologis*

Pendahuluan

Interaksi sosial adalah elemen krusial dalam kehidupan manusia, karena interaksi dengan orang lain memungkinkan individu mendapatkan dukungan emosional, berbagi pengalaman, dan memenuhi kebutuhan psikologisnya. Kemajuan teknologi serta perubahan gaya hidup modern telah mengakibatkan adanya variasi dalam bentuk dan frekuensi interaksi sosial, baik secara langsung maupun melalui platform digital. (Julianne Holt-Lunstad et al., 2018) mengungkapkan bahwa hubungan sosial yang berkualitas memiliki peranan vital dalam menjaga kesejahteraan mental individu, sedangkan keterbatasan dalam hubungan sosial dapat meningkatkan risiko munculnya stres psikologis. Dalam aktivitas sehari-hari, lamanya waktu yang dihabiskan seseorang untuk berinteraksi sosial dapat mempengaruhi kondisi emosional mereka. Interaksi sosial yang minim dapat membuat individu merasa terasing, sementara interaksi yang berlebihan juga bisa menjadi sumber tekanan emosional. Ini menunjukkan bahwa pentingnya mempertahankan keseimbangan dalam aktivitas sosial. Di samping itu, meningkatnya penggunaan media sosial juga mengubah cara orang membina hubungan dan berkomunikasi dengan dunia sekitar mereka (Twenge et al., 2019). Oleh karena itu, memahami bagaimana durasi rata-rata interaksi sosial per hari berhubungan dengan kondisi psikologis individu, termasuk kelelahan emosional, menjadi hal yang sangat penting.

Emotional exhaustion atau kelelahan emosional merupakan kondisi ketika individu mengalami kehabisan energi emosional akibat adanya tuntutan psikologis yang berlangsung secara terus-menerus. Kondisi ini sering dikaitkan dengan meningkatnya stres, tekanan interpersonal, serta kesulitan individu dalam mengelola tuntutan dari lingkungan sekitar. Menurut (Maslach & Leiter, 2016), emotional exhaustion menjadi salah satu dimensi utama dalam burnout yang ditandai dengan perasaan lelah secara emosional, kehilangan energi, dan menurunnya kemampuan individu dalam menghadapi tekanan. Dalam konteks kehidupan sosial, interaksi dengan orang lain dapat memberikan dampak positif berupa dukungan sosial, tetapi juga dapat menjadi sumber beban emosional apabila individu merasa harus terus memenuhi tuntutan hubungan interpersonal. Penelitian yang dilakukan oleh (Kim et al., 2017) menunjukkan bahwa kualitas dan karakteristik hubungan sosial memiliki keterkaitan dengan tingkat stres serta kelelahan psikologis individu. Dengan demikian, banyaknya waktu yang digunakan untuk berinteraksi sosial belum tentu selalu memberikan dampak positif, karena bergantung pada bagaimana individu mengalami dan memaknai interaksi tersebut. Kondisi ini menunjukkan pentingnya mengkaji hubungan antara durasi interaksi sosial harian dengan tingkat emotional exhaustion.

Fenomena emotional exhaustion semakin banyak ditemukan pada individu yang menghadapi berbagai tuntutan dalam aktivitas sehari-hari, seperti tuntutan akademik, pekerjaan, maupun hubungan sosial. Individu yang memiliki aktivitas sosial tinggi dapat mengalami kelelahan apabila interaksi yang dilakukan melibatkan konflik, tekanan, atau kebutuhan untuk terus menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial. Sebaliknya, individu dengan waktu interaksi sosial yang rendah juga berpotensi mengalami kelelahan emosional akibat kurangnya dukungan sosial dan kesempatan untuk memperoleh validasi dari orang lain. Menurut (Buecker et al., 2021), hubungan sosial yang sehat dapat menjadi faktor protektif terhadap masalah psikologis, namun hubungan sosial yang tidak memadai dapat meningkatkan kerentanan terhadap tekanan emosional. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Abdolmalaki, 2023) menjelaskan bahwa pola interaksi sosial memiliki hubungan dengan kesejahteraan mental individu, terutama dalam kaitannya dengan stres dan regulasi emosi. Berdasarkan fenomena tersebut, dapat diketahui bahwa waktu yang digunakan seseorang untuk berinteraksi sosial memiliki kemungkinan berkaitan dengan tingkat emotional exhaustion yang dialami. Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan rata-rata waktu interaksi sosial per hari dengan tingkat emotional exhaustion menjadi penting untuk dilakukan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara rata-rata waktu interaksi sosial per hari dengan tingkat emotional exhaustion pada individu. Penelitian ini dilakukan karena interaksi sosial merupakan aktivitas yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, namun dampaknya terhadap kondisi emosional masih perlu dipahami lebih lanjut. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diketahui apakah terdapat kecenderungan bahwa durasi interaksi sosial tertentu berkaitan dengan tingkat kelelahan emosional yang lebih tinggi maupun lebih rendah. Pemahaman mengenai hubungan kedua variabel tersebut dapat memberikan gambaran mengenai pentingnya pengelolaan aktivitas sosial dalam menjaga keseimbangan psikologis individu. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam memahami faktor yang berhubungan dengan emotional exhaustion, khususnya yang berkaitan dengan pola interaksi sosial sehari-hari. Menurut (Winstone et al., 2021), pemahaman mengenai pola hubungan sosial dan dampaknya terhadap kesehatan psikologis menjadi semakin penting seiring dengan perubahan cara manusia berinteraksi di era modern. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian psikologi mengenai interaksi sosial dan kesehatan emosional individu.

Metode Penelitian

Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif dengan desain penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara waktu rata-rata interaksi sosial harian dengan tingkat kelelahan emosional pada individu. Jumlah subjek dalam studi ini mencapai 125 responden yang dibagi ke dalam kategori berdasarkan lama interaksi sosial setiap hari, yakni kelompok yang berinteraksi kurang dari 2 jam, 2–4 jam, dan lebih dari 4 jam. Proses pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan alat ukur dalam bentuk skala kelelahan emosional untuk menilai tingkat kelelahan emosional yang dialami oleh responden, disertai pertanyaan mengenai rata-rata waktu interaksi sosial harian sebagai variabel pendukung dalam penelitian. Data yang sudah dikumpulkan kemudian dianalisis dengan

menggunakan analisis statistik deskriptif untuk mengamati gambaran skor pada masing-masing kelompok berdasarkan durasi interaksi sosial. Analisis dilakukan dengan memeriksa nilai rata-rata, deviasi standar, serta nilai minimum dan maksimum dari setiap kelompok. Hasil analisis menunjukkan bahwa kelompok dengan durasi interaksi sosial 2–4 jam memiliki nilai rata-rata 85,790, kelompok kurang dari 2 jam mencapai 88,000, dan kelompok lebih dari 4 jam mendapatkan 84,691. Selanjutnya, analisis interval plots digunakan untuk memeriksa perbedaan skor antara kelompok berdasarkan waktu interaksi sosial per hari. Melalui pendekatan ini, penelitian ini menggambarkan hubungan antara variasi durasi interaksi sosial dan tingkat kelelahan emosional yang dirasakan oleh responden.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan analisis Interval Plots dalam studi ini, diperoleh gambaran mengenai perbedaan skor total yang dipengaruhi kategori rata-rata waktu interaksi sosial setiap harinya. Data mengungkapkan adanya tiga kategori waktu untuk interaksi sosial: kelompok yang berinteraksi selama 2–4 jam, kurang dari 2 jam, dan lebih dari 4 jam. Di kelompok dengan waktu interaksi sosial 2–4 jam, terdapat 62 responden yang memiliki nilai rata-rata 85,790 serta standar deviasi 9,728. Dalam kelompok ini, nilai terendah yang tercatat adalah 54 sementara nilai tertingginya mencapai 113, yang menunjukkan variasi yang ada di antara responden. Di sisi lain, kelompok yang berinteraksi sosial kurang dari 2 jam terdiri atas 8 responden dengan nilai rata-rata tertinggi, yaitu 88,000, serta standar deviasi sebesar 6,824, dan rentang skor berkisar antara 79 hingga 98.

Selanjutnya, kelompok yang memiliki durasi interaksi sosial lebih dari 4 jam terdiri atas 55 responden dengan nilai rata-rata 84,691 dan standar deviasi tertinggi, yaitu 12,518. Hal ini menandakan bahwa kelompok tersebut menunjukkan keanekaragaman skor yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan kelompok lainnya. Dari hasil interval plots, tampak bahwa perbedaan rata-rata skor antar kelompok tidak terlalu signifikan, meskipun kelompok dengan waktu interaksi sosial kurang dari 2 jam cenderung memiliki rata-rata skor yang sedikit lebih tinggi dibandingkan kelompok lainnya. Secara umum, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa variasi dalam durasi interaksi sosial harian menghasilkan perbedaan nilai rata-rata yang cukup kecil terhadap skor total yang diperoleh oleh responden. Perbedaan ini memberikan gambaran awal mengenai kemungkinan hubungan antara waktu interaksi sosial dengan variabel yang diteliti, namun analisis lebih lanjut diperlukan untuk menentukan apakah perbedaan tersebut memiliki dampak yang signifikan secara statistik.

Hasil studi mengenai kaitan rata-rata waktu interaksi sosial harian dengan tingkat kelelahan emosional menunjukkan terjadinya variasi skor kelelahan emosional di antara kelompok waktu interaksi sosial yang dilakukan oleh responden. Dari analisis deskriptif, kelompok yang berinteraksi sosial kurang dari 2 jam menunjukkan nilai rata-rata skor sebesar 88,000, kelompok yang melakukan interaksi 2–4 jam memiliki rata-rata sebesar 85,790, sedangkan kelompok yang berinteraksi lebih dari 4 jam menunjukkan rata-rata sebesar 84,691. Temuan ini menunjukkan bahwa responden dengan waktu interaksi sosial yang lebih singkat cenderung mendapatkan skor kelelahan emosional yang sedikit lebih tinggi dibanding kelompok lainnya. (Julianne Holt-Lunstad et al., 2018) menyatakan bahwa hubungan sosial memainkan peran krusial dalam menjaga kesehatan mental karena dapat memberikan

dukungan emosional serta mengurangi tekanan psikologis individu. Namun, frekuensi interaksi sosial tidak hanya ditentukan oleh waktu yang dihabiskan, melainkan juga dipengaruhi oleh kualitas hubungan serta pengalaman emosional yang muncul selama interaksi terjadi. Dengan demikian, durasi interaksi sosial sehari-hari dapat merefleksikan pola hubungan sosial individu, namun tidak secara langsung menetapkan tingkat kelelahan emosional yang dialami (Julianne Holt-Lunstad et al., 2018).

Berdasarkan hasil grafik interval, tampak bahwa perbedaan rata-rata skor antar kelompok durasi interaksi sosial tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan. Kelompok yang memiliki interaksi sosial lebih dari 4 jam justru menunjukkan nilai rata-rata skor kelelahan emosional terendah jika dibandingkan dengan kelompok lainnya, meskipun penyebaran datanya lebih besar dengan standar deviasi sebesar 12,518. Hal ini menunjukkan bahwa individu dengan waktu interaksi sosial yang lebih panjang tidak selamanya mengalami tingkat kelelahan emosional yang lebih tinggi. Interaksi sosial yang positif dapat menjadi sumber dukungan serta membantu individu mengatasi tekanan sehari-hari. (Buecker et al., 2021) berpendapat bahwa hubungan sosial yang sehat dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mengurangi dampak negatif dari stres, sementara keterbatasan dalam hubungan sosial dapat meningkatkan kemungkinan perasaan terasing. Oleh karena itu, durasi interaksi sosial perlu dianalisis berdasarkan konteks hubungan yang terjalin, bukan hanya berpatokan pada lamanya waktu yang dihabiskan untuk berinteraksi (Buecker et al., 2021)

Temuan studi ini juga menegaskan bahwa kelompok dengan waktu interaksi sosial 2–4 jam berada pada tingkat rata-rata kelelahan emosional yang terletak di antara kedua kelompok lainnya. Kondisi ini menunjukkan bahwa durasi interaksi sosial yang seimbang dapat memberikan harmoni antara kebutuhan individu untuk menjalin hubungan dengan orang lain dan kebutuhan untuk memiliki waktu sendiri. Interaksi sosial yang sangat minim dapat menyebabkan kurangnya dukungan sosial, sementara interaksi yang berlebihan dapat meningkatkan tuntutan emosional ketika individu merasa perlu untuk senantiasa beradaptasi dengan lingkungannya. Secara (Maslach & Leiter, 2016) menegaskan bahwa kelelahan emosional terjadi ketika individu mengalami tekanan emosional yang terus-menerus hingga menguras energi psikologis yang dimiliki. Dalam konteks penelitian ini, hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa waktu interaksi sosial hanyalah satu aspek yang berhubungan dengan kondisi emosional individu, karena terdapat unsur lain seperti karakteristik pribadi, tuntutan lingkungan, serta kemampuan mengatur emosi yang juga berperan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kim et al., 2017) yang menyatakan bahwa dukungan sosial dan karakteristik hubungan interpersonal memiliki hubungan dengan tingkat stres dan kelelahan psikologis individu.

Secara keseluruhan, temuan dari studi ini menunjukkan bahwa rata-rata waktu yang dihabiskan untuk interaksi sosial setiap hari berhubungan dengan tingkat kelelahan emosional, meskipun variasi skor di antara kelompok tidak terlihat signifikan. Temuan ini mengindikasikan bahwa lamanya interaksi sosial bukanlah satu-satunya elemen yang mempengaruhi timbulnya kelelahan emosional, tetapi dapat menjadi salah satu faktor yang relevan dengan keadaan psikologis seseorang. Mereka yang memiliki waktu interaksi sosial sedikit mungkin mengalami kekurangan dukungan sosial, sementara mereka yang berinteraksi secara intensif perlu menguasai cara untuk mengatur tuntutan sosial agar tidak jatuh ke dalam kelelahan emosional. (Abdolmalaki, 2023) menyatakan bahwa pola interaksi

sosial yang positif memiliki peranan penting dalam mempertahankan keseimbangan psikologis melalui dukungan emosional dan koneksi sosial. Karenanya, penelitian yang menyelidiki hubungan antara waktu interaksi sosial dan kelelahan emosional sangat crucial untuk memahami bagaimana aktivitas sosial sehari-hari dapat berhubungan dengan kondisi emosional seseorang. Temuan dari studi ini diharapkan menjadi landasan bagi penelitian lanjutan untuk mempertimbangkan faktor-faktor lain seperti kualitas interaksi sosial, tekanan akademik, tekanan pekerjaan, serta strategi coping individu (Abdolmalaki, 2023).

Kesimpulan

Berdasarkan temuan dan analisis tentang hubungan rata-rata waktu interaksi sosial harian dengan tingkat kelelahan emosional, dapat dinyatakan bahwa lamanya waktu interaksi sosial berkaitan dengan keadaan kelelahan emosional yang dialami seseorang. Variasi waktu yang digunakan untuk berinteraksi secara sosial menunjukkan perbedaan tingkat kelelahan emosional, meskipun perbedaannya tidak terlalu signifikan. Seseorang yang memiliki waktu interaksi sosial yang sedikit cenderung menunjukkan tingkat kelelahan emosional yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang memiliki waktu interaksi sosial yang lebih banyak. Meskipun demikian, durasi interaksi sosial bukan merupakan satu-satunya faktor yang mempengaruhi munculnya kelelahan emosional, karena kualitas hubungan sosial, tekanan yang dirasakan, serta kemampuan individu dalam mengelola tuntutan emosional juga berkontribusi secara signifikan. Interaksi sosial yang positif dapat menjadi sumber dukungan mental, sementara interaksi yang menimbulkan banyak tuntutan dapat meningkatkan beban emosional seseorang. Oleh karena itu, menciptakan keseimbangan dalam aktivitas sosial menjadi hal yang vital untuk menjaga kesehatan emosional. Penelitian ini memperlihatkan bahwa pemahaman mengenai pola interaksi sosial sehari-hari dapat memberikan wawasan tentang faktor-faktor yang terkait dengan kelelahan emosional. Temuan ini juga menekankan pentingnya untuk memperhatikan tidak hanya seberapa lama orang berinteraksi, tetapi juga bagaimana pengalaman emosional yang muncul selama interaksi tersebut.

Daftar Pustaka

- Abdolmalaki, S. (2023). *The Role of Social Support and Emotion Regulation in Fostering Curiosity Among Individuals with Specific Learning Disorders*. March.
- Buecker, S., Mund, M., Chwastek, S., & Sostmann, M. (2021). *Is Loneliness in Emerging Adults Increasing Over Time ? A Preregistered Cross-Temporal Meta-Analysis and Systematic Review*. 147(8), 1–6. <https://doi.org/10.1037/bul0000332>
- Julianne Holt-Lunstad, P., Theodore Robles, P., & David A. Sbarra, P. (2018). *Advancing Social Connection as a Public Health Priority in the United States*. 72(6), 517–530. <https://doi.org/10.1037/amp0000103>. Advancing
- Kim, B., Lee, J., & Lee, S. M. (2017). *Relationships between social support and student burnout : A meta - analytic approach*. January, 1–8. <https://doi.org/10.1002/smi.2771>

- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). *Understanding the Burnout Experience : Recent Research and Its Implications For Psychiatry*. June, 103–111.
- Twenge, J. M., Spitzburg, B. H., & Campbell, W. K. (2019). *Less in-person social interaction with peers among U . S . adolescents in the 21st century and links to loneliness*. 1–22. <https://doi.org/10.1177/0265407519836170>
- Winstone, L., Mars, B., Haworth, C. M. A., & Kidger, J. (2021). *Social media use and social connectedness among adolescents in the United Kingdom : a qualitative exploration of displacement and stimulation*. 1–15.