

**Pengaruh *Technostress* terhadap *Burnout* dengan *Work-Life Balance*
sebagai Variabel Mediasi pada Karyawan Generasi Z di Jakarta**

TUGAS AKHIR



**TABITHA AURELIA PANGGABEAN
1221711016**

**PROGRAM STUDI MANAJEMEN
FAKULTAS EKONOMI DAN ILMU SOSIAL
UNIVERSITAS BAKRIE
JAKARTA
2026**

**Pengaruh *Technostress* terhadap *Burnout* dengan *Work-Life Balance*
sebagai Variabel Mediasi pada Karyawan Generasi Z di Jakarta**

TUGAS AKHIR

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Manajemen



TABITHA AURELIA PANGGABEAN

1221711016

**PROGRAM STUDI MANAJEMEN
FAKULTAS EKONOMI DAN ILMU SOSIAL
UNIVERSITAS BAKRIE
JAKARTA
2026**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

**Tugas Akhir ini adalah hasil karya saya sendiri, dan
semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk
telah saya nyatakan dengan**

Nama : Tabitha Aurelia Panggabean
NIM : 1221711016
Tanda Tangan :



Tanggal : 27 Agustus 2026

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir ini diajukan oleh :

Nama : Tabitha Aurelia Panggabean

NIM : 1221711016

Progam Studi : S1 Manajemen

Fakultas : Ekonomi dan Ilmu Sosial

Judul Tugas Akhir : Pengaruh *Technostress* terhadap *Burnout* dengan
Work-Life Balance sebagai Variabel Mediasi pada
Karyawan Generasi Z di Jakarta

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi S1 Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Ilmu Sosial, Universitas Bakrie.

DEWAN PENGUJI

Pembimbing : Dr. Ir. Urip Sedyowidodo, MM, IPM.

Penguji : Prof. M. Taufiq Amir, S.E., M.M., Ph.D

Penguji : Dr. Ananda Fortunisa, SE., MSi



Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal : 27 Agustus 2026

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala kasih karunia, berkat, dan penyertaan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir. Penyusunan Tugas Akhir ini merupakan salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Manajemen pada Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Ilmu Sosial, Universitas Bakrie. Penulis menyadari bahwa proses penyusunan Tugas Akhir ini tidak terlepas dari berbagai tantangan dan keterbatasan. Namun, berkat doa, dukungan, bimbingan, motivasi, serta bantuan dari berbagai pihak sejak masa perkuliahan hingga penyelesaian penelitian ini, Tugas Akhir ini akhirnya dapat diselesaikan. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

- 1) Bapak Dr. Ir. Urip Sedyowidodo, MM., IPM, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, motivasi dan pengarahan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
- 2) Bapak Prof. M. Taufiq Amir, S.E., M.M., Ph.D selaku Kaprodi Manajemen yang telah membantu penulis dalam tahapan skripsi.
- 3) Kedua orang tua tercinta, Bapak Ir. Lidang Panggabean dan Ibu Eltriana Silitonga, yang senantiasa memberikan kasih sayang, doa, perhatian, serta dukungan tanpa henti kepada penulis.
- 4) Saudara terkasih, Agatha Kristinatal dan Morarto Pratana, yang telah memberikan doa, dukungan, dan motivasi kepada penulis selama menempuh pendidikan.
- 5) Sahabat-sahabat terdekat, serta seluruh pihak yang senantiasa memberikan dukungan, motivasi, dan doa kepada penulis. Terima kasih atas perhatian, kebersamaan, serta semangat yang diberikan selama proses penyusunan Tugas Akhir ini hingga dapat diselesaikan dengan baik.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Jakarta, 27 Agustus 2026



Tabitha Aurelia Panggabean

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai sivitas akademik Universitas Bakrie, saya yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Tabitha Aurelia Panggabean
NIM : 1221711016
Program Studi : S1 Manajemen
Fakultas : Ekonomi dan Ilmu Sosial
Jenis Tugas Akhir : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Bkarie **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

Pengaruh *Technostress* terhadap *Burnout* dengan *Work-Life Balance* sebagai Variabel Mediasi pada Karyawan Generasi Z di Jakarta.

Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Bakrie berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta untuk kepentingan akademis.

Demikian pernyataan ini saya buat sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta
Pada Tanggal : 27 Agustus 2026

Yang menyatakan,



(Tabitha Aurelia Panggabean)

ABSTRAK

Pengaruh *Technostress* terhadap *Burnout* dengan *Work-Life Balance* sebagai Variabel Mediasi pada Karyawan Generasi Z di Jakarta

Tabitha Aurelia Panggabean

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *Technostress* terhadap *Burnout* dengan *Work-Life Balance* sebagai variabel mediasi pada karyawan Generasi Z di Jakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *Structural Equation Modeling* berbasis *Partial Least Square* (SEM-PLS). Data dikumpulkan melalui kuesioner dari 177 karyawan Generasi Z di Jakarta yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Technostress* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *Work-Life Balance*, sedangkan *Work-Life Balance* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *Burnout*. Sementara itu, *Technostress* tidak berpengaruh signifikan secara langsung terhadap *Burnout*. Namun, hasil pengujian mediasi menunjukkan bahwa *Work-Life Balance* mampu memediasi secara penuh pengaruh *Technostress* terhadap *Burnout*. Temuan ini menunjukkan bahwa pengaruh *Technostress* terhadap *Burnout* pada karyawan Generasi Z di Jakarta terjadi melalui penurunan *Work-Life Balance*. Oleh karena itu, pemeliharaan keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi menjadi aspek penting dalam menghadapi tuntutan penggunaan teknologi di lingkungan kerja.

Kata Kunci: *Technostress*, *Work-Life Balance*, *Burnout*, Generasi Z.

This study aims to analyze the effect of Technostress on Burnout with Work-Life Balance as a mediating variable among Generation Z employees in Jakarta. This study employed a quantitative approach using Structural Equation Modeling based on Partial Least Square (SEM-PLS). Data were collected through questionnaires from 177 Generation Z employees in Jakarta selected using purposive sampling.

The results show that Technostress has a negative and significant effect on Work-Life Balance, while Work-Life Balance has a negative and significant effect on Burnout. Meanwhile, Technostress does not have a significant direct effect on Burnout. However, the mediation analysis shows that Work-Life Balance fully mediates the effect of Technostress on Burnout. These findings indicate that the effect of Technostress on Burnout among Generation Z employees in Jakarta occurs through a decline in Work-Life Balance. Therefore, maintaining a balance between work and personal life is an important aspect in dealing with technology-related demands in the workplace.

Keywords: *Technostress*, *Work-Life Balance*, *Burnout*, *Generation Z*.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI	viii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Rumusan Masalah	6
1.4 Tujuan Penelitian.....	7
1.5 Manfaat Penelitian.....	7
1.5.1 Manfaat Teoritis	7
1.5.2 Manfaat Praktis.....	7
BAB II	9
TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 <i>Technostress</i>	9
2.1.1 Pengertian <i>Technostress</i>	9
2.1.2 Dimensi <i>Technostress</i>	9
2.1.3 Dampak <i>Technostress</i>	11
2.2 <i>Burnout</i>	12
2.2.1 Pengertian <i>Burnout</i>	12
2.2.2 Dimensi <i>Burnout</i>	13
2.2.3 Dampak <i>Burnout</i>	14
2.3 <i>Work-Life Balance</i>	15
2.3.1 Pengertian <i>Work-Life Balance</i>	15
2.3.2 Pentingnya <i>Work-Life Balance</i>	15
2.3.3 Dimensi <i>Work-Life Balance</i>	16

2.3.4 Faktor Yang Mempengaruhi <i>Work-Life Balance</i>	17
2.4 Generasi Z	18
2.4.1 Pengertian Generasi Z	18
2.4.2 Karakteristik Generasi Z.....	18
2.5 Penelitian Terdahulu.....	19
2.6 Hubungan Antarvariabel.....	23
2.6.1 Hubungan antara <i>Technostress</i> terhadap <i>Work-Life Balance</i>	24
2.6.2 Hubungan antara <i>Work-Life Balance</i> terhadap <i>Burnout</i>	25
2.6.3 Hubungan antara <i>Technostress</i> terhadap <i>Burnout</i>	26
2.6.4 Hubungan antara <i>Technostress</i> terhadap <i>Burnout</i> melalui <i>Work-Life Balance</i> ..	26
2.7 Kerangka Berfikir	27
2.7.1 Alur Kerangka Berfikir.....	28
2.7.2 Model Koseptual Penelitian.....	28
2.7.3 Penjelasan Model.....	29
2.8 Hipotesis	30
2.8.1 Pengaruh <i>Technostress</i> terhadap <i>Work-Life Balance</i>	30
2.8.2 Pengaruh <i>Work-Life Balance</i> terhadap <i>Burnout</i>	30
2.8.3 Pengaruh <i>Technostress</i> terhadap <i>Burnout</i>	31
2.8.4 Peran Mediasi <i>Work-Life Balance</i> dalam Pengaruh <i>Technostress</i> terhadap <i>Burnout</i>	31
2.8.5 Rangkuman Hipotesis.....	31
BAB III	32
METODELOGI PENELITIAN.....	32
3.1 Jenis dan Pendekatan Penelitian	32
3.2 Tempat Dan Waktu Penelitian.....	32
3.3 Populasi dan Sampel.....	33
3.3.1 Populasi	33

3.3.2 Sampel	33
3.4 Sumber Data	34
3.5 Teknik Pengumpulan Data	35
3.6 Skala Pengukuran	35
3.7 Operasional Variabel Penelitian	36
3.7.1 Variabel Independen.....	36
3.7.2 Variabel Mediasi.....	36
3.7.3 Variabel Dependen	36
3.8 Definisi Operasional Variabel	37
3.9 Analisis Data	40
3.9.1 Analisis Structural Equation Modeling - Partial Least Square (SEM-PLS).....	41
3.9.2 Evaluasi model pengukuran (<i>outer model</i>).....	43
3.9.3 Evaluasi model struktural (<i>inner model</i>)	45
3.9.4 Uji Hipotesis.....	46
BAB IV	49
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	49
4.1 Karakteristik Responden.....	49
4.1.1 Usia.....	49
4.1.2 Lama Bekerja.....	50
4.2 Pembahasan Analisis Deskriptif Variabel	51
4.2.1 Analisis Deskriptif Variabel <i>Technostress</i>	51
4.2.2 Analisis Deskriptif Variabel <i>Work-Life Balance</i>	53
4.2.3 Analisis Deskriptif Variabel <i>Burnout</i>	54
4.3 Hasil Analisis SEM-PLS	55
4.3.1 Evaluasi Model Pengukuran (<i>Outer Model</i>).....	55
4.3.2 Evaluasi Model Struktural (<i>inner model</i>)	58
4.3.3 Pengujian Hipotesis	60

4.4 Pembahasan	63
4.4.1 Analisis Pengaruh <i>Technostress</i> terhadap <i>Work-Life Balance</i>	63
4.4.2 Analisis Pengaruh <i>Work-Life Balance</i> terhadap <i>Burnout</i>	64
4.4.3 Analisis Pengaruh <i>Technostress</i> terhadap <i>Burnout</i>	64
4.4.4 Analisis Peran <i>Work-Life Balance</i> dalam Memediasi Pengaruh <i>Technostress</i> terhadap <i>Burnout</i>	67
BAB V	69
KESIMPULAN DAN SARAN	69
5.1 Kesimpulan	69
5.2 Saran	70
5.2.1 Saran Praktis	70
5.2.2 Saran Akademis (Penelitian Selanjutnya)	70
LAMPIRAN	76

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Provinsi Penetrasi Internet Tertinggi di Indonesia Tahun 2025	1
Gambar 1. 2 Tingkat Penetrasi Internet Indonesia Menurut Generasi Tahun 2025	2
Gambar 1. 3 Intensitas Komunikasi Digital	3
Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	29
Gambar 4. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	49
Gambar 4. 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Bekerja	50
Gambar 4. 3 Uji Hipotesis	61

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu.....	19
Tabel 2. 2 Rangkuman Hipotesis.....	31
Tabel 3. 1 Skala Pengukuran	36
Tabel 3. 2 Operasional Variabel	37
Tabel 4. 1 Analisis Deskriptif Variabel Technostress	52
Tabel 4. 2 Analisis Deskriptif Variabel Work-Life Balance	53
Tabel 4. 3 Analisis Deskriptif Variabel Burnout	54
Tabel 4. 4 Hasil Loading Factor	55
Tabel 4. 5 Hasil Nilai AVE	56
Tabel 4. 6 Hasil Nilai HTMT	57
Tabel 4. 7 Hasil Reliabilitas Konstruk.....	58
Tabel 4. 8 Hasil Uji Multikolinearitas	58
Tabel 4. 9 Hasil Koefisien Determinasi	59
Tabel 4. 10 Hasil Effect Size	60
Tabel 4. 11 Hasil Model Fit.....	60
Tabel 4. 12 Hasil Pengaruh Langsung.....	61
Tabel 4. 13 Hasil Pengaruh Tidak Langsung	62