

HUBUNGAN ANTARA TECHNOSTRESS DENGAN WORK LIFE BALANCE PADA KARYAWAN DI PT X

**Rahel Silitonga ¹, Intan Kristiani Lature ², Ivanka Natalia Silalahi ³, Eunike Ekanina Br
Ginting ⁴**

Program Studi Psikologi
Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia

INTISARI

Dalam era digital saat ini, penggunaan teknologi informasi dalam pekerjaan telah menjadi kebutuhan utama bagi perusahaan. Namun tingginya intensitas penggunaan teknologi juga dapat menimbulkan tekanan psikologis yang disebut *Technostress*. Kondisi ini dapat mengganggu keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi (*Work-Life Balance*) karyawan khususnya di perusahaan yang memiliki beban kerja tinggi dan tuntutan digital yang kuat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana karyawan PT X berhubungan dengan *Technostress* dan *Work-Life Balance*. Pengumpulan data menggunakan pendekatan kuantitatif melalui penyebaran kuesioner dengan skala likert. Penelitian ini melibatkan 134 karyawan sebagai sampel melalui teknik *Purposive Sampling*. Instrumen yang digunakan adalah skala *Technostress* sebanyak 25 aitem valid dan skala *Work-Life Balance* sebanyak 27 aitem valid. Teknik korelasi *Pearson Product Moment* digunakan untuk menganalisa data. Nilai korelasi yang dihitung $r = 0,820$ dan $p < 0,001$ menunjukkan asosiasi positif yang signifikan antara *Technostress* dan *Work-Life Balance*. *Technostress* berkontribusi sebesar 67,2% terhadap *Work-Life Balance*, sementara sisanya dipengaruhi faktor lain. Hubungan yang terbentuk bersifat positif satu sama lain sehingga hipotesis penelitian ditolak.

Kata Kunci : *Technostress*, *Work-Life Balance*, Keseimbangan Kehidupan Kerja, Stress Teknologi, Psikologi Industri dan Organisasi