



**PENGARUH *TECHNOSTRESS* TERHADAP *EMPLOYEE WELL-BEING* DENGAN *WORK EXHAUSTION* SEBAGAI VARIABEL
MEDIASI PADA MASA TRANSFORMASI DIGITAL DI
INSTITUSI SEKTOR PUBLIK**

SKRIPSI

AYU ROSALIA

46122110006

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA**

2026



PENGARUH *TECHNOSTRESS* TERHADAP *EMPLOYEE WELL-BEING* DENGAN *WORK EXHAUSTION* SEBAGAI VARIABEL MEDIASI PADA MASA TRANSFORMASI DIGITAL DI INSTITUSI SEKTOR PUBLIK

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana

AYU ROSALIA

46122110006

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2026

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ayu Rosalia
NIM : 46122110006
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh *Technostress* terhadap *Employee well-being*
dengan *Work exhaustion* Sebagai Variabel Mediasi Pada
Masa Transformasi Digital Di Institusi Sektor Publik

Menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat, serta semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila ternyata ditemukan di dalam Skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Jakarta, 21 Januari 2026



Ayu Rosalia

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : AYU ROSALIA

NIM : 46122110006

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : PENGARUH TECHNOSTRESS TERHADAP EMPLOYEE WELL-BEING DENGAN
WORK EXHAUSTION SEBAGAI VARIABEL MEDIASI PADA MASA
TRANSFORMASI DIGITAL DI INSTITUSI SEKTOR PUBLIK

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc.
NIDN : 0308018301

()

Ketua Penguji : Aulia Kirana, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0327048904

()

Penguji 1 : Ade Ubaidah, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0315068006

()

Jakarta, 21 Januari 2026

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Ketua Program Studi Psikologi


Laila Meliyandrie Indah Wardani, Ph.D.


Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Dengan segala puji dan syukur kepada Allah Swt. yang telah memberikan nikmat kesehatan, rasa syukur, dan pengetahuan yang luar biasa, serta Shalawat dan Salam Penulis haturkan kepada Rasulullah Saw., peneliti dapat menyelesaikan karya Tugas Akhir yang berjudul "Pengaruh *Technostress* terhadap *Employee well-being* dengan *Work exhaustion* sebagai Variabel Mediasi Pada Masa Transformasi Digital Di Institusi Sektor Publik" dalam waktu yang telah ditentukan.

Selama proses penyusunan Tugas Akhir ini, peneliti merasa sangat berterima kasih atas segala bantuan, bimbingan, arahan, dan dorongan dari berbagai pihak yang dengan tulus telah membantu peneliti menyelesaikan Tugas Akhir ini dengan baik. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng selaku Rektor Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog. selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Bapak Dhani Irmawan S.Psi., M.Sc., selaku Dosen Pembimbing Skripsi Penulis yang telah memberikan bimbingan, dukungan, dan arahan yang sangat berharga selama proses pengerjaan tugas akhir ini.
5. Ibu Aulia Kirana, M.Psi., Psikolog dan Ade Ubaidah, M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Penguji Penulis yang telah memberikan masukan dan perbaikan dalam penyelesaian Tugas Akhir ini.
6. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan yang sangat berharga selama penulis berkuliah di UMB. Terutama tim IPRC Bangkok 2025 atas kesempatan dan pengalamannya yang sangat berharga dan telah menjadi *core memory* bagi penulis dan keluarga.

7. Suami penulis, Faisal Labib Zulfiqar, yang senantiasa memberikan semangat, bantuan dan dukungan kepada penulis selama mengikuti perkuliahan di jurusan psikologi ini.
8. Anak penulis, Fathimah Azalea Dzakira, yang menjadi penyemangat, alasan, inspirasi, dan motivasi utama bagi penulis untuk terus belajar serta memahami makna tumbuh kembang secara lebih mendalam.
9. Orang Tua, Mertua, Keluarga, Rekan-Rekan serta seluruh pihak yang turut serta membantu penulis dalam menyelesaikan perkuliahan dan tugas akhir ini.

Tugas Akhir ini masih memiliki kekurangan karena keterbatasan pengetahuan yang dimiliki oleh peneliti. Meskipun demikian, peneliti telah berusaha sebaik mungkin untuk mengoptimalkan dan menyelesaikan Tugas Akhir ini dengan baik. Peneliti berharap skripsi ini dapat memberikan tambahan wawasan dan menjadi referensi bagi penelitian di masa mendatang. Oleh karena itu, peneliti menerima dengan terbuka segala kritik dan saran yang konstruktif demi kesempurnaan Tugas Akhir ini.

Jakarta, 21 Januari 2026



Ayu Rosalia

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ayu Rosalia
NIM : 46122110006
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh *Technostress* terhadap *Employee well-being* dengan *Work exhaustion* Sebagai Variabel Mediasi Pada Masa Transformasi Digital Di Institusi Sektor Publik

Dengan pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 21 Januari 2026

Yang menyatakan,



Ayu Rosalia

ABSTRAK

Nama : Ayu Rosalia
NIM : 46122110006
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh *Technostress* terhadap *Employee well-being* dengan *Work exhaustion* Sebagai Variabel Mediasi Pada Masa Transformasi Digital Di Institusi Sektor Publik
Pembimbing : Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc.

Penelitian ini mengkaji peran *Work exhaustion* sebagai mediator dalam hubungan antara *Technostress* dan *Employee well-being* Pegawai di Organisasi Pemerintah X, sebuah Institusi Publik yang sedang mengalami transformasi digital. Penelitian kuantitatif ini menggunakan *convenience sampling* sebanyak 161 responden. Analisis korelasi menunjukkan adanya korelasi positif antara *Technostress-Work exhaustion* ($r:0,788$; $p:0,001$) dan korelasi negatif antara *Technostress-Employee well being* ($r:-0,830$; $p:0,001$) dan *Work exhaustion-Employee well being* ($r:-0,763$; $p:0,001$). Analisis regresi mediasi menunjukkan bahwa *Technostress* berpengaruh signifikan dan positif terhadap *Work exhaustion* (estimate: 0,234; $p: 0,001$), berpengaruh signifikan negatif terhadap *Employee well-being* ($\beta: -0,939$; $p:0,001$). *Work exhaustion* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *Employee well-being* ($\beta: -1,496$; $p: 0,001$). *Work exhaustion* juga menjadi mediator parsial pada hubungan *Technostress* terhadap *Employee well-being* ($\beta: -0,350$; $p:0,001$). Selain itu, nilai adjusted- R^2 sebesar 71,7%. Hasil ini memberikan implikasi praktis bagi organisasi di sektor publik dalam mengantisipasi dampak negatif dari proses transformasi digital terhadap *well-being* pegawai.

Kata Kunci: *Technostress, Work exhaustion, employee well being*, organisasi sektor publik.

ABSTRACT

Name : Ayu Rosalia
Student ID : 46122110006
Major : Psychology
Thesis Title : The Effect of *Technostress* on *Employee well-being* with *Work exhaustion* as a Mediating Variable During Digital Transformation in Public Sector Institutions
Counsellor : Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc.

This study examines the role of Work exhaustion as a mediator in the relationship between Technostress and Employee well-being among employees at Government Organization X, a public institution undergoing digital transformation. This quantitative study used convenience sampling with 161 respondents. Correlation analysis shows a positive correlation between Technostress and Work exhaustion ($r: 0.788$; $p: 0.001$) and a negative correlation between Technostress and Employee well-being ($r: -0.830$; $p: 0.001$) and Work exhaustion and Employee well-being ($r: -0.763$; $p: 0.001$). Mediation regression analysis showed that Technostress had a significant and positive effect on Work exhaustion (estimate: 0.234 ; $p: 0.001$) and a significant negative effect on Employee well-being ($\beta: -0.939$; $p: 0.001$). Work exhaustion has a negative and significant effect on Employee well-being ($\beta: -1.496$; $p: 0.001$). Work exhaustion also partially mediates the relationship between Technostress and Employee well-being ($\beta: -0.350$; $p: 0.001$). In addition, the adjusted- R^2 value is 71,7%. These results have practical implications for organizations in the public sector in anticipating the negative impacts of the digital transformation process on Employee well-being.

Keywords: *Technostress, Work exhaustion, employee well being, public sector employee.*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	9
1.3 Tujuan Penelitian	9
1.4 Manfaat Penelitian	10
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	10
1.4.2 Manfaat Praktis.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1 <i>Employee well-being</i>	11
2.1.1 Definisi <i>Employee well-being</i>	11
2.1.2 Dimensi <i>Employee well-being</i>	12
2.1.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi <i>Employee well-being</i>	14
2.2 <i>Technostress</i>	16
2.2.1 Definisi <i>Technostress</i>	16
2.2.2 Dimensi <i>Technostress</i>	17
2.2.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi <i>Technostress</i>	18

2.3	<i>Work exhaustion</i>	19
2.3.1	Definisi <i>Work exhaustion</i>	19
2.3.2	Dimensi <i>Work exhaustion</i>	21
2.3.3	Faktor-Faktor yang Memengaruhi <i>Work exhaustion</i>	22
2.4	Penelitian Terdahulu	23
2.5	Dinamika Penelitian.....	26
2.6	Kerangka Penelitian.....	29
2.7	Hipotesis	29
BAB III METODE PENELITIAN.....		30
3.1	Metodologi dan Desain Penelitian.....	30
3.2	Populasi dan Sampel.....	30
3.2.1	Populasi.....	30
3.2.2	Sampel	31
3.3	Teknik <i>Sampling</i>	32
3.4	Teknik Pengumpulan Data	32
3.5	Definisi Operasional	33
3.5.1	<i>Employee well-being</i>	33
3.5.2	<i>Technostress</i>	33
3.5.3	<i>Work exhaustion</i>	34
3.6	Instrumen Penelitian	35
3.6.1	Skala <i>Employee well-being</i>	35
3.6.2	Skala <i>Technostress</i>	37
3.6.3	Skala <i>Work exhaustion</i>	38
3.7	Validitas dan Reabilitas	39
3.7.1	Uji Validitas.....	39
3.7.2	Uji Reabilitas	41
3.8	Etika Penelitian.....	42
3.9	Teknik Analisa Data	42
3.9.1	Analisa Data Deskriptif	42

3.9.2	Analisa Inferensial	43
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		46
4.1	Gambaran Penelitian.....	46
4.2	Profil Responden	46
4.2.1	Gender.....	46
4.2.2	Usia	47
4.2.3	Pendidikan	47
4.2.4	Masa Kerja.....	48
4.2.5	Jabatan	48
4.2.6	Intensitas Paparan terhadap Teknologi.....	49
4.2.7	Status Pernikahan.....	49
4.2.8	Jumlah Tanggungan.....	50
4.2.9	Pengeluaran per Bulan.....	50
4.3	Analisis Deskriptif.....	51
4.3.1	<i>Employee well-being</i>	52
4.3.2	<i>Technostress</i>	52
4.3.3	<i>Work exhaustion</i>	53
4.4	Uji Asumsi Klasik.....	53
4.4.1	Uji Normalitas.....	53
4.4.2	Uji Multikolinearitas.....	55
4.4.3	Uji Linearitas	55
4.4.4	Uji Heteroskedastisitas	56
4.5	Uji Hipotesa	57
4.5.1	Uji Korelasi.....	57
4.5.2	Uji Mediasi	58
4.5.3	Uji Regresi Berganda.....	60
4.6	Uji Tambahan	62
4.6.1	Uji <i>Independent t-test</i>	62
4.6.2	Uji ANOVA.....	63

4.7	Pembahasan	69
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		74
5.1	Kesimpulan	74
5.2	Keterbatasan Penelitian	74
5.3	Saran	75
5.3.1	Saran Teoritis.....	75
5.3.2	Saran Praktis	75
DAFTAR PUSTAKA		77
LAMPIRAN		84



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu.....	23
Tabel 3.1 Tabel Blueprint <i>Employee well-being</i> Scale (EWBS).....	36
Tabel 3.2 Tabel Blueprint <i>Technostress</i> Scale	38
Tabel 3.3 Tabel Blueprint Dimensi <i>Exhaustion</i> OLBI.....	39
Tabel 3.4 Pakar Uji <i>Expert Judgment</i>	40
Tabel 3.5 Hasil Uji <i>Expert Judgement</i>	40
Tabel 3.6 Hasil Uji Analisis Reliabilitas	41
Tabel 4.1 Gender	46
Tabel 4.2 Usia.....	47
Tabel 4.3 Pendidikan	47
Tabel 4.4 Masa Kerja	48
Tabel 4.5 Jabatan	48
Tabel 4.6 Intensitas Teknologi	49
Tabel 4.7 Status Pernikahan	49
Tabel 4.8 Jumlah Tanggungan	50
Tabel 4.9 Pengeluaran per Bulan.....	50
Tabel 4.10 Analisis Deskriptif.....	51
Tabel 4.11 Rumus Kategorisasi Skor Penelitian	51
Tabel 4.12 Kategorisasi <i>Employee well-being</i>	52
Tabel 4.13 Kategorisasi <i>Technostress</i>	52
Tabel 4.14 Kategorisasi <i>Work exhaustion</i>	53
Tabel 4.15 Uji Normalitas Pertama	53
Tabel 4.16 Data Outlier	54
Tabel 4.17 Uji Normalitas Kedua.....	55
Tabel 4.18 Uji Multikolinearitas	55
Tabel 4.19 Uji Heteroskedastisitas	56
Tabel 4.20 Matriks Korelasi	58
Tabel 4.21 Analisis Jalur (<i>Path Analysis</i>)	58
Tabel 4.22 Regresi Mediasi.....	59
Tabel 4.23 Uji Regresi Berganda	60
Tabel 4.24 Koefisien Determinasi.....	60
Tabel 4. 25 Uji Antar Dimensi	61
Tabel 4. 26 Independent t-test berdasar Gender	62
Tabel 4. 27 Independent t-test berdasar Status Pernikahan.....	63
Tabel 4. 28 One-Way ANOVA berdasarkan Usia	64
Tabel 4. 29 One-Way ANOVA berdasarkan Masa Kerja	65

Tabel 4. 30 One-Way ANOVA berdasarkan Jabatan.....	65
Tabel 4. 31 One-Way ANOVA berdasarkan Intensitas Teknologi	66
Tabel 4. 32 One-Way ANOVA berdasarkan Jumlah Tanggungan	67
Tabel 4. 33 One-Way ANOVA berdasarkan Pengeluaran per Bulan	68



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Penelitian.....	29
Gambar 4.1 Grafik Uji Linearitas Q-Q Plot & Kurva Normal.....	51
Gambar 4.2 Grafik Uji Linearitas X-Y, X-M, dan M-Y (Q-Q Plot)	56
Gambar 4.3 Scatter Plot.....	57



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 - Hasil Uji Etik Penelitian Psikologi	84
Lampiran 2 - Kuesioner Penelitian dan <i>Informed Consent</i>	85
Lampiran 3 - <i>Expert Judgement</i>	89
Lampiran 4 - Analisis Deskriptif.....	96
Lampiran 5 - Uji Validitas & Reliabilitas	98
Lampiran 6 - Uji Asumsi Klasik	99
Lampiran 7 - Korelasi.....	100
Lampiran 8 - Regresi Mediasi	101
Lampiran 9 - <i>Independent T-Test</i>	102
Lampiran 10 - Uji <i>One Way ANOVA</i>	103
Lampiran 11 - Surat Permohonan Penelitian.....	106
Lampiran 12 - <i>Similiarity Check</i>	107
Lampiran 13 - Korelasi Dimensi Technostress terhadap Employee Well-Being.....	108

