UNIVERSITAS
GADJAH MADA
PENGARUH PAPARAN DIGITAL BERLEBIH TERHADAP BURNOUT DENGAN KESEIMBANGAN KERJA-KEHIDUPAN SEBAGAI VARIABEL MODERASI PADA KARYAWAN PT PLN BATAM
Ayu Audina Yulheldi, Dr. Dra. Diah Retno Wulandaru, MBA.
Universitas Gadjah Mada, 2026 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

INTISARI

Transformasi digital dalam lingkungan kerja telah meningkatkan intensitas penggunaan perangkat, aplikasi, dan sistem digital dalam aktivitas kerja sehari-hari. Kondisi ini membantu organisasi meningkatkan efisiensi, tetapi juga dapat menimbulkan paparan digital berlebih, seperti tuntutan untuk selalu terhubung, arus informasi yang terus-menerus, multitasking, serta ekspektasi respons cepat. Fenomena tersebut relevan dengan konteks PT PLN Batam yang terus mendorong modernisasi layanan dan operasional berbasis digital. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh paparan digital berlebih terhadap *burnout* serta menguji peran keseimbangan kerja-kehidupan sebagai variabel moderasi pada karyawan PT PLN Batam. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Data dikumpulkan melalui kuesioner daring terhadap 100 responden dan dianalisis menggunakan metode *Structural Equation Modeling-Partial Least Squares* (SEM-PLS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa paparan digital berlebih berpengaruh positif dan signifikan terhadap *burnout*. Selain itu, keseimbangan kerja-kehidupan terbukti memoderasi hubungan tersebut dengan arah melemahkan. Artinya, keseimbangan kerja-kehidupan yang baik dapat mengurangi dampak paparan digital berlebih terhadap *burnout*. Temuan ini menegaskan pentingnya pengelolaan tuntutan digital dan penguatan keseimbangan kerja-kehidupan untuk menjaga kesejahteraan karyawan.

Kata kunci: paparan digital berlebih, *burnout*, keseimbangan kerja-kehidupan, SEM-PLS, PT PLN Batam.

UNIVERSITAS
GADJAH MADA
PENGARUH PAPARAN DIGITAL BERLEBIH TERHADAP BURNOUT DENGAN KESEIMBANGAN KERJA-KEHIDUPAN SEBAGAI VARIABEL MODERASI PADA KARYAWAN PT PLN BATAM
Ayu Audina Yulheldi, Dr. Dra. Diah Retno Wulandaru, MBA.
Universitas Gadjah Mada, 2026 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

ABSTRACT

Digital transformation in the workplace has increased employees' reliance on digital devices, applications, and systems in performing daily work activities. While digitalization supports organizational efficiency, it may also cause technological overload, such as constant connectivity, continuous information flow, multitasking, and expectations for rapid responses. This phenomenon is relevant to PT PLN Batam, where services and operational processes are increasingly supported by digital modernization. This study aims to analyze the effect of technological overload on burnout and examine the moderating role of work-life balance among employees of PT PLN Batam. A quantitative approach with a cross-sectional design was employed. Data were collected through an online questionnaire involving 100 respondents and analyzed using Structural Equation Modeling-Partial Least Squares (SEM-PLS). The findings show that technological overload has a positive and significant effect on burnout. Furthermore, work-life balance significantly moderates this relationship in a weakening direction. This indicates that good work-life balance can reduce the impact of technological overload on burnout. These findings highlight the importance of managing digital work demands and strengthening work-life balance to support employee well-being in a digital work environment.

Keywords: *technological overload, burnout, work-life balance, SEM-PLS, PT PLN Batam*