

PENGARUH WORKLOAD TERHADAP *TECHNOSTRESS* PADA PEKERJA DI BIDANG INDUSTRI MULTIMEDIA KREATIF DIGITAL

Salsabila Nur Sadrina Jamaluddin¹, Arfin Nurma Halida²

¹Fakultas Psikologi Universitas Negeri Surabaya

²Fakultas Psikologi Universitas Negeri Surabaya

[¹salsabilansj@gmail.com](mailto:salsabilansj@gmail.com) [²arfinhalida@unesa.ac.id](mailto:arfinhalida@unesa.ac.id),

ABSTRACT

Rapid technological advancements including the emergence of tools such as Artificial Intelligence (AI) have greatly facilitated the work of professionals in the digital creative multimedia industry. However, the continuous pressure associated with technology usage can lead to "technostress," potentially causing physical and psychological issues for individuals. One factor potentially influencing technostress is workload specifically, the increasing complexity of job demands, ranging from responsibilities to time pressures, which impact an individual's psychological state in the workplace. This study aims to examine the effect of workload on technostress among workers in the digital creative multimedia industry. A quantitative method employing a linear regression approach was used. Data were collected from 160 participants via an online questionnaire, based on inclusion criteria requiring them to be workers in the digital creative multimedia industry who utilize AI. Data analysis was conducted using linear regression. The results indicate that workload has a significant positive effect on technostress ($p < 0.001$). The study concludes that workload exerts a moderate influence on technostress among workers in the digital creative multimedia industry.

Keywords: *Workload, Technostress, Artificial Intelligence*

ABSTRAK

Berkembangnya teknologi yang semakin pesat hingga muncul seperti alat bantu berupa *Artificial Intelligence* (AI) sangat memudahkan bagi beberapa pekerja termasuk di bidang industri multimedia kreatif digital. Namun, bisa menyebabkan *technostress* akibat tekanan berkelanjutan dari penggunaan teknologi yang bisa menyebabkan masalah fisik dan psikologis individu. Salah satu faktor yang berpotensi memengaruhi *technostress* adalah *workload*, yaitu bertambahnya tuntutan pekerjaan yang semakin rumit, mulai dari sisi tanggung jawab hingga tekanan waktu yang berdampak pada psikologis individu di lingkungan kerja. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *workload* terhadap *technostress* pada pekerja di bidang industri multimedia kreatif digital. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan regresi linear. Data penelitian didapatkan sebanyak 160 partisipan dengan menggunakan kuisioner penelitian secara daring sesuai dengan kriteria inklusi, yaitu pekerja di bidang industri multimedia kreatif digital dan menggunakan AI. Analisis data menggunakan regresi linear. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *workload* berpengaruh signifikan positif terhadap *technostress* ($p < 0.001$). Simpulan penelitian ini menunjukkan bahwa

workload berpengaruh dengan kategori sedang terhadap *technostress* pada pekerja di bidang industri multimedia kreatif digital.

Kata Kunci: *Workload, Technostress, Artificial Intelligence*

A. Pendahuluan

Perkembangan teknologi yang semakin pesat di masa kini memicu penggunaannya yang hampir seluruh kelompok usia, mulai dari balita sampai lansia. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), 2026), menyatakan bahwa yang terkoneksi internet sebanyak 81,7% dari total populasi 287,886,782 jiwa penduduk Indonesia tahun 2026. Perangkat untuk akses internet yang digunakan penduduk Indonesia mulai dari smartphone hingga smart tv atau konsol game. Tentunya dari semua perangkat akan sering mencetuskan keterbaruan fitur teknologi yang memudahkan. Dengan adanya pengguna teknologi yang sudah banyak digunakan, ini sangat mendukung kemudahan karyawan dalam bekerja. Teknologi menjadi suatu kebutuhan dalam kehidupan manusia, tentunya dalam dunia kerja. Di lingkup kerja tentunya akan mengalami perubahan di dalamnya, misal seperti cara alur kerja, komunikasi, dan penyelesaian

pekerjaan. Salah satu yang muncul dari perkembangan teknologi di dunia adalah, *Artificial Intelligence (AI)* (Masrichah, 2023). AI merupakan perangkat lunak atau keras yang mengaitkan teknologi untuk menunjukkan tingkah laku cerdas seperti manusia (Arya Satya Pratama, Sari, Hj, Badwi, & Anshori, 2023).

Berdasarkan hasil survei (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), 2026), pengguna AI di Indonesia didominasi kelompok usia 13-28 tahun (29,4), diikuti oleh kelompok usia 29-44 tahun (16,7%). AI muncul sebagai unsur strategis yang dapat mengubah sistem perusahaan bekerja, memilih keputusan, serta mengelola pekerjaan yang sedang dilaksanakan. Hal ini didukung dengan hasil survei (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), 2026), bahwasannya penggunaan AI di tahun 2026 untuk pekerjaan atau produktivitas (penulisan otomatis, *copywriting*, serta analisis data) sebanyak 26.9%. Berbagai macam industri mulai dari perbankan,

kesehatan, manufaktur, logistik, dan tentunya industri multimedia kreatif digital yang telah memadukan AI untuk efisiensi, ketepatan, dan kecepatan dalam berlangsungnya mengerjakan pekerjaan (Aditya Sandi Pratama & Jumawan, 2025).

Industri multimedia kreatif digital adalah industri yang berkembang dalam ilmu pengetahuan, teknologi, budaya, seni, dan memengaruhi budaya dengan nilai ekonomi. Industri ini suatu perpaduan dari industri konten kreatif dan manufaktur kreatif yang menggunakan teknologi digital (Zhang, Siran, & Mohd Yusof, 2023).

Kemajuan AI yang semakin banyak jenisnya memberikan tantangan baru kepada pekerja, yaitu berupa *technostress*. *Technostress* merupakan bentuk stress yang muncul akibat tekanan berkelanjutan dari penggunaan teknologi yang bisa menyebabkan masalah fisik dan psikologis individu (Khuzaini & Zamrudi, 2021).

(Brod, 1986) menjelaskan bahwasannya *technostress* salah satu gangguan yang disebabkan individu tidak mampu menangani dan mengendalikan teknologi secara sehat. Ada beberapa faktor yang bisa menyebabkan *technostress* muncul di

dalam diri individu, salah satu faktor yang menyebabkan *technostress* pada pekerja menurut hasil penelitian (Sureni & A, 2025) yaitu beban kerja tambahan dan kurangnya integrasi sistem. Beban kerja atau yang biasa disebut dengan *workload* adalah bertambahnya tuntutan pekerjaan yang semakin rumit, mulai dari sisi tanggung jawab, target, maupun tekanan waktu, apabila keadaan tersebut meningkat dapat berdampak pada kondisi psikologis individu di tempat kerja (Inayah, 2026). Selain itu, beban kerja merupakan jumlah pekerjaan yang banyak, sehingga membuat individu di posisi stress karena ketegangan yang semakin meningkat dari biasanya (Yusuf & Hendra, 2023).

Workload pada pekerja industri kreatif tentu terjadi karena adanya tuntutan kerja individu dan tuntutan dari dunia nyata adanya perkembangan AI yang terus maju. Individu perlu mempelajari banyak AI karena tentunya bisa membantu dalam menyelesaikan pekerjaannya. Namun, kondisi kesiapan setiap individu untuk mengikuti perkembangan AI turut dipengaruhi dengan keadaan pekerjaan masing-masing. Berdasarkan hasil

wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada salah satu pekerja yang bekerja di bidang industri multimedia kreatif digital. Hasil wawancara menunjukkan bahwasannya pekerja tidak hanya dihadapi dengan banyaknya pekerjaan yang sudah ada atau jobdesk wajibnya di kantor, tetapi juga memiliki kewajiban supaya bisa beradaptasi dengan penggunaan teknologi yang semakin maju, seperti AI. Kondisi ini dapat berakibat keterbatasan waktu dan kelelahan pekerja untuk memahami teknologi baru. Pada peneliti sebelumnya menunjukkan bahwa *workload* berpengaruh positif terhadap *technostress* di sekretariat daerah kota Surabaya (Septyandini, Wardoyo, & Witjaksono, 2024). Selain itu, hasil penelitian (Suharti & Susanto, 2014), menyatakan bahwa *workload* berpengaruh positif terhadap *technostress* pada pekerja yang bekerja di departemen produksi dan teknik. Namun, hal ini belum sepenuhnya menggambarkan *workload* yang menyebabkan *technostress* pada pekerja di Indonesia karena banyak sekali berbagai macam divisi atau fokus pekerjaan di bidang tertentu.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *workload* terhadap *technostress* pada pekerja di bidang industri multimedia kreatif digital. Kemudian kajian yang secara khusus meneliti pengaruh *workload* terhadap *technostress* pada individu di sektor industri multimedia kreatif digital belum ada. Hal ini menjadi celah penelitian terkait pengaruh *workload* terhadap *technostress* pada pekerja di bidang industri multimedia kreatif digital. Penelitian ini diharapkan bisa memberikan kontribusi teoritis terkait fokus subjek penelitian yang berbeda, serta dapat memberikan dampak praktis bagi kampus untuk mengembangkan lingkungan kampus yang inklusif. Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini yaitu, terdapat pengaruh positif yang signifikan antara *workload* dengan *technostress* pada pekerja di bidang industri multimedia kreatif digital.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan regresi linear dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana adanya pengaruh antara variabel *workload* sebagai variabel independen terhadap

technostress sebagai variabel dependen menggunakan analisis numerik serta objektif (Sugiyono, 2023).

Pada penelitian ini, instrumen yang digunakan *workload* adalah VBBA (*Vragenlijst Belevin gen Beoordeling van de Arbeid*) atau yang biasa dikenal dengan sebutan QEEW (*Questionnaire on Experience an Evaluation of Work*) yang dikembangkan oleh (Van Veldhoven & Meijman, 1994) sebagaimana dikutip oleh (De Reuver, Van de Voorde, & Kilroy, 2021), dan sudah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia (Kurniawan, 2024). QEEW yang dipakai memiliki tiga dimensi, yaitu kecepatan pekerjaan, jumlah pekerjaan, dan penilaian pekerjaan. Dari dimensi tersebut menghasilkan 6 item yang digunakan pada penelitian ini dengan contoh butir item "Saya sering bekerja di bawah tekanan waktu yang ketat". Penilaian skala instrumen *workload* menggunakan jenis skala likert rating pada jenjang 1 (sangat tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju).

Sedangkan variabel *technostress* menggunakan instrumen *technostress* yang dikembangkan oleh (Ragu-Nathan,

Tarafdar, Ragu-Nathan, & Tu, 2008) dan sudah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia (Suhardiman & Saragih, 2022). *Technostress* mempunyai lima dimensi, yaitu *techno overload*, *techno complexity*, *techno invasion*, *techno insecurity*, dan *techno uncertainty*. Dari dimensi tersebut menghasilkan 19 item yang digunakan dalam penelitian ini dengan contoh butir item "Teknologi mendorong saya untuk bekerja lebih cepat". Penilaian skala instrumen *technostress* menggunakan jenis skala likert rating pada jenjang 1 (sangat tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju).

Peneliti menggunakan *attention check* yang digunakan untuk memastikan bahwa partisipan benar-benar mengerjakan kuisisioner penelitian dengan baik dan membantu meminimalisir responden yang tidak memenuhi kriteria.

Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuisisioner secara daring yang berisi instrument pengukuran *workload* dan *technostress*. Pengumpulan partisipan dilakukan kurang lebih 3-4 minggu. Data yang terkumpul akan dilakukan proses *cleaning data*, kemudian data yang berhasil lulus

cleaning akan dianalisis menggunakan *software* JASP versi 0.97.1 untuk mengetahui hipotesis dari penelitian ini.

Populasi dalam penelitian ini menentukan pada subjek yang memiliki karakteristik dan kualitas sesuai dengan yang sudah ditetapkan oleh peneliti untuk didalami, sehingga bisa ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019). Kriteria partisipan antara lain sedang bekerja di bidang industri multimedia kreatif digital dan menggunakan AI.

Penentuan jumlah sampel dilakukan berdasarkan perhitungan rumus yang dikembangkan oleh (Hair et al., 2019). Rumusnya yaitu jumlah sampel minimum = total aitem x 5. Setelah disesuaikan dengan total aitem *workload* 6 serta *technostress* 19, maka total aitem dari kedua variabel sebanyak 25. Maka didapatkan $25 \times 5 = 125$ sampel. Namun, peneliti menambahkan menjadi 160 dengan tujuan untuk meningkatkan validitas serta memperkuat generalisasi data.

Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *non-probability sampling* dengan pendekatan *purposive sampling*, yaitu penentuan responden berdasarkan

kriteria yang sesuai dengan penelitian (Sugiyono, 2023). Kriteria inklusi penelitian ini adalah pekerja yang bekerja di bidang industri multimedia kreatif digital dan menggunakan AI. Total partisipan yang berhasil terlibat dalam penelitian ini berjumlah 160 pekerja dengan rentang usia 18-44 tahun dengan rata-rata 22.49 dan standar deviasi = 3.61. Proporsi jenis kelamin menunjukkan bahwa 35.6% (n=57) adalah laki-laki dan 64.4% (n=103) perempuan. Kemudian dari pertanyaan "AI apa saja yang digunakan oleh pekerja di bidang industri multimedia kreatif digital" menunjukkan hampir seluruh partisipan menggunakan Chat GPT dan Gemini, disusul dengan Dreamina AI, Kling AI, Grok, serta Vheer AI. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh responden saat ini menggunakan AI dan bekerja di bidang industri multimedia kreatif digital, sehingga relevan dengan kriteria penelitian.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil

Table 1. Statistik Deskriptif

	N	Mean	Std. Deviasi	Kolmogorov-Smirnov
<i>Workload</i>	160	20.43	4.835	0.057
<i>Technostress</i>	160	63.84	10.93	0.190

Berdasarkan hasil analisis deskriptif variable *workload* mempunyai nilai rata-rata 20.43 dengan standar deviasi 4.835 yang artinya pekerja indsutri multimedia kreatif digital mengalami *workload* dan berdistribusi normal dengan nilai Kolmogorov-smirnov $0.057 > 0.05$. Pada variabel *technostress* memiliki rata-rata 63.84 dengan standar deviasi 10.93 yang artinya pekerja industri multimedia kreatif digital mengalami *technostress*, serta datanya berdistribusi normal dilihat dari nilai Kolmogorov-smirnov $0.190 > 0.05$.

Table 2 Regresi Workload terhadap Technostress

	B	SE	β	t	P
	43.12	3.373		12.78	<.001
<i>Workload</i>	1.014	0.1607	0.4488	6.312	<.001
R^2			0.201		
Adjusted R^2			0.196		
F			39.84		<.001

Hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan bahwa *workload* berpengaruh positif

terhadap *technostress* dengan nilai $F = 39.84$ dengan signifikansi $P < 0.001$. Hasil ini menyatakan bahwa model regresi yang diajukan dapat diterima secara statistik. Walaupun nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.201 yang menggambarkan kontribusi *workload* dalam menjelaskan variasi *technostress* adalah 20.1%, sisanya ditetapkan oleh faktor lain di luar penelitian ini. Selanjutnya, pada analisis uji koefisien regresi menghasilkan nilai *intercept* ($B = 43.12$, $p = 0.001$), artinya jika tidak ada *workload*, maka nilai *technostress* diprediksi tetap 43.12. Koefisien regresi pada variabel *workload* adalah bernilai positif ($B = 1.014$, $p = <0.001$), ini dapat diartikan setiap kenaikan *workload*, maka *technostress* akan naik sebesar 1.014. Dengan nilai ($p < 0.001$) yang artinya *workload* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *technostress* pada pekerja di bidang industri multimedia kreatif digital.

Kemudian dilakukan uji korelasi spearman rho untuk mengetahui seberapa kuat hubungan antara *workload* dengan *technostress*. Hasil dari uji korelasi spearman rho membuktikan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara *workload*

dan *technostress* dengan nilai $\rho=0.4137 <0.001$. Menurut (Sugiyono, 2019) dengan nilai 0,40-0,599 termasuk ke dalam kategori sedang.

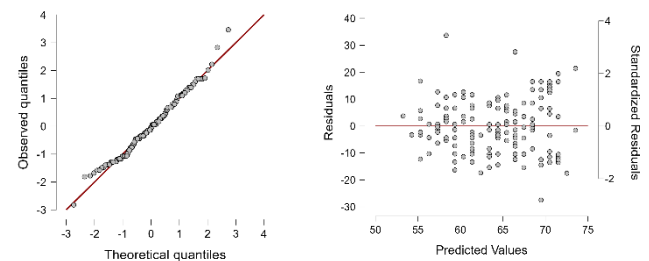
Table 3 Hasil Regresi Linear dengan Kovariat Usia terhadap *Technostress*

	B	SE	β	t	P
	45.88	5.907		7.768	<0.001
<i>Workload</i>	1.014	0.161	0.4488	6.229	<0.000
Usia	-0.123	0.2154	-0.041	-0.571	0.569
R^2			0.203		
Adjusted R^2			0.193		
ΔR^2			+0.002		
F			20.00		<0.001

Selanjutnya, peneliti mencoba untuk melakukan atau menguji tambahan usia dimasukkan menjadi kovariat untuk mengetahui apakah usia berpengaruh dalam penelitian ini. Berdasarkan Tabel 3. (B = 1.014, SE = 0.161, β = 0.4488, t = 6.229, p = <0.001) mengartikan bahwa *workload* konsisten berpengaruh signifikan dan positif terhadap *technostress*. Kemudian dengan nilai (B = -0.123, SE = 2.154, β = -0.041, t = -0.571, p = 0.569) dapat diartikan usia tidak berpengaruh signifikan terhadap *technostress*. Menambahkan usia ke dalam model lain meningkatkan R^2 hanya sebesar 0.2% (ΔR^2 = 0.002 dari 0.201, kemudian menjadi 0.203),

selain itu Adjusted R^2 menurun dari 0.196 menjadi 0.193.

Setelah melakukan uji regresi linear, selanjutnya dilakukan uji asumsi regresi dengan tujuan supaya mengetahui model regresi linear memenuhi asumsi dasar.



Gambar 1 Uji Asumsi Residual

Berdasarkan Gambar 1. terdapat grafik Q-Q Plot standardized residuals yang terlihat titiknya mengikuti garis merah diagonal, yang artinya bahwa residual pada model regresi berdistribusi normal dan dinyatakan asumsi normalitas residual terpenuhi. Kemudian pada grafik residual vs predicted titik-titik menyebar secara acak pada sekitar nilai 0, ini dapat diartikan asumsi homoskedastisitas terpenuhi.

Pembahasan

Berdasarkan pengujian hipotesis yang dilakukan, penelitian ini menyatakan bahwa *workload* memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap *technostress* pada pekerja di bidang industri multimedia kreatif

digital yang berada pada tingkat sedang. Pada variabel *workload*, individu cenderung merasa adanya tuntutan untuk menyelesaikan banyak pekerjaan dalam waktu yang singkat. Kemudian pada variabel *technostress* dialami pada pekerja di bidang industri kreatif digital yaitu pada dimensi (*techno overload*) individu merasa teknologi memberikan dorongan supaya bisa bekerja lebih cepat dengan waktu yang sedikit, (*techno invasion*) harus tetap bekerja walaupun sedang liburan, (*techno insecurity*) memiliki ketakutan untuk tergantikan kalau tidak terus memperbarui keterampilan, serta (*techno uncertainty*) terus adanya perkembangan teknologi yang terjadi pada tempat kerja.

Semakin individu merasa adanya tekanan untuk menyelesaikan pekerjaan dalam waktu yang pendek, maka kecepatan kerja menjadi salah satu tuntutan utama. Hal ini sejalan dengan dimensi *techno overload* yang memiliki beberapa nilai butir item tinggi. Teknologi yang digunakan dalam membantu pekerjaan menimbulkan ekspektasi yang tinggi kepada jumlah pekerjaan yang harus diselesaikan dan kecepatannya, sehingga individu merasa terdorong

supaya menyelesaikan banyak tugas dengan waktu yang lebih singkat.

Pada dimensi *techno invasion* menunjukkan, bahwa tidak ada batas antara kehidupan pribadi dengan pekerjaan karena harus tetap terhubung dengan pekerjaan walaupun berada di luar jam kerja atau pada saat liburan karena pada pekerja di bidang industri kreatif digital ada beberapa divisi seperti marketing, sosial media, dan lainnya yang mengharuskan mengupload video pada waktu tertentu walaupun sudah di luar jam kerja serta ketika liburan. Hal ini didukung dengan peneliti sebelumnya walaupun karakteristik penelitian berbeda, tetapi (Septyandini et al., 2024) menyatakan bahwa *workload* bersignifikan terhadap *technostress*. *Technostress* terjadi karena dengan adanya penggunaan teknologi dalam melaksanakan pekerjaannya, sehingga beban kerja yang diberikan tanpa melihat waktu serta tanpa adanya batasan membuat individu menjadi susah untuk fokus dalam menyelesaikan pekerjaannya.

Techno insecurity juga menyebabkan individu cenderung merasakan adanya ancaman supaya tidak digantikan. Terutama para

pekerja di bidang industri multimedia kreatif digital menyadari bahwa harus memperbarui keterampilan teknologi karena mereka merasa tidak bersaing dengan rekan kerja saja, tetapi juga terus bersaing dengan perkembangan teknologi yang terus maju. Sejalan dengan penelitian (Califf, Sarker, & Sarker, 2020), bahwa individu merasa cemas dengan adanya rekan kerja yang memiliki keterampilan lebih memahami teknologi dan lebih muda dari pada mereka.

Selanjutnya pada dimensi *techno uncertainty* menyatakan para pekerja di bidang industri multimedia kreatif digital tidak akan pernah berhenti untuk memahami dan mempelajari teknologi, ketika ada AI baru keluar lalu mempelajarinya, maka di depan sudah ada yang antre untuk dipelajari juga. Hal ini menjadi tuntutan untuk para pekerja karena dengan adanya AI benar membantu meringankan pekerjaan, tetapi nyatanya mempelajari teknologi secara terus menerus juga menjadi tekanan psikologis untuk beberapa pekerja. Hal ini didukung oleh hasil penelitian (Sari, Priharsari, & Wicaksono, 2022), pekerja mengalami *techno uncertainty* karena harus berpartisipasi dengan adanya

perkembangan teknologi di tempat kerja, sehingga pada kondisi ini pihak instansi juga perlu memberikan dukungan serta fasilitas yang memadai.

Pada hasil penelitian (Högemann, Hein, Britsche, & Thomas, 2025) yang menyatakan bahwa penerapan AI tidak hanya akan mengubah konten dan tugas kerja yang ada, tetapi juga menciptakan area tanggung jawab baru untuk mempelajari setiap desain keluaran AI terbaru. Dalam konteks ini, pekerja bisa menggunakan AI dengan sangat baik untuk memudahkan pekerjaannya maupun kebutuhan sehari-harinya. Namun, ada beberapa pekerja yang merasa sangat membutuhkan waktu di luar jam kerja untuk mengikuti perkembangan AI yang terus muncul.

Dalam penelitian (Pothuganti, P Ramachandra, & V, 2025) sebenarnya lebih fokus meneliti dampak *technostress* terhadap keterlibatan dan kesejahteraan karyawan, tetapi hasil penelitiannya menunjukkan bahwa *technostress* seringkali melibatkan beban kerja yang berlebihan dan konektivitas yang terus menerus, sehingga menyebabkan stress yang cukup

besar karena tanpa adanya bantuan dari suatu organisasi.

Dalam lingkungan bekerja, individu dapat bertemu dengan berbagai macam usia. Pada penelitian ini mayoritas yang mengisi kuisioner tergolong usia dewasa awal, yaitu dewasa awal dimulai pada usia 18 sampai kira kira 40 tahun (Hurlock, 1996) Walaupun usia tidak signifikan pada penelitian ini, ini menjadi hal yang menarik untuk dilihat dari perspektif (Hurlock, 1996) yang menjelaskan, bahwa individu dewasa awal baru menerima banyak rasa tanggung jawab yang baru, menjalin hubungan dengan lawan jenis, serta mempunyai rasa bersaing yang cukup kuat dalam memajukan karirnya.

Kemudian (Santrock, 2018) juga menjelaskan bahwa usia dewasa awal mengalami perubahan perkembangan mulai dari masa remaja menuju masa dewasa, perkembangan fisik, seksualitas, kognitif, hingga karier dan pekerjaan. Masa dewasa awal dalam mengambil keputusan untuk karier lebih cenderung serius dalam memutuskan untuk menekuni karier yang seperti apa. Banyak individu yang bekerja keras pada usia dewasa awal untuk menggapai mimpi eskalasi mobilitas

sosial melalui tangga pekerjaan. Maka dari itu, mayoritas pekerja di industri multimedia kreatif digital menghadapi *technostress* apabila beban kerja yang diberikan juga banyak.

Selain itu, pada usia dewasa awal pertama kali individu menginjakkan kaki untuk menata karier, individu cenderung ingin bergabung dengan beberapa organisasi secara bertahap dan mempunyai keinginan yang tinggi untuk diterima di tempat kerja, sehingga individu sanggup untuk mengatasi berbagai tekanan, beban kerja, dan kesulitan yang timbul dari pekerjaan mereka (Nejad, Nejad, & Farahani, 2021).

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh pada penelitian ini menyimpulkan bahwa *workload* berpengaruh signifikan positif terhadap *technostress*. Sejalan dengan dengan implikasi tersebut, tanggung jawab pada pekerja bisa disesuaikan dengan kemampuan individu serta tingkat pekerjaan, sehingga tidak melebihi batas tanggung jawab pekerjaan individu yang menyebabkan beban kerja berlebihan pada individu. Selain itu,

dengan adanya bantuan AI untuk memudahkan pekerjaan, bukan berarti semakin banyak bobot kerja yang diberikan kepada individu. Penguatan ini penting, mengingat untuk menghindari *workload* serta *technostress* pada pekerja.

Pada penelitian selanjutnya, disarankan untuk menambahkan variasi variabel lain yang bisa berpengaruh terhadap *technostress*, seperti perubahan system yang terlalu cepat, kompleksitas system yang tinggi, dan kurangnya sosialisasi serta pelatihan. Diharapkan hasil yang didapatkan bisa memberikan pengetahuan serta penjelasan yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2026). *Profil Internet Indonesia 2026: Survei Penetrasi Internet Dan Perilaku Pengguna*.
- Brod, C. (1986). Technostress: The Human Cost of the Computer Revolution . *Addison-Wesley Publishing Company*, 4(4), 553–556.
- Califf, C. B., Sarker, S., & Sarker, S. (2020). The Bright and Dark Sides of Technostress: A Mixed-Methods Study Involving Healthcare IT. *MIS Quarterly*, 44(2), 809–856.
doi:10.25300/MISQ/2020/14818
- De Reuver, R., Van de Voorde, K., & Kilroy, S. (2021). When Do Bundles Of High Performance Work Systems Reduce Employee Absenteeism? The Moderating Role Of Workload. *The International Journal of Human Resource Management*, 32(13), 2889–2909.
doi:10.1080/09585192.2019.1616594
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate Data Analysis* (8th ed.). Andover: Cengage Learning EMEA.
- Högemann, M., Hein, L., Britsche, J.-O., & Thomas, O. (2025). Technostress And Generative AI In The Workplace: A Qualitative Analysis Of Young Professionals. *Frontiers in Artificial Intelligence*, 8. doi:10.3389/frai.2025.1728881
- Hurlock, E. B. (1996). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Kehidupan* (5th ed.). Jakarta: Erlangga.
- Inayah. (2026). Pengaruh Workload Terhadap Psychological Wellbeing Dengan Work Engagement Sebagai Variabel Mediasi di PT. XYZ. *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 4(1).
- Khuzaini, K., & Zamrudi, Z. (2021). Technostress Among Marketing

- Employee During The COVID-19 Pandemic: Exploring The Role Of Technology Usability And Presenteeism. *JEMA: Jurnal Ilmiah Bidang Akuntansi Dan Manajemen*, 18(1), 36.
doi:10.31106/jema.v18i1.10050
- Kurniawan, A. D. (2024). *Pengaruh Workload Dan Social Support Terhadap Burnout Tallyman Dengan Employee Motivation Sebagai Moderasi Di PT Tanjung Emas Daya Sejahtera*. Sekolah Tinggi Ilmu Administrasi dan Manajemen Kepelabuhan Barunawati Surabaya, Surabaya.
- Masrichah, S. (2023). Ancaman Dan Peluang Artificial Intelligence (AI). *Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 3(3).
- Nejad, H. G., Nejad, F. G., & Farahani, T. (2021). Adaptability And Workplace Subjective Well-Being: The Effects Of Meaning And Purpose On Young Workers In The Workpalce. *Canadian Journal of Career Development*, 20(2). doi:10.53379/cjcd.2021.70
- Pothuganti, S. K., P Ramachandra, G., & V, R. D. (2025). The Impact Of Technostress On Employee Engagement And Well-Being. *Human Systems Management*, 44(5), 819–835.
doi:10.1177/0167253325133150
3
- Pratama, Aditya Sandi, & Jumawan. (2025). Pengaruh Artificial Intelegence (AI) dalam Perkembangan SDM Pada Sistem Industri. *Journal Economics and Strategic Management (IJESM)*, 3(4).
- Pratama, Arya Satya, Sari, S. M., Hj, M. F., Badwi, M., & Anshori, M. I. (2023). Pengaruh Artificial Intelligence, Big Data Dan Otomatisasi Terhadap Kinerja SDM Di Era Digital. *Jurnal Publikasi Ilmu Manajemen*, 2(4), 108–123.
doi:10.55606/jupiman.v2i4.2739
- Ragu-Nathan, T. S., Tarafdar, M., Ragu-Nathan, B. S., & Tu, Q. (2008). The Consequences of Technostress for End Users in Organizations: Conceptual Development and Empirical Validation. *Information Systems Research*, 19(4), 417–433.
doi:10.1287/isre.1070.0165
- Santrock, J. W. (2018). *Life-Span Development* (13th ed., Vol. 2). Erlangga.
- Sari, E. I. E., Priharsari, D., & Wicaksono, S. A. (2022). Analisis Faktor Organisasi Dalam Mengatasi Technostress Pada Karyawan. *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi Dan Ilmu Komputer*, 6(2), 787–792.
- Septyandini, R. E., Wardoyo, D. T. W., & Witjaksono, A. D. (2024). The Relationship Between Workload, Technostress, Work Life Balance And Employee Performance In The Regional Secretariat Of The City Of

- Surabaya. *Santhet: Jurnal Sejarah, Pendidikan, Dan Humaniora*, 8(1).
Berkelanjutan. *Jurnal JUPEMA*, 2(2), 52–63.
doi:10.22437/jupema.v2i2.30510
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (2nd ed.). Bandung: Alfabeta.
- Suhardiman, M., & Saragih, S. (2022). Pengaruh Technostress Dan Work Life Balance Pada Karyawan Di Sektor Perbankan. *Jurnal INOBIS: Inovasi Bisnis Dan Manajemen Indonesia*, 6(1).
- Suharti, L., & Susanto, A. (2014). The Impact Of Workload And Technology Competence On Technostress and Performance Of Employees. *Indian Journal of Commerce & Management Studies*, 5(2).
- Sureni, S., & A, M. S. (2025). Technostress Pada ASN Generasi X: Sebuah Studi Fenomenologi. *Jurnal Locus Penelitian Dan Pengabdian*, 4(6).
doi:10.58344/locus.v4i6.4106
- Van Veldhoven, M., & Meijman, T. F. (1994). *The Measurement of Psychosocial Job Demands with a Questionnaire: The Questionnaire on the Experience and Evaluation of Work (QEEW)*. Amsterdam.
- Yusuf, M., & Hendra, R. (2023). Pelatihan Dan Pengembangan Sumber Daya Manusia (SDM)
- Zhang, S., Siran, Z., & Mohd Yusof, M. H. (2023). China's Digital Creative Multimedia Industry Development and Sustainable Development Innovation Direction. In *2nd International Conference on Creative Multimedia 2022 (ICCM 2022)* (pp. 5–14). Paris: Atlantis Press SARL. doi:10.2991/978-2-494069-57-2_2