

PENGARUH *WORK-LIFE BALANCE* TERHADAP KINERJA PEKERJAAN: MEDIASI KEPUASAN KERJA, MODERASI KOMPETENSI DIGITAL DAN *TECHNOSTRESS* PADA KARYAWAN GEN-Z DAN MILENIAL DI INDUSTRI TEKNOLOGI

Nama Mahasiswa : Muhammad Afdelpiero Hidayat
NIM : 20221074
Dosen Pembimbing Utama : Muhammad Ikhsan Alif S., S.E., M.Sc.
Dosen Pembimbing Pendamping : Eka Krisna Santoso, S.Si., M.B.A

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *Work-Life Balance* (WLB) terhadap Kinerja Pekerjaan melalui Kepuasan Kerja sebagai variabel mediasi, serta menguji peran moderasi Kompetensi Digital dan *Technostress* pada karyawan Generasi Z dan Milenial di sektor teknologi Indonesia. Penelitian ini dilandasi oleh fenomena *always-on culture* yang memicu kelelahan mental akibat ekspektasi teknologi, dengan berakar pada *Conservation of Resources* (COR) Theory dan *Job Demands-Resources* (JD-R) Model. Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei *cross-sectional*, data dikumpulkan dari 151 responden melalui teknik *purposive sampling*. Analisis data dilakukan menggunakan metode *Partial Least Squares Structural Equation Modeling* (PLS-SEM) dengan perangkat lunak Warp-PLS 8.0. Hasil penelitian menunjukkan bahwa WLB berpengaruh positif dan signifikan terhadap Kepuasan Kerja maupun Kinerja Pekerjaan. Selain itu, Kepuasan Kerja terbukti memediasi hubungan antara WLB dan Kinerja Pekerjaan secara parsial komplementer. Pada pengujian efek moderasi, Kompetensi Digital terbukti tidak memoderasi pengaruh WLB terhadap Kepuasan Kerja, yang mengindikasikan bahwa kecakapan teknologi telah menjadi kemampuan standar (*baseline capability*) bagi generasi *digital native*. Sebaliknya, *Technostress* terbukti memoderasi hubungan tersebut secara negatif, di mana tingkat stres teknologi yang tinggi secara nyata meredam efektivitas WLB. Secara keseluruhan, kinerja karyawan muda di sektor teknologi lebih dominan ditentukan oleh kesejahteraan psikologis dan mitigasi *technostress* dibandingkan dengan latar belakang demografis.

Kata kunci: *Work-Life Balance*, Kepuasan Kerja, Kinerja Pekerjaan, Kompetensi Digital, *Technostress*.