

HUBUNGAN ANTARA *TECHNOSTRESS* DAN *BURNOUT* PADA DOSEN

Kornelia Yuristin Kumala Kanda

210810565

ABSTRAK

Dosen menghadapi berbagai tekanan yang signifikan di tempat kerja seperti beban kerja yang tinggi, tekanan teknologi, tuntutan mengajar yang terlalu banyak, tugas administrasi, dan tanggung jawab penelitian yang berat. Tekanan ini dapat berkontribusi pada peningkatan risiko gangguan kesehatan mental, khususnya *burnout*. *Burnout* tidak hanya mempengaruhi kesejahteraan pribadi dosen tetapi juga dapat berdampak negatif pada kualitas pengajaran, perkembangan mahasiswa, dan performa institusi secara keseluruhan. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk mengeksplorasi faktor-faktor yang dapat membantu mengurangi risiko *burnout* pada dosen di kalangan perguruan tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *technostress* dan *burnout* pada dosen. Pendekatan kuantitatif korelasional dengan pengumpulan data melalui formulir *online* dan didapat 155 responden dosen. Instrumen yang digunakan adalah skala *technostress* yang telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia untuk mengukur *technostress* dan skala *burnout* untuk mengukur tingkat *burnout*. Hasil menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *technostress* dan *burnout* ($r= 0,826$ $p < 0,050$). Hal ini menunjukkan, bahwa semakin tinggi *technostress* maka akan semakin tinggi pula *burnout* pada dosen.

Kata Kunci: *technostress*; *burnout*; dosen

THE RELATIONSHIP BETWEEN TECHNOSTRESS AND BURNOUT IN LECTURERS

Kornelia Yuristin Kumala Kanda

210810565

ABSTRACT

Lecturers face various significant pressures in the workplace, such as high workload, technological pressure, excessive teaching demands, administrative tasks, and heavy research responsibilities. This pressure can contribute to an increased risk of mental health disorders, particularly burnout. Burnout not only affects the personal well-being of lecturers but also has a negative impact on the quality of teaching, student development, and overall institutional performance. Therefore, this study is important to explore factors that can help reduce the risk of burnout among lecturers in higher education. This study aims to investigate the relationship between technostress and burnout among lecturers. A correlational quantitative approach was used, with data collected through an online form and 155 lecturer respondents. The instruments used were a technostress scale adapted to Indonesian language to measure technostress and a burnout scale to measure burnout levels. The results show a significant positive relationship between technostress and burnout ($r = 0.826$, $p < 0.050$). This indicates that the higher the technostress, the higher the burnout among lecturers.

Keywords: *technostress; burnout; lecturers*