

## ABSTRAK

### ANALISIS PENGARUH TECHNOSTRESS PENGUNAAN *INSTANT MESSENGERS* (IM) DALAM LINGKUNGAN KERJA TERHADAP KINERJA DOSEN INSTITUT TEKNOLOGI TELKOM PURWOKERTO

Oleh

SYAFIRA PUTRI RAMADHANI  
20103079

Penggunaan *Instant Messenger* (IM) di lingkungan kerja, khususnya di Institut Teknologi Telkom Purwokerto (ITTP), mendapatkan penerimaan yang positif namun juga menimbulkan beberapa kekhawatiran. Penelitian ini mengkaji pandangan pada penggunaan IM di tempat kerja dosen, yang secara bersamaan meningkatkan efektivitas komunikasi tetapi juga menimbulkan kendala terkait batasan waktu dan gangguan di luar jam kerja. Data survei menyoroti perlunya kebijakan organisasi yang jelas mengenai penggunaan IM serta panduan yang lebih baik dari pihak Institut Teknologi Telkom Purwokerto untuk memanfaatkannya secara efisien. Studi ini mengidentifikasi bagaimana penggunaan IM mempengaruhi kinerja individu dengan pandangan dari Teori Transaksional Stres yang meliputi dampak positif dan negatifnya. Hasil survei penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden menerima baik efektivitas IM dalam komunikasi, adapun yang mengalami kesulitan memisahkan waktu kerja dan pribadi atau terganggu oleh pesan di luar jam kerja. Penelitian ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan tentang teknologi IM mempengaruhi gangguan kerja, kompleksitas teknologi, *technostress*, kinerja dosen, serta pengelolaan notifikasi waktu dengan efisien, optimalisasi pemanfaatan teknologi, dan penyusunan kebijakan. Hasil dari uji validitas dan uji realibilitas menunjukkan setiap variabel adalah valid dan reliabel. Uji hipotesis pada penggunaan IM di lingkungan kerja menunjukkan hasil yang signifikan untuk tiga hipotesis yaitu H2, H3, dan H5. Namun, terdapat enam hipotesis (H1a, H1b, H1c, H4a, H4b, dan H4c) menunjukkan hasil yang tidak signifikan karena nilai *p-value* < 0,05. Rekomendasi ini memberikan solusi mengatasi masalah yang teridentifikasi pada hubungan IM dengan kinerja, penyebab *technostress*, dan dampaknya terhadap kinerja dosen.

**Kata kunci:** Gangguan Kerja, Instant Messengers, Kinerja Kerja, Technostress