

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh digitalisasi terhadap *work-life balance* karyawan Generasi Z di PT Pupuk Kalimantan Timur (PKT). Dengan meningkatnya penerapan teknologi dalam dunia kerja, penting untuk mengevaluasi bagaimana digitalisasi memengaruhi keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi karyawan, khususnya generasi muda yang lebih adaptif terhadap perkembangan teknologi.

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan cara deskriptif kausalitas. Teknik pengambilan sampel yang dipakai dalam penelitian ini adalah *non probability sampling* jenis *incidental sampling* melalui kuesioner yang disebarkan kepada 149 karyawan Gen Z yang bekerja di PKT sebagai responden. Data yang dikumpulkan kemudian dianalisis untuk menggambarkan bagaimana digitalisasi di tempat kerja berhubungan dengan aspek-aspek seperti konektivitas, sumber daya manusia, penggunaan internet, dan layanan publik digital, serta dampaknya terhadap *work-life balance* karyawan. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dan analisis regresi linear sederhana.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa digitalisasi (X) di PKT telah membawa dampak positif terhadap efisiensi kerja dan fleksibilitas waktu, hal ini mendukung peningkatan *work-life balance* (Y) bagi Karyawan Gen Z. Namun, meskipun digitalisasi mempermudah banyak aspek pekerjaan, masih terdapat tantangan besar terkait dengan frekuensi bekerja di luar jam kerja dan kesulitan memisahkan pekerjaan dari kehidupan pribadi.

Kata Kunci: Digitalisasi, *Work-life Balance*, Gen Z