

## Efektivitas Manajemen Stress Digital dalam Mengatasi Dampak Penggunaan Teknologi Informasi

Widyatmoko

[widyatmoko@dsn.dinus.ac.id](mailto:widyatmoko@dsn.dinus.ac.id)

Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis  
Universitas Dian Nuswantoro PSDKU Kota Kediri

### Abstraksi

Era digital merupakan perkembangan teknologi informasi yang selalu berkaitan pada dunia ilmu dan pengetahuan. Oleh karena itu, dengan adanya manajemen stress di era digital perlu dilakukan sosialisasi dan penelitian yang lebih mendalam agar hasil yang didapat lebih baik lagi. Sehingga dengan adanya hasil ini diharapkan mampu memberikan motivasi kepada para pegawai mengenai pentingnya manajemen stress di era digital. Penelitian dilakukan dengan menggunakan penelitian metode analisis deskriptif kualitatif. Metode kualitatif bertujuan untuk memahami objek yang diteliti secara mendalam. Dalam implementasinya, ini mengkaji literatur (literature review) dan bersumber dari artikel penelitian (*research articles*), juga berasal dari jurnal dan berita online yang bertujuan untuk menarik kesimpulan dan mengevaluasi masalah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan melakukan berbagai macam detoks sosial media adalah dengan cara membatasi dan mengurangi kegiatan untuk *scrolling* atau memberi komentar pada media sosial. Karena dengan melakukan hal tersebut dapat membatasi rasa ketergantungan serta kecanduan penggunaan sosial media. kondisi stres kronis di mana pekerja merasa lelah secara fisik, mental, dan emosional gara-gara pekerjaannya.

Kata Kunci: manajemen, stres digital, teknologi informasi

### Abstract

*The digital era is the development of information technology which is always related to the world of science and knowledge. Therefore, with stress management in the digital era, it is necessary to carry out more in-depth socialization and research so that the results obtained are even better. So that with these results it is expected to be able to motivate employees regarding the importance of stress management in the digital era. The research was conducted using a qualitative descriptive analysis research method. Qualitative methods aim to understand the object under study in depth. In its implementation, it reviews the literature (literature review) and is sourced from research articles (research articles), also from journals and online news that aims to draw conclusions and evaluate problems. The results of the study show that doing various kinds of social media detoxes is by limiting and reducing activities for scrolling or commenting on social media. Because doing so can limit the feeling of dependence and addiction to using social media. a chronic stress condition in which workers feel physically, mentally and emotionally exhausted by their work.*

*Keywords: management, digital stress, information technology*

## 1. Pendahuluan

Pengorganisasian untuk menghubungkan teknologi digital di semua bidang bisnis pada dekade akhir-akhir ini telah banyak mengubah sebuah proses bisnis sampai dengan cara kerja manusianya. Teknologi informasi yang sangat berkembang di era digital ini, salah satunya adalah teknologi dalam lingkungan kerja pegawai atau karyawan dalam perusahaan juga dalam kehidupan sehari-hari, yaitu untuk memudahkan kegiatan manusia menjadi lebih praktis, efisien, dan efektif. Sehingga dengan demikian seorang pegawai atau karyawan dapat bekerja tanpa

harus datang dan pergi ke tempat bekerja secara fisik. Istilah ini yang sering dikenal sebagai *Work from Home* (WFH) atau *Work from Anywhere* (WFA). Dilihat dari sisi lain dan di balik kemudahan yang diberikan oleh teknologi informasi tersebut, tentunya mempunyai dampak dan pengaruh yang sangat terasa antara kehidupan kerja, keluarga, dan sosial pegawai yang lambat laun semakin hilang. Tentunya hal ini berdampak terhadap kesehatan mental pegawai di perusahaan.

data laporan telah menemukan bahwa saat melakukan pekerjaan menggunakan alat bantu teknologi informasi hasilnya adalah meningkatkan kemungkinan kelelahan, dapat berdampak negatif pada kualitas hidup seseorang, dan menyebabkan kecanduan teknologi. (Rifqi, 2022). Namun dari adanya penggunaan teknologi dampak negatif tidak tergantung pada jenis teknologi informasi yang dipakai, namun bagaimana para pemakai menggunakan teknologi infromasinya itu sendiri.

Strategi untuk mengatasi *stress* di era digital memang diperlukan untuk membatasi dan mengurangi waktu bersosialisasi dengan teknologi yang ada. Kegiatan lainnya contohnya kegiatan olah raga serta bergaul dan bersama dengan keluarga tanpa penggunaan teknologi, atau membaca buku secara fisik, dapat menjadi cara untuk mengurangi intensitas sosialisasi kita dengan teknologi tersebut. Oleh karena itu, dengan adanya manajemen *stress* di era digital perlu dilakukan sosialisasi dan penelitian yang lebih mendalam agar hasil yang didapat lebih baik lagi (Rini, 2021), sehingga dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan motivasi kepada para pegawai mengenai pentingnya manajemen *stress* di era digital.

## 2. Tinjauan Pustaka

### 1) Manajemen Stres Digital

Manajemen stres merupakan suatu tindakan dengan melibatkan aktivitas berpikir, emosi, rencana dan cara meyelesaikan permasalahan yang dihadapi seseorang. Dalam memahami manajemen stres dimulai dari mengidentifikasi berbagai sumber stres yang dialami di dalam kehidupan sehari-hari. Namun sumber dari sebuah stres tanpa disadari tidak mempedulikan sumber yang jelas tetapi karena hal lain misalnya pekerjaan yang dikejar oleh *deadline* selalu menimbulkan ketidaknyamanan, namun karena kita tidak peduli dengan efeknya, kita menjadi terbiasa untuk selalu pekerjaan. Dunia digital saat ini tidak bisa dipisahkan dari bagian hidup manusia yang sudah melekat dalam kehidupan sehari-hari. Bagian kehidupan ini bisa diawali dunia digital mencari hiburan, pembelajaran secara daring, kegiatan profesional dalam hal pekerjaan ditambah lagi dengan adanya pandemi memaksa kegiatan sehari-hari yang serba digital. Dalam kegiatan manasi mulai pagi sudah dimulai dengan melihat layar untuk melakukan kegiatan *online meeting*, saat istirahat *scrolling* berita atau *e-commerce*. Maka dari berbagai kegiatan tersebut bisa

menimbulkan berbagai macam stress kepada penggunanya, sehingga berbagai jenis dari macam-macam Stres Digital dapat dilihat sebagai berikut. (Galuh, 2021)

a. *Information overload*

Kehidupan individu sehari-hari selalu menerima banyak pemberitahuan sebuah pesan bahkan ratusan atau ribuan dari sosial media yang berarti banyak informasi yang harus diterima dan dicerna. Informasi yang diterima oleh otak manusia tentunya mengalami kelelahan yang sangat serius dalam menerima dan meahami informasi tersebut. Karena dengan adanya kemudahan dalam menerima berbagai hal orang dengan mudah menjalankan kegiatan dalam waktu yang bersamaan. Dalam prakteknya manusia menginginkan mengerjakan dua hal yang sama dalam waktu bersamaan dengan tujuan supaya lebih efisien namun apa yang terjadi otak setiap individu tidak mampu untuk menampung dan menerima banyak informasi secara bersamaan. Dikarenakan informasi yang masuk kedalam kapasitas otak untuk mencerna maka bisa dipastikan otak bisa mengalami kelelahan yang yang serius sehingga dapat menyebabkan terjadinya rasa stress bagi setiap individu yang mengalaminya.

b. *Anxiety Available*

Setiap hari dari berbagai masukan informasi baru yang terus bertambah juga adanya pesan pemberitahuan yang tampil setiap detik membuat manusia selalu siap memberikan tanggapan.. Hal ini menyebabkan manusia cenderung akan selalu melihat pesan terupdate dan berusaha untuk cepat-cepat dan segera membalas pemberitahuan yang masuk tersebut. Kondisi kegelisahan apabila tidak segera dijawab ini yang dapat memicu individu mengalami stress secara digital.

c. *Fear of Missing Out (FOMO)*

Yang dimaksud dengan istilah FOMO adalah bahwa individu merasa dirinya tidak tertinggal dalam berbagai informasi membuat individu merasa memiliki pengaruh penggunaan frekuensi tinggi dalam bermedia sosial. Individu tersebut akan cenderung selalu menggunakan *gadget* dan memeriksa sosial media saat melakukan kegiatan seperti halnya sedang belajar atau kuliah, sedang melakukan rapat atau sedang makan dan lain-lain. Kegiatan seperti ini tentunya mengganggu kegiatan individu sehari-hari dan menyebabkan kelelahan mental dan bisa terjadi stress.

d. *Approval Anxiety*

Media sosial merupakan tempat untuk menyimpan berbagai gambar, video dan teks tulisan. Dari media tersebut akan mendapatkan komen dari orang lain sehingga komen tersebut akan menjadi sebagai bentuk apresiasi. Untuk orang yang tidak akan merasa cemas dan stres ketika tidak diapresiasi sesuai yang diinginkan dengan ekspektasinya. Hal demikian ini akan banyak menimbulkan berbagai perasaan dan prasangka yang tidak nyaman di pikiran setiap individu.

## 2) Era Digitalisasi

### a) Pengertian Era Digital

Era digital merupakan perkembangan teknologi informasi yang selalu berkaitan pada dunia ilmu dan pengetahuan. Banyak berbagai ahli yang tidak bisa mendefinisikan istilah era digital karena urutan perkembangan era ini selalu berubah dengan cepat sesuai periode waktu dan perkembangan zamannya. (Rahmat, 2023) Sedangkan untuk mendefinisikan pengertian secara umum dari era digital ialah suatu keadaan kehidupan itu yang mana seluruh kegiatan yang mendukung kehidupan sudah dengan mudah dan cepat dari teknologi informasi yang serba otomatis. Namun demikian di era digital ini juga dapat menghadirkan berbagai teknologi informasi yang sudah lampau diganti dengan lebih modern dan juga lebih praktis.

### b) Perkembangan Era Digital

Bersamaan perkembangan jaman dan waktu dengan munculnya teknologi baru yang diperkenalkan pada masyarakat umum, beberapa teknologi lama pun mulai ditinggalkan dan berganti dengan teknologi secara otomatis. Di saat sekarang ini perkembangan era digital diberbagai bidang sangatlah pesat. Hal ini dapat dilihat dari banyak bidang diantaranya adalah sebagai berikut. (Rahmat, 2023)

#### 1). Bidang Komunikasi

Merupakan salah satu bidang yang mengalami perkembangan teknologi informasi yang paling cepat berubah. Perkembangan teknologi komunikasi di masa digital sekarang berkembang dari hadirnya smartphone yang mempunyai fasilitas dan berbagai banyak fitur yang semakin canggih. Bagian yang mungkin dianggap paling penting dalam smartphone adanya fungsi jaringan dan penggunaan internetnya yang jauh lebih baik dan bisa dipakai dalam berkomunikasi serta terhubung dengan banyak pengguna. Dengan teknologi ini bisa juga melakukan kegiatan berkomunikasi melalui video call yang mana di zaman sebelumnya tidak bisa digunakan dengan baik

#### 2). Aplikasi Untuk Berbisnis

Penggunaan aplikasi untuk keperluan bisnis di saat sekarang ini sudah mulai berkembang dengan cepat juga. Munculnya teknologi digital mampu mempermudah bagi perusahaan untuk lebih cepat dalam mencari, menghubungi dan juga menjangkau para pelanggannya. Aplikasi bisnis ini menunjukkan bahwa kondisi ini sangat berbeda dengan masa sebelumnya yang sangat sulit dalam

mempromosikan produknya kepada para pelanggannya. Namun demikian bagi para pebisnis yang tidak siap dengan perkembangan era digital mempunyai dampak yang kurang baik karena akan ketinggalan zaman dan kalah bersaing dari para kompetitornya yang sudah menggunakan aplikasi bisnis dalam mendigitalisasi bisnisnya.

3). Finansial Teknologi

Di dalam bidang dan sektor keuangan juga sudah mulai kelihatan perkembangannya di beberapa tahun terakhir ini, hal ini ditunjukkan dengan adanya semakin menjamurnya penyedia jasa keuangan secara digital. Perkembangan dalam bidang keuangan ini mempunyai hubungan dengan dunia bisnis yang memakai program berbasis aplikasi, Seperti halnya *fintech* (*financial technology*) yang mengandalkan sebuah aplikasi untuk memberikan layanan kepada pelanggannya dan penggunanya.

4). *e-Commerce*

Keberadaan program *e-commerce* di era digital bahwan sudah terbukti telah mampu meningkatkan roda perekonomian masyarakat Indonesia. Layanan bidang *e-commerce* ini merupakan sebuah layanan penyedia produk serta barang melalui jaringan online di dalam suatu website ataupun aplikasi. Kehadiran *e-commerce* ini bagi para penggunanya sudah tidak repot lagi keluar dari rumah untuk melakukan transaksi pembelian suatu barang, Adanya fasilitas jaringan secara online tadi dengan menggunakan smartphone pengguna bisa membeli barang sesuai kebutuhan.

Diharapkan dengan memasuki era digital ini perkembangan dan kemajuan pun terus berjalan cepat dan tidak bisa dihentikan disebabkan karena menuntut dan meminta para pengguna agar layanan kegiatan berbagai hal menjadi lebih efisien dan lebih praktis. Generasi digital menjadi era yang penuh layanan secara modern dalam kebutuhan sehari-hari. Pengaruh era digital akan berdampak ke semua bidang dan berbagai lini kehidupan industri, masuk di dalamnya bidang industri kreatif dan industri riil, bisnis retail dan kuliner. Dengan perkembangan teknologi digital, tidak bisa dimungkiri jika berbagai usaha / aktivitas baru bisa membantu perekonomian masyarakat. Para pebisnis yang mampu memulai bisnis digital, beberapa masyarakat lainnya juga mampu mendigitalisasi bisnis atau UMKM nya, tetapi tidak sedikit pula masyarakat awam yang tidak tahu harus berbuat apa dengan teknologi digital yang dimiliki. Oleh karena itu, saat ini kita harus fokus menyiapkan sumber daya manusia yang mampu menggunakan teknologi digital semaksimal mungkin.

### 3. Metode Penelitian

Penelitian merupakan jenis penelitian metode analisis deskriptif kualitatif. Metode kualitatif bertujuan untuk memahami objek yang diteliti secara mendalam. Dalam implementasinya, ini mengkaji literatur (literature review) dan bersumber dari artikel penelitian (research articles), juga berasal dari jurnal dan berita online yang bertujuan untuk menarik kesimpulan dan mengevaluasi masalah. (arsyad, 1993). Sumber data yang digunakan berasal dari data sekunder, yaitu data sekunder tersebut dikumpulkan melalui buku teks, jurnal ilmiah, perodical (Asmuni, 2020), website, dan sumber-sumber lain yang relevan dengan masalah penelitian. Sesuai dengan uraian sebelumnya untuk menganalisis dan menggunakan data yang telah diperoleh dalam bentuk penelitian, kemudian data dianalisis dengan cara berpikir induktif yaitu khusus dari informasi yang ada dan meringkas hasil penelitian sebelumnya.

### 4. Hasil dan Pembahasan

Cara efektif dalam mengatasi stress digital apat dilakukan dengan mengatur kualitas tidur/istirahat kita dengan baik. Fokus pada aktivitas yang menyenangkan bagi diri sendiri, serta melakukan komunikasi dengan orang terdekat juga dapat mengurangi tingkat *stress*. Dengan mempelajari teknis relaksasi seperti meditasi atau yoga, juga dinilai mampu melepaskan kepenatan individu. (Josep, 2023).

#### 1) Cara Mengatasi Digital Stres di Era Digital

##### a. Detoks sosial media

Melakukan berbagai macam detoks sosial media adalah dengan cara membatasi dan mengurangi kegiatan untuk *scrolling* atau memberi komentar pada media sosial. Karena dengan melakukan hal tersebut dapat membatasi rasa ketergantungan serta kecanduan penggunaan sosial media.

##### b. Work life balance

Dalam kegiatan ini mengenai urusan kerja sering dalam menggunakan aplikasi dari *whatsapp* masih banyak orang yang melakukan hubungan kerja dengan rekan kerjanya diluar jam kantor. Agar *Work life balance* selalu terjaga perlu mengatur waktu dalam penggunaan social media komunikasi dengan membatasi penggunaan handphone atau notifikasi.

##### c. Selektif di Sosial Media

Penggunaan media social sejatinya diperlukan pemilihan akun siapa saja yang akan diikuti. Karena jika banyak mengikuti akun-akun di sosial media lainnya akan mempunyai risiko dalam menerima informasi tersebut. Salah satu cara untuk

menghindarinya bisa dilakukan dengan *unfollow* atau *hide* akun-akun yang kurang relevan dengan posisi kerja atau kepentingan dalam pekerjaan kantor.

d. Melakukan kegiatan lain

Setiap individu bisa melakukan kegiatan yang disukai untuk menghindari penggunaan *gadget diluar kewajaran*. Dengan melakukan kegiatan olahraga, membaca buku atau kegiatan bersih-bersih rumah atau kegiatan lainnta dapat mengimbangi penggunaan *gadget* yang berlebihan.

## 2) Mengatasi Stres Digital Dalam Kehidupan Manusia

Stres merupakan hal yang biasa pada setiap kehidupan orang pribadi. Tetapi, adanya masa di era digital yang cepat mengalami perubahan, tingkat stres terus meningkat. (Revalina, 2023). Teknologi informasi dan era digital ini dapat mempengaruhi cara bekerja dan bersosialisasi, sehingga bisa menimbulkan stres tanpa henti. Dalam era digital, teknologi telah memberikan kemudahan yang luar biasa dalam kehidupan kita. Namun, kecanggihan digitalisasi juga membawa dampak yang tidak dapat diabaikan, seperti stres digital. Stres digital merujuk pada tekanan yang dialami oleh individu akibat penggunaan teknologi digital secara berlebihan atau kurang bijaksana. Berikut dampak kemudahan digitalisasi dan strategi untuk mengatasi stres digital dalam kehidupan.

Digitalisasi telah mengubah cara kita berkomunikasi dan berinteraksi. Kita dapat terhubung dengan orang lain melalui pesan instan, media sosial, dan panggilan video kapan saja dan di mana saja. Namun, ini juga berarti kita terus-menerus terhubung dan dapat merasa tertekan untuk selalu merespons pesan atau permintaan. Akses mudah ke internet dan media sosial memungkinkan kita mendapatkan informasi dalam hitungan detik. Namun, informasi yang berlebihan dapat menyebabkan kelebihan beban mental, kebingungan, dan kecemasan yang tidak perlu.

Teknologi digital memungkinkan kita melakukan banyak hal secara bersamaan. Namun, mencoba melakukan banyak tugas sekaligus dapat meningkatkan tingkat stres dan mengganggu konsentrasi dan efisiensi.

## 3) Tanda-tanda Stres Digital:

Rahmat R Harahap, (2023) melakukan kegaitan dalam banyak tugas bisa sekaligus meningkatkan tingkat stres dan mengganggu konsentrasi dan efisiensi. Sehingga tanda-tanda stress digital bisa diketahui.

a. Kesulitan Fokus

Stres digital dapat membuat sulit untuk memusatkan perhatian pada satu tugas. Pikiran yang terpecah dapat mengganggu produktivitas dan kualitas pekerjaan.

b. Kecanduan Teknologi

Ketika penggunaan teknologi menjadi tidak terkendali dan mengganggu kehidupan sehari-hari, seperti mengabaikan tugas-tugas penting, waktu tidur, atau interaksi sosial, itu bisa menjadi tanda adanya stres digital.

c. Ketidaknyamanan Fisik

Menggunakan teknologi secara berlebihan dapat menyebabkan masalah fisik seperti nyeri mata, sakit leher, sakit punggung, atau kelelahan.

Strategi Mengatasi Stres Digital (Tommy, 2021)

- a. Batasi Waktu Layar, Tetapkan batasan waktu untuk penggunaan gadget dan media sosial. Hindari menghabiskan terlalu banyak waktu di depan layar dan pilih waktu yang terpisah untuk istirahat dan aktivitas offline.
- b. Tetapkan Prioritas, Identifikasi tugas-tugas penting dan tetapkan prioritas. Fokus pada satu tugas pada satu waktu dan hindari jatuh ke dalam kebiasaan multitasking yang berlebihan.
- c. Kelola Notifikasi, Kurangi gangguan dari notifikasi ponsel atau aplikasi dengan mematikan atau mengatur notifikasi yang kurang penting. Atur waktu tertentu untuk memeriksa pesan dan email agar tidak merasa terus-menerus terikat.
- d. Waktu Tanpa Teknologi, Tetapkan waktu tanpa teknologi dalam sehari, di mana Anda menghindari penggunaan gadget dan menghabiskan waktu untuk beristirahat, berolahraga, atau menghadiri kegiatan yang meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik.
- e. Gunakan Teknologi dengan Bijak, Pilih dengan bijak aplikasi dan platform yang Anda gunakan. Pertimbangkan untuk mengikuti konten yang positif dan bermanfaat, serta melakukan detoks digital secara berkala dengan menghapus atau membatasi penggunaan aplikasi yang tidak penting.

Kemudahan digitalisasi membawa manfaat besar dalam kehidupan kita, tetapi juga bisa menyebabkan stres digital jika tidak dikelola dengan bijaksana. Penting untuk menyadari dampak negatif yang mungkin timbul akibat penggunaan teknologi yang berlebihan.

Dengan menerapkan strategi mengatasi stres digital, seperti membatasi waktu layar, menetapkan prioritas, mengelola notifikasi, mengatur waktu tanpa teknologi, dan menggunakan teknologi dengan bijak, kita dapat mengurangi stres digital dan menjaga keseimbangan dalam kehidupan digital.

#### 4) Mengantisipasi Stres Digital pada Lingkungan Kerja

Sesuai dengan hasil penelitian dari (Agung Cahyo Nugroho, 2022) di jurnal *Mirai Manajemen* dengan judul *Pengaruh Stres Kerja, Lingkungan Kerja Dan*

Kompetensi Terhadap Kinerja, bahwa lingkungan kerja siswa tidak mempengaruhi terhadap guru karena adanya pembelajaran jarak jauh melalui bantuan teknologi saat pandemi. Sedang hasil penelitian yang dilakukan oleh (Widia Arianti dan Irwanto, 2022) yang berjudul Stres Kerja: Penyebab, Dampak, dan Strategi Mengatasinya memberikan hasil bahwa berprofesi sebagai jurnalis (pegawai) media daring rubrik kriminal di wilayah Jakarta mengalami stres kerja yang disebabkan oleh faktor lingkungan itu sendiri, dan menyadari risiko kerentanan terhadap stres kerja pada bidang pembuatan informasi melalui teknologi digital. Hasil penelitian yang di publish pada Journal of Business Economics dengan judul How to prevent technostress at the digital workplace: a Delphi study yang ditulis oleh (Michelle Berger dkk, 2023) menjelaskan bahwa teori Manajemen Stres Preventif ke dalam Teknologi nostress. Teori Pencegahan Manajemen Stres ke dalam konteks technostress dan menyajikan langkah-langkah spesifik untuk mencegah technostress. Sehingga pandangan yang saling melengkapi dengan penghambat technostress dengan memperluas landasan teori dan menambahkan perspektif waktu melalui pelaksanaan upaya pencegahan primer, sekunder, dan tersier.

Kebiasaan bagi para pekerja atau pegawai saat ini dalam melakukan pekerjaan semakin akrab dengan dunia virtual. Penggunaan smartphone dan pemakaian koneksi internet merupakan kebutuhan pokok dari bagian dunia para pegawai atau karyawan. Kebutuhan dalam menjalin pekerjaan dalam melakukan interaksi hubungan kerja kini tak hanya dijalin secara fisik tatap muka atau *off-line*, namun bisa juga dilakukan dengan cara daring atau *on-line*. Bagi para pegawai dengan adanya hubungan kerja sosial dengan cara *on-line* dapat juga menimbulkan dampak yang positif dan dampak negatif. Dari dampak negatif yang ditimbulkan adalah terjadinya stres digital. Dapat diambil pengertian bahwa stres digital merupakan stres yang ditimbulkan oleh hubungan negatif melalui teknologi informasi digital misalnya adanya pesan melalui *e-mail*, informasi dari media sosial, juga berasal dari ponsel pintar, dan aplikasi lainnya. Sehingga para pegawai ini dapat terjangkit penyakit stres digital sebagai akibat dari penggunaan teknologi informasi digital yang dilakukan dalam keseharian dengan kegiatan pekerjaannya tersebut.

Era digital sudah banyak mempengaruhi berbagai bidang kehidupan, maka itu perlu juga masyarakat untuk mengetahui tanda-tanda atau ciri-ciri jika seorang pegawai telah mengalami stres digital. Pertama, dapat dilihat dari tingkah laku sehari-hari yaitu mempunyai rasa gelisah atau panik. Rasa dari gelisah atau panik itu merupakan tanda bahwa individu tersebut sedang terkena masalah stres digital. Dapat juga individu yang stress digital mengalami sakit kepala, sakit perut, atau nyeri bagian tubuh lainnya. Kedua adalah menarik diri. Tingkah laku dari pegawai dengan menghindari atau menarik diri dari hubungan kerja sosial kemasyarakatan. Mengurung diri sendiri dalam beberapa waktu juga bisa dijadikan tanda adanya stres digital. Untuk tanda-tanda atau ciri yang

ketiga adalah depresi dan mudah marah. Kedua hal tersebut bisa juga menjadi bukti bahwa pegawai telah mengalami stres digital di tempat kerja karena dampak dari penggunaan teknologi informasi.

Dengan demikian agar sekarang stres digital tidak dialami oleh pegawai atau karyawan hal yang perlu diperhatikan yang utama adalah membiasakan para pegawai menggunakan teknologi digital secara sehat. Bekerja sesuai porsi dan waktu yang telah ditentukan dan mampu memanfaatkan penggunaan alat teknologi yang mereka miliki secara tepat guna, sehingga bila ingin menggunakan media social perlu adanya pembatasan yang proposional. Memberikan pemahaman kepada pegawai merupakan soal yang penting dalam menjaga privasi dan informasi-informasi yang sensitive bagi perusahaan, yang tidak seharusnya diumbar-umbar secara leluasa di saat pegawai sedang *on-line* di media social. Oleh karena itu, menyampaikn informasi dan membangun komunikasi terbuka dengan pegawai sungguh penting dilakukan bagi pimpinan perusahaan.

## 5. Simpulan

Memasuki zaman teknologi dimana era digital ini, setiap perusahaan membutuhkan suatu pedoman supaya bisa berkembang dan bertransisi untuk menyesuaikan perka ngan zaman. Dengan demikian diperlukan penyedia teknologi yang andal untuk membantu perusahaan dalam menuju kesuksesan dan untuk memastikan bahwa para customer atau pelanggan bisa mendapatkan manfaat yang baik di era digital saat ini. Namun perlu diperhatikan dampak era digital bagi pegawai perusahaan adalah kelelahan dan stres kronis di tempat kerja sebagai fenomena *burnout*. Pada umumnya, keadaan dari *burnout* ini ditandai dengan kelelahan mental, perasaan negatif atau sinis tentang pekerjaan, serta produktivitas yang menurun. Dengan semakin tingginya tingkat stres di tempat kerja memberi kesadaran bagi perusahaan untuk memastikan tempat kerja dapat memenuhi kebutuhan karyawan yang terus berkembang dengan menghindari dan mengurangi stress digital akibat penggunaan peralatan yang berbasis teknologi informasi.

## 6. Implikasi Manajerial

Perusahaan yang bersangkutan menggunakan metode ini untuk memperoleh gambaran bagi pegawainya untuk memastikan bahwa manajemen stress perlu dimengerti oleh perusahaan dalam mengelola pegawainya. Dengan demikian perusahaan dapat mencari jalan keluar yang sesuai agar para pegawai bisa bekerja dengan baik dan nyaman dalam lingkungan kerja dari bagian masing-masing pekerjaan.

## 7. Keterbatasan dan Penelitian Mendatang

Keterbatasan dalam penelitian ini masih terbatas pada pegawai yang masih menggunakan

teknologi komputer saja, dan library research, hal ini belum mencakup seluruh pengguna teknologi informasi. Penelitian berikutnya adalah penggunaan metode kualitatif murni data lapangan yang melibatkan berbagai status pegawai sehingga hasil bisa lebih baik lagi.

## Daftar Pustaka

- Agung Cahyo Nugroho dan Bambang Suko P, 2022, Pengaruh Stres Kerja, Lingkungan Kerja Dan Kompetensi terhadap kinerja, Jurnal Mirai Manajemen Vol 7, No 1 (2022), Pages 380 - 387 ISSN : 2597 - 4084 Published By STIE Amkop Makassar
- Arsyad, Lincolin. 1993. *Metode Penelitian Untuk Ekonomi dan Bisnis*. Yogyakarta: UPP AMP YKPN.
- Asmuni, A. (2020). Problematika Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19 dan Solusi Pemecahannya. *Jurnal Paedagogy*, 7(4), 281-288. doi:<https://doi.org/10.33394/jp.v7i4.2941>
- Digital Transformation Indonesia, 2022, Peran Teknologi dalam Mengurangi Stres di Tempat Kerja, <https://digitaltransformation.co.id/peran-teknologi-dalam-mengurangi-stres-di-tempat-kerja/>
- Galuh Saraswati, 2021, Stres Digital: Dibalik Kemudahan Dunia Digital, <https://kampuspsikologi.com/stres-digital/>
- Joseph teguh santoso, 2023, Sukses di Era Digital, <https://stekom.ac.id/artikel/sukses-di-era-digital-bagaimana-caranya>
- Mirelda Indriani , dkk, 2023, Proyek Buku Panduan: Mengenali Dan Mengatasi Fenomena Digital Stress Pada Karyawan Di Perusahaan Berbasis Teknologi, Jurnal Serina Sosial Humaniora, Vol. 1, No. 1, Feb 2023: hlm 500-509 ISSN-L 2987-1506 (Versi Elektronik)
- Michelle Berger, 2023, How to prevent technostress at the digital workplace: a Delphi study, *Journal of Business Economics*, <https://doi.org/10.1007/s11573-023-01159-3>
- P. Tommy Y. S. Suyasa (2021). Perkembangan konsep digital stress dan pengukurannya Seminar Digital Stress and Work Engagement in the Digital Economics Era Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara & Fakultas Psikologi Universitas Pancasila, Jakarta, Indonesia.
- Rahmat R. Harahap , 2023, Mengatasi Stres Digital, Dampak Kemudahan Digitalisasi Dalam Kehidupan Kita Sabtu, 03 Juni 2023 | 10:30
- Revalina Anggitasari, 2023, "Strategi Efektif untuk Mengatasi Stres di Era Digital", <https://www.kompasiana.com/revalinaanggitasari/63d6d7df4addee087e018d62/strategi-efektif-untuk-mengatasi-stres-di-era-digital>
- Rifqi Dharma, 2022, Era Digital: Pengertian, Kelebihan dan Dampak dari Adanya Era Digital, [https://accurate.id/teknologi/era-digital/#Pengertian\\_Era\\_Digital](https://accurate.id/teknologi/era-digital/#Pengertian_Era_Digital)

- Rini dkk, 2021, Pengaruh Stress Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT.Trinity Interlink Medan, Seminar Nasional Sains dan Teknologi Informasi (SENSASI) ISBN: 978-623 93614-6-4 SENSASI 2021 Agustus 2021 Hal: 453 – 457
- Teti Rahmawati, 2021, Peningkatan Pengetahuan Dan Manajemen Stress Di Masa Pandemi Covid-19 Bagi Masyarakat, JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri) <http://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm>. 5, No. 1, Februari 2021, Hal. 125-134e-ISSN 2614-5758 | p-ISSN 2598-8158: <https://doi.org/10.31764/jmm.v5i1.3354>
- Widia Arianti dan Irwanto, 2021, Stres Kerja: Penyebab, Dampak, dan Strategi Mengatasinya (Studi Kasus Jurnalis Media Daring Rubrik Kriminal), PSIKODIMENSIA Kajian Ilmiah Psikologi P-ISSN:1411-6073; E-ISSN:2579-6321, 2021, Vol. 20, No. 2, 207-218 DOI: 10.24167/psidim.v20i2.3693
- Yenni Ratna Pratiwi, 2020, Burn Out dalam Bekerja dan Upaya Mengatasinya <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/artikel/baca/13618/Burn-Out-dalam-Bekerja-dan-Upaya-Mengatasinya.html>