

FROM TIMELINE TO ME TIME: IMPLEMENTASI MODUL PSIKOEDUKASI UNTUK MENGATASI *DIGITAL FATIGUE*

Gina Sholihah Mardhiyah^{1*}, Itryah²

^{1 2} Program Studi Psikologi, Universitas Bina Darma. Jalan Jendral Ahmad Yani No.3, 9/10 Ulu, Palembang, Sumatera Selatan 30111, Indonesia.

*Corresponding Author. E-mail: ginaamardhiyah@gmail.com

Received: 17 Desember 2025 Accepted: 25 Agustus 2026 Published: 25 Agustus 2026

Abstrak

Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan pendampingan penerapan modul psikoedukasi sebagai upaya preventif dalam mengatasi *digital fatigue* pada karyawan PT Jamkrida Sumsel Perseroda. *Digital fatigue* muncul akibat penggunaan perangkat digital yang intens dan berkepanjangan dalam pelaksanaan tugas administratif, khususnya pada bidang Sumber Daya Manusia. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan menggunakan pendekatan deskriptif dengan melibatkan peserta secara partisipatif dalam rangkaian psikoedukasi. Peserta kegiatan berjumlah tiga orang karyawan yang memiliki intensitas penggunaan perangkat digital lebih dari enam jam per hari. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui observasi partisipatif, wawancara, pengisian angket *pre-test* dan *post-test digital fatigue*, serta *checklist* perilaku. Data dianalisis secara deskriptif dengan mengacu pada model analisis interaktif Miles dan Huberman, meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Modul psikoedukasi dilaksanakan melalui enam sesi yang mencakup pemahaman *digital fatigue*, manajemen waktu layar, *microbreak*, *mindfulness*, *stretching*, dan *digital detox*. Hasil kegiatan menunjukkan adanya penurunan tingkat *digital fatigue* pada peserta setelah pelaksanaan psikoedukasi, yang ditandai dengan meningkatnya konsentrasi kerja, berkurangnya keluhan fisik, serta meningkatnya kesadaran dalam mengelola penggunaan teknologi. Temuan ini menunjukkan bahwa modul psikoedukasi bermanfaat dalam membantu karyawan mengelola kelelahan digital dan mendukung kesehatan mental di lingkungan kerja.

Kata Kunci: *digital fatigue*, psikoedukasi, kesehatan mental karyawan

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital yang semakin pesat telah membawa perubahan signifikan dalam pola kerja organisasi modern. Digitalisasi sistem kerja memberikan kemudahan dan efisiensi dalam penyelesaian tugas, namun pada saat yang sama juga menimbulkan konsekuensi psikologis bagi karyawan. Salah satu dampak yang banyak muncul adalah kelelahan digital (*digital fatigue*), yaitu kondisi kelelahan fisik, kognitif, dan emosional yang muncul akibat penggunaan perangkat digital secara intens dan berkelanjutan (Bailenson, 2021). Organisasi Kesehatan Dunia menegaskan bahwa paparan teknologi yang tidak terkelola dengan baik berpotensi meningkatkan stres kerja serta menurunkan kesejahteraan psikologis individu (World Health Organization, 2023). *Digital fatigue* menjadi semakin relevan di lingkungan kerja yang menuntut keterhubungan digital secara terus-menerus, seperti penggunaan

komputer, sistem informasi, dan komunikasi daring (Charalampous et al., 2021). Bailenson (2021) menjelaskan bahwa paparan layar yang berlebihan dapat meningkatkan beban kognitif, menurunkan konsentrasi, serta memicu kelelahan mental yang berdampak pada performa kerja. Sejalan dengan hal tersebut, temuan Tarafdar et al. (2019) menunjukkan bahwa tuntutan teknologi yang tinggi tanpa diimbangi dengan strategi adaptasi yang memadai dapat memicu *technostress* dan kelelahan psikologis pada karyawan.

Fenomena *digital fatigue* banyak ditemukan pada pekerjaan administratif dengan intensitas penggunaan teknologi yang tinggi, khususnya pada bidang Sumber Daya Manusia (Day et al., 2022). Karyawan dituntut untuk melakukan input data, pengelolaan dokumen digital, serta komunikasi daring secara simultan dan berulang. Kondisi ini, apabila berlangsung dalam jangka waktu panjang, berpotensi menimbulkan keluhan fisik seperti kelelahan



mata dan nyeri otot, gangguan konsentrasi, peningkatan kesalahan kerja, serta kelelahan emosional (Maslach & Jackson, 1981). Temuan Day et al. (2022) mengungkapkan bahwa ketidakseimbangan antara tuntutan kerja digital dan sumber daya psikologis karyawan dapat berkontribusi terhadap munculnya *digital fatigue* dan penurunan produktivitas kerja.

Berdasarkan hasil observasi awal di PT Jamkrida Sumsel Perseroda, teridentifikasi adanya gejala *digital fatigue* pada karyawan, khususnya pada divisi Sumber Daya Manusia. Gejala tersebut meliputi kelelahan fisik akibat penggunaan perangkat digital dalam durasi panjang, kesulitan mempertahankan fokus, serta keterlibatan berlebihan dengan perangkat kerja hingga di luar jam kerja. Kondisi ini diperkuat melalui hasil wawancara dan pengukuran awal menggunakan angket *digital fatigue* yang menunjukkan bahwa sebagian karyawan berada pada kategori kelelahan digital sedang hingga tinggi. Apabila kondisi ini tidak ditangani secara tepat, *digital fatigue* berpotensi menurunkan kinerja dan meningkatkan risiko kelelahan kerja yang berkepanjangan.

Berbagai alternatif solusi telah dikembangkan untuk membantu mengatasi *digital fatigue*, antara lain pengaturan beban kerja digital, penerapan *microbreak*, *digital detox*, serta intervensi berbasis psikologis. Salah satu pendekatan yang dinilai efektif dan aplikatif di lingkungan kerja adalah psikoedukasi (Lazarus & Folkman, 1984). Psikoedukasi bertujuan untuk meningkatkan pemahaman individu terhadap kondisi psikologis yang dialami sekaligus membekali keterampilan praktis dalam mengelola stres dan kelelahan (Armaou et al., 2019). Radtke et al. (2022) menyatakan bahwa psikoedukasi berbasis kesadaran digital dapat membantu individu mengenali batas penggunaan teknologi dan meningkatkan kontrol diri dalam aktivitas digital sehari-hari.

Berdasarkan pertimbangan tersebut, solusi yang dipilih dalam kegiatan ini adalah penerapan modul psikoedukasi *digital fatigue*. Modul ini dirancang secara terstruktur dan aplikatif, mencakup pemahaman mengenai *digital fatigue*, manajemen waktu layar, teknik *microbreak*, *mindfulness*, *stretching* sederhana, serta strategi *digital detox*. Pemilihan solusi ini didasarkan pada kebutuhan organisasi akan intervensi yang bersifat preventif, praktis, dan mudah diterapkan dalam rutinitas kerja karyawan.

Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan pendampingan penerapan modul psikoedukasi sebagai upaya preventif dalam membantu karyawan mengelola *digital fatigue* dan menjaga kesehatan mental di lingkungan kerja. Hasil kegiatan ini diharapkan dapat memberikan manfaat langsung bagi organisasi dalam menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat serta menjadi referensi pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di bidang psikologi industri dan organisasi terkait pengelolaan kelelahan digital di era kerja modern.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan melibatkan peserta secara partisipatif. Pendekatan ini dipilih untuk memperoleh gambaran mengenai kondisi *digital fatigue* yang dialami karyawan serta proses penerapan modul psikoedukasi dalam konteks lingkungan kerja.

Kegiatan dilaksanakan di PT Jamkrida Sumsel Perseroda yang berlokasi di Kota Palembang, Sumatera Selatan. Pelaksanaan kegiatan berlangsung selama dua minggu, yaitu pada bulan November 2025. Pemilihan lokasi kegiatan didasarkan pada karakteristik pekerjaan karyawan yang memiliki intensitas penggunaan perangkat digital yang tinggi dalam aktivitas kerja sehari-hari.

Sasaran kegiatan pengabdian ini adalah karyawan yang bekerja pada bidang Sumber Daya Manusia di PT Jamkrida Sumsel Perseroda. Sasaran difokuskan pada karyawan dengan beban kerja administratif berbasis digital yang berpotensi mengalami *digital fatigue* akibat tuntutan pekerjaan yang bersifat repetitif dan berkelanjutan.

Peserta kegiatan berjumlah tiga orang karyawan yang dipilih secara *purposive* dengan kriteria sebagai berikut:

1. Karyawan aktif dengan masa kerja minimal tiga tahun
2. Menggunakan perangkat digital sekurang-kurangnya enam jam per hari
3. Bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan pengabdian

Pemilihan peserta dilakukan untuk memastikan bahwa sasaran kegiatan memiliki pengalaman yang relevan dengan kondisi *digital fatigue* serta dapat mengikuti pelaksanaan psikoedukasi secara optimal.



Pelaksanaan kegiatan pengabdian dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut.

1. Tahap persiapan, meliputi penyusunan modul psikoedukasi *digital fatigue*, penyusunan pedoman observasi dan wawancara, penyusunan angket *pre-test* dan *post-test digital fatigue*, serta lembar *checklist* perilaku.
2. Tahap pelaksanaan, diawali dengan observasi dan wawancara awal untuk mengidentifikasi kondisi *digital fatigue* pada peserta kegiatan, dilanjutkan dengan pemberian *pre-test*. Selanjutnya, modul psikoedukasi dilaksanakan melalui enam sesi yang mencakup pemahaman *digital fatigue*, manajemen waktu layar, *microbreak*, *mindfulness*, *stretching* sederhana, dan *digital detox*.
3. Tahap evaluasi, dilakukan melalui pemberian *post-test*, observasi perilaku kerja, serta pengumpulan umpan balik dari peserta kegiatan untuk melihat perubahan kondisi dan respons terhadap pelaksanaan psikoedukasi.
4. Tahap refleksi dan penarikan kesimpulan, dilakukan dengan merangkum hasil evaluasi kegiatan sebagai dasar untuk menilai dampak pelaksanaan psikoedukasi terhadap pengelolaan *digital fatigue*.

Data kegiatan pengabdian ini terdiri atas data kualitatif dan data pendukung kuantitatif. Data kualitatif diperoleh melalui observasi partisipatif dan wawancara untuk menggali pengalaman serta respons peserta terhadap pelaksanaan modul psikoedukasi. Data kuantitatif pendukung diperoleh melalui angket *digital fatigue* yang diberikan sebelum dan sesudah kegiatan sebagai bentuk evaluasi perubahan kondisi peserta. Instrumen yang digunakan meliputi pedoman observasi, pedoman wawancara semi-terstruktur, angket *digital fatigue*, serta *checklist* perilaku selama pelaksanaan psikoedukasi.

Teknik evaluasi kegiatan dilakukan melalui observasi partisipatif, wawancara, serta pengisian angket *pre-test* dan *post-test* untuk melihat perubahan tingkat *digital fatigue* pada peserta kegiatan. Selain itu, *checklist* perilaku digunakan untuk mencatat tingkat keterlibatan dan respons peserta selama sesi psikoedukasi berlangsung.

Data dianalisis secara deskriptif dengan mengacu pada model analisis interaktif Miles dan Huberman yang meliputi proses reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Analisis data dilakukan untuk menggambarkan proses pelaksanaan kegiatan serta dampak psikoedukasi dalam membantu peserta mengelola *digital fatigue* di lingkungan kerja.

HASIL KEGIATAN

Pelaksanaan kegiatan psikoedukasi *digital fatigue* diikuti oleh tiga orang karyawan divisi Sumber Daya Manusia PT Jamkrida Sumsel Perseroda. Hasil kegiatan diperoleh melalui perbandingan data *pre-test* dan *post-test digital fatigue*, observasi perilaku kerja, serta wawancara yang dilakukan setelah pelaksanaan modul psikoedukasi. Secara umum, hasil kegiatan menunjukkan adanya perubahan positif pada kondisi *digital fatigue* peserta setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan pengabdian.

Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan angket *digital fatigue*, seluruh peserta kegiatan menunjukkan penurunan tingkat kelelahan digital setelah pelaksanaan psikoedukasi. Penurunan yang terjadi terlihat pada aspek konsentrasi kerja, berkurangnya keluhan fisik akibat penggunaan perangkat digital, serta meningkatnya kemampuan peserta dalam mengelola emosi dan penggunaan teknologi saat bekerja. Temuan ini menunjukkan bahwa kegiatan psikoedukasi memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kesadaran peserta dalam mengelola aktivitas digital secara lebih sehat.

Tabel 1. Perbandingan Tingkat *Digital Fatigue* Sebelum dan Sesudah Psikoedukasi

No.	Subjek	<i>Pre-Test</i> (%)	<i>Post-Test</i> (%)	Ket
1.	Karyawan F	7/70%	0/0%	-70
2.	Karyawan D	5/50%	0/0%	-50
3.	Karyawan I	6/60%	1/10%	-50

Berdasarkan hasil pengukuran *pre-test* dan *post-test* pada tabel perbandingan sebelum dan sesudah psikoedukasi, terlihat adanya penurunan tingkat *digital fatigue* pada seluruh peserta kegiatan. Pada peserta F, skor *pre-test* menunjukkan nilai sebesar 70%, yang mengindikasikan tingkat *digital fatigue* yang cukup tinggi. Setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi, skor *post-test* peserta F menurun menjadi 0%, sehingga terjadi penurunan sebesar 70%. Penurunan ini menunjukkan adanya perubahan positif dalam pengelolaan kelelahan



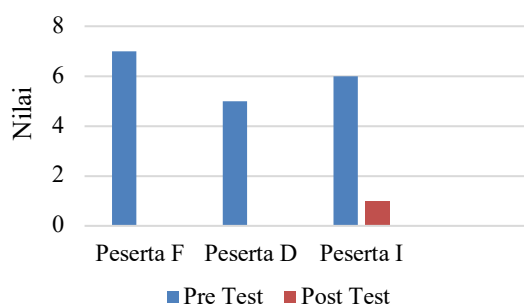
digital setelah peserta memperoleh materi dan keterampilan melalui kegiatan psikoedukasi.

Peserta D menunjukkan skor *pre-test* sebesar 50% yang berada pada kategori sedang. Setelah pelaksanaan psikoedukasi, skor *post-test* menurun menjadi 0% dengan penurunan sebesar 50%. Hal ini menunjukkan bahwa materi psikoedukasi yang diberikan membantu peserta memahami serta menerapkan strategi pengelolaan penggunaan teknologi secara lebih efektif dalam aktivitas kerja sehari-hari.

Sementara itu, peserta I memiliki skor *pre-test* sebesar 60% yang mencerminkan tingkat *digital fatigue* sedang hingga tinggi. Setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi, skor *post-test* menurun menjadi 10%, sehingga terjadi penurunan sebesar 50%. Meskipun masih terdapat sisa gejala kelelahan digital, penurunan yang terjadi menunjukkan adanya perbaikan kondisi serta peningkatan kesadaran peserta dalam mengelola penggunaan perangkat digital secara lebih sehat.

Secara keseluruhan, data pada tabel menunjukkan bahwa seluruh peserta kegiatan mengalami penurunan tingkat *digital fatigue* setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi. Penurunan skor *pre-test* ke *post-test* mencerminkan bahwa modul psikoedukasi memberikan manfaat sebagai upaya preventif dan intervensi awal dalam membantu karyawan mengelola kelelahan digital di lingkungan kerja.

Untuk memperjelas gambaran perbandingan data pada tabel di atas, di visualisasikan dengan diagram batang pada Gambar 1 berikut.



Gambar 1. Perbandingan *Pre-test* dan *Post-test* Peserta

Visualisasi data pada grafik perbandingan *pre-test* dan *post-test* peserta memperkuat temuan yang ditunjukkan pada tabel sebelumnya. Grafik menunjukkan adanya perbedaan yang jelas antara skor *pre-test* dan *post-test* pada seluruh peserta kegiatan. Pada kondisi sebelum pelaksanaan psikoedukasi, seluruh peserta memiliki skor *pre-*

test yang relatif tinggi, yang mencerminkan adanya *digital fatigue*. Setelah pelaksanaan kegiatan psikoedukasi, skor *post-test* pada seluruh peserta mengalami penurunan.

Peserta F menunjukkan penurunan skor paling besar, di mana skor *pre-test* yang tinggi menurun hingga mencapai nilai nol pada *post-test*. Pola ini terlihat jelas pada grafik melalui perbedaan tinggi batang antara *pre-test* dan *post-test*, yang menunjukkan bahwa peserta mampu menerapkan strategi pengelolaan kelelahan digital yang diperoleh selama kegiatan psikoedukasi. Peserta D juga menunjukkan pola penurunan yang serupa, dengan skor *post-test* berada pada nilai nol, yang mengindikasikan berkurangnya gejala *digital fatigue* setelah pelaksanaan kegiatan.

Sementara itu, peserta I menunjukkan penurunan skor yang cukup besar, meskipun masih terdapat skor *post-test* yang rendah. Hal ini terlihat pada grafik melalui adanya batang *post-test* yang masih muncul, namun jauh lebih kecil dibandingkan dengan *pre-test*. Temuan ini menunjukkan bahwa kegiatan psikoedukasi memberikan manfaat positif, meskipun penerapan strategi pengelolaan *digital fatigue* pada sebagian peserta masih memerlukan waktu dan konsistensi dalam pelaksanaannya.

Secara keseluruhan, grafik memperlihatkan pola penurunan tingkat *digital fatigue* yang konsisten pada seluruh peserta kegiatan, yang sejalan dengan hasil pengukuran dan observasi perilaku selama pelaksanaan psikoedukasi. Temuan ini menunjukkan bahwa penerapan modul psikoedukasi memberikan manfaat dalam membantu karyawan mengelola penggunaan teknologi secara lebih sehat di lingkungan kerja.



Gambar 2. Foto Bersama



Dokumentasi kegiatan pada Gambar 2 menunjukkan keterlibatan aktif peserta selama pelaksanaan psikoedukasi *digital fatigue*. Peserta mengikuti kegiatan dengan antusias, baik pada sesi penyampaian materi maupun diskusi reflektif. Keterlibatan ini mencerminkan penerimaan yang baik terhadap materi psikoedukasi yang diberikan serta mendukung tercapainya tujuan kegiatan, yaitu meningkatkan kesadaran dan kemampuan karyawan dalam mengelola penggunaan teknologi secara lebih sehat di lingkungan kerja. Dengan demikian, kegiatan psikoedukasi ini dapat dikatakan berjalan secara efektif dan memberikan kontribusi positif terhadap upaya pengelolaan *digital fatigue* di lingkungan kerja.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan dan evaluasi yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan modul psikoedukasi *digital fatigue* memberikan manfaat dalam membantu menurunkan tingkat kelelahan digital pada karyawan divisi Sumber Daya Manusia PT Jamkrida Sumsel Perseroda. Seluruh peserta kegiatan menunjukkan penurunan skor *digital fatigue* pada pengukuran *post-test* dibandingkan dengan *pre-test*, yang didukung oleh perubahan perilaku kerja ke arah yang lebih adaptif. Kegiatan psikoedukasi tidak hanya berkontribusi pada berkurangnya keluhan fisik dan mental akibat penggunaan perangkat digital, tetapi juga meningkatkan kesadaran karyawan dalam mengelola penggunaan teknologi secara lebih sehat. Temuan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi merupakan pendekatan preventif yang aplikatif dan relevan dalam mendukung kesehatan mental karyawan di lingkungan kerja berbasis digital.

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian ini, disarankan agar organisasi dapat mengintegrasikan kegiatan psikoedukasi *digital fatigue* secara berkelanjutan sebagai bagian dari program kesehatan kerja. Penerapan modul serupa juga dapat diperluas ke divisi lain yang memiliki intensitas kerja digital yang tinggi. Selain itu, kegiatan pengabdian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah peserta yang lebih beragam serta disertai dengan pemantauan secara berkala guna melihat keberlanjutan manfaat psikoedukasi dalam pengelolaan *digital fatigue* karyawan.

DAFTAR PUSTAKA

- Armaou, M., Konstantinidis, S., & Blake, H. (2019). The effectiveness of digital interventions for psychological well-being in the workplace: A systematic review protocol. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1), 255. <https://doi.org/10.3390/ijerph17010255>
- Bailenson, J. N. (2021). Nonverbal overload: A theoretical argument for the causes of Zoom fatigue. *Technology, Mind, and Behavior*, 2(1). <https://doi.org/10.1037/tmb0000030>.
- Charalampous, M., Grant, C. A., & Tramontano, C. (2021). Remote working and employee well-being: A systematic review and future research agenda. *Journal of Occupational Health Psychology*, 26(4), 273–289. <https://doi.org/10.1037/ocp0000294>
- Day, A., Paquet, S., Scott, N., & Hambley, L. (2022). Digital job demands, resources, and strain: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Occupational Health Psychology*, 27(2), 173–195. <https://doi.org/10.1037/ocp0000286>.
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1995). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>.



- Radtke, T., Apel, T., Schenkel, K., & Przybylski, A. K. (2022). Digital detox: An effective solution in the smartphone era? *Computers in Human Behavior*, 130, 107176. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107176>.
- Sweller, J. (2011). Cognitive load theory. *Psychology of Learning and Motivation*, 55, 37–76. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-387691-1.00002-8>.
- Tarafdar, M., Cooper, C. L., & Stich, J. F. (2019). The technostress trifecta: Techno eustress, techno distress, and design. *Information Systems Journal*, 29(1), 6–42. <https://doi.org/10.1111/isj.12170>.
- World Health Organization. (2019). Burn-out an occupational phenomenon: International classification of diseases. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (2023). Mental health at work. Geneva: WHO.

