

Psikoedukasi Digital Fatigue sebagai Strategi Promotif Kesehatan Psikologis Kerja pada Asesor BKPSDM Kota Cilegon

Aurelya Wilhelmina Orchid Mugiyanto¹⁾, Faiz Fatihul 'Alwan¹⁾, Dewi Herlina²⁾

¹⁾Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Semarang

²⁾Badan Kepegawaian dan Pengembangan Sumber Daya Manusia Kota Cilegon

E-mail: oyeylita@gmail.com

Abstract

Transformasi digital telah meningkatkan intensitas penggunaan teknologi dalam dunia kerja, termasuk pada asesor BKPSDM Kota Cilegon yang memanfaatkan perangkat digital untuk mendukung proses asesmen, pengolahan data, penyusunan laporan, dan koordinasi pekerjaan. Kondisi tersebut berpotensi meningkatkan risiko *digital fatigue*, yaitu kelelahan fisik dan psikologis akibat penggunaan perangkat digital secara berkepanjangan. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pemahaman asesor mengenai *digital fatigue* serta strategi pencegahannya melalui psikoedukasi sebagai upaya promotif kesehatan psikologis kerja. Kegiatan dilaksanakan pada empat asesor BKPSDM Kota Cilegon menggunakan metode ceramah interaktif yang disertai diskusi dan tanya jawab. Data diperoleh melalui observasi partisipatif terhadap pelaksanaan kegiatan serta respons peserta selama proses psikoedukasi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta memahami konsep *digital fatigue*, faktor penyebab, dampak terhadap kesehatan psikologis kerja, serta strategi pencegahan yang dapat diterapkan dalam aktivitas kerja sehari-hari, seperti penerapan *micro-break*. Peserta juga mengidentifikasi gejala yang sering dialami, antara lain mata lelah, pegal pada leher dan bahu, sakit kepala ringan, serta penurunan konsentrasi akibat penggunaan perangkat digital dalam durasi yang panjang. Dengan demikian, psikoedukasi dapat menjadi salah satu strategi promotif yang efektif untuk meningkatkan kesadaran dan mendukung kesehatan psikologis kerja di lingkungan yang semakin terdigitalisasi.

Kata kunci: *digital fatigue, psikoedukasi, kesehatan psikologis, kesehatan kerja*

Abstract

[Psychoeducation on Digital Fatigue as a Promotive Strategy for Workplace Psychological Health among Assessors at BKPSDM Cilegon City] Digital transformation has increased the use of technology in the workplace, including among assessors at the Cilegon City BKPSDM, who utilize digital tools to support the assessment process, data processing, report preparation, and work coordination. These conditions have the potential to increase the risk of digital fatigue, that is, physical and psychological exhaustion resulting from prolonged use of digital devices. This community service initiative aims to enhance assessors' understanding of digital fatigue and strategies for preventing it through psychoeducation as part of efforts to promote psychological well-being in the workplace. The program was conducted for four assessors from the Cilegon City BKPSDM using an interactive lecture method combined with discussions and a question-and-answer session. Data were collected through participatory observation of the implementation process and participants' responses during the psychoeducation sessions. The results showed that participants gained a better understanding of the concept of digital fatigue, its causes, its impact on occupational psychological health, and preventive strategies that can be applied in daily work activities, such as taking micro-breaks. Participants also identified common symptoms, including eye strain, neck and shoulder discomfort, mild headaches, and reduced concentration due to prolonged digital device use. Therefore, psychoeducation can serve as an effective promotive strategy to enhance awareness and support occupational psychological health in increasingly digitalized work environments.

Keywords: *digital fatigue, psychoeducation, mental health, occupational health*

1. Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan yang signifikan dalam berbagai aspek kehidupan. Kemajuan ini mendorong transformasi digital yang mempengaruhi proses kerja, komunikasi, serta pengelolaan informasi di berbagai sektor. Transformasi digital didefinisikan sebagai upaya untuk meningkatkan kinerja organisasi melalui integrasi teknologi informasi, teknologi komputasi, sistem komunikasi, dan konektivitas digital guna menciptakan perubahan yang signifikan pada struktur, proses, maupun karakteristik organisasi (Vial, 2019). Transformasi digital tidak hanya berkaitan dengan adopsi teknologi baru, tetapi juga mencakup

perubahan dalam budaya organisasi, kebijakan, dan proses kerja guna mengoptimalkan pemanfaatan teknologi dalam mendukung pelaksanaan tugas organisasi (Cahyono, 2023). Lebih lanjut, (Vial, 2019) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa transformasi digital merupakan proses yang didorong oleh pemanfaatan teknologi digital untuk menciptakan perubahan dalam organisasi sehingga mendorong perlunya respons strategis guna mempertahankan daya saing. Melalui transformasi digital, organisasi mengubah cara kerja dan penciptaan nilai dengan mengintegrasikan teknologi ke dalam berbagai proses bisnis. Dalam konteks tersebut, pekerjaan tidak lagi hanya menuntut keterampilan teknis, tetapi juga kemampuan adaptasi terhadap perubahan sistem, platform, dan ritme kerja yang semakin terdigitalisasi.

Adaptasi terhadap sistem kerja yang semakin bergantung pada teknologi digital menyebabkan meningkatnya intensitas penggunaan perangkat digital dalam aktivitas kerja. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan berbagai dampak psikologis yang tidak dapat diabaikan, salah satunya adalah *digital fatigue* atau kelelahan digital. Istilah *digital fatigue* mencakup berbagai aspek, termasuk kelelahan mental, penurunan produktivitas, serta munculnya kelelahan fisik muncul akibat tingginya intensitas paparan layar dan tuntutan untuk selalu terhubung secara digital (Supriyadi et al., 2024). Sejalan dengan hal tersebut, studi literatur yang dilakukan oleh (Dewi et al., 2026) menunjukkan bahwa penyebab utama *digital fatigue* adalah penggunaan teknologi secara berlebihan, terutama dalam bentuk durasi layar yang panjang, tingginya frekuensi rapat daring, serta komunikasi digital yang berlangsung secara terus-menerus. Kondisi ini dapat berdampak pada menurunnya performa kerja, keterlibatan karyawan, dan kepuasan kerja. Selain itu, individu yang mengalami *digital fatigue* cenderung mengalami penurunan konsentrasi, kreativitas, dan efisiensi dalam bekerja sehingga kualitas pekerjaan yang dihasilkan turut menurun. Oleh karena itu, *digital fatigue* semakin dipandang sebagai salah satu tantangan kesehatan kerja di era digital yang memerlukan perhatian dari organisasi maupun individu.

Fenomena *digital fatigue* menjadi semakin relevan untuk diperhatikan pada profesi yang memiliki intensitas penggunaan teknologi digital yang tinggi dalam melaksanakan dan menyelesaikan pekerjaannya. Salah satu profesi yang akan disorot dalam artikel pengabdian ini adalah asesor, khususnya di BKPSDM Kota Cilegon, yang dalam pelaksanaan tugasnya memanfaatkan teknologi digital untuk mendukung proses asesmen, pengolahan data, penyusunan data, serta koordinasi pekerjaan. Tingginya intensitas penggunaan perangkat digital tersebut dapat berpotensi menimbulkan *digital fatigue* yang pada akhirnya dapat memengaruhi performa kerja. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif untuk meningkatkan pemahaman asesor mengenai *digital fatigue* serta strategi pencegahannya.

Upaya promotif merupakan suatu kegiatan yang penyelenggaraan pelayanan kesehatan jiwa yang bersifat promosi untuk promosi kesehatan jiwa serta memiliki tujuan meningkatkan pemahaman, keterlibatan, dan penerimaan masyarakat terhadap kesehatan jiwa (Rahayu et al., 2024). Dalam konteks ini pendekatan promotif menjadi penting untuk menjaga kesehatan psikologis kerja, meningkatkan kesadaran pegawai terhadap tanda-tanda *digital fatigue*, serta mendorong perilaku kerja yang lebih sehat dan berkelanjutan. Upaya promotif dinilai mampu membantu individu mengenali faktor-faktor yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis sebelum berkembang menjadi masalah yang lebih serius. Dalam pelaksanaannya, upaya promotif dapat diwujudkan melalui berbagai bentuk intervensi yang tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga meningkatkan pemahaman individu mengenai digital fatigue dan strategi pencegahannya.

Salah satu bentuk intervensi yang dapat dilakukan untuk melakukan upaya promotif adalah melalui psikoedukasi. Psikoedukasi merupakan bentuk edukasi yang diberikan kepada kelompok atau masyarakat untuk menyampaikan informasi mengenai masalah kesehatan mental dan psikologis sehingga dapat membantu meningkatkan pemahaman mereka (Habibah et al., 2024). Psikoedukasi tidak hanya bermanfaat bagi individu yang menghadapi masalah psikologis, tetapi juga dapat berfungsi sebagai gerakan sosial untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang gangguan mental (Natasubagyo & Kusrohmaniah, 2019 dalam (Habibah, et al., 2024). Lebih lanjut, Febriani dan Fikry (2023) dalam (Arisandy & Yuniarsa, 2026) menjelaskan bahwa psikoedukasi merupakan pendekatan dengan memberikan informasi serta pelatihan kepada individu atau kelompok tertentu dengan upaya meningkatkan kemampuan mereka dalam mengenali dan mengelola masalah psikologis secara mandiri. Dalam kegiatan ini, psikoedukasi dilaksanakan menggunakan metode ceramah disertai dengan diskusi dan tanya jawab. Materi yang disampaikan terkait dengan digital fatigue; pengertian, faktor penyebab, dampak, serta

strategi pencegahan sederhana yang dapat diterapkan dalam aktivitas bekerja sehari-hari. Dengan demikian, psikoedukasi mengenai *digital fatigue* menjadi salah satu bentuk intervensi promotif yang dipilih karena berpotensi untuk mendukung kesehatan psikologis kerja pada lingkungan kerja yang semakin terdigitalisasi.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di BKPSDM Kota Cilegon, khususnya pegawai bagian asesor, menunjukkan bahwa beberapa pegawai mengeluhkan keluhan fisik dan psikologis yang berkaitan dengan penggunaan perangkat digital dalam durasi yang cukup panjang, seperti pegal pada area leher dan bahu, mata yang mudah lelah, serta kesulitan mempertahankan konsentrasi ketika menyelesaikan pekerjaan. Temuan tersebut mengindikasikan adanya gejala yang sejalan dengan karakteristik *digital fatigue* sehingga diperlukan upaya promotif untuk meningkatkan kesadaran dan kemampuan pegawai dalam mengelola dampak penggunaan teknologi digital terhadap kesehatan psikologis kerja. Oleh karena itu, program psikoedukasi ini dirancang sebagai intervensi untuk meningkatkan pengetahuan peserta mengenai konsep, faktor risiko, dan dampak *digital fatigue*, meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya menjaga kesehatan psikologis kerja, serta memperkenalkan strategi pencegahan dan pengelolaan *digital fatigue* yang dapat diterapkan dalam aktivitas kerja sehari-hari.

2. Metode

Jenis dan Pendekatan Pengabdian

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam bentuk psikoedukasi interaktif yang mencakup penyampaian materi mengenai pengertian *digital fatigue*, faktor penyebab, dampaknya terhadap kesehatan psikologis kerja, serta strategi sederhana untuk mengurangi serta mencegah timbulnya *digital fatigue*.

Pokok materi yang disampaikan meliputi: (1) pengertian *digital fatigue*; (2) faktor penyebabnya, seperti paparan layar monitor yang bekepanjangan serta tuntutan konektivitas digital; (3) dampak dari *digital fatigue* terhadap kesehatan psikologis kerja; serta (4) strategi pencegahan melalui *micro-break* serta manajemen aktivitas digital.

Waktu, Tempat, dan Target Pengabdian

Kegiatan dilaksanakan di ruang asesor BKPSDM Kota Cilegon pada tanggal 29 Mei 2026. Kegiatan ini melibatkan seluruh pegawai di bagian asesor yang berjumlah 4 orang.

Prosedur Kegiatan

Pengabdian dimulai dengan melakukan observasi kondisi lingkungan kerja serta para asesor di BKPSDM Kota Cilegon. Tahap observasi dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai kondisi kerja asesor serta penggunaan teknologi digital dalam pelaksanaan tugas sehari-hari. Selanjutnya, tahap pelaksanaan program psikoedukasi dilakukan dengan metode ceramah interaktif yang membahas pengertian *digital fatigue*, faktor penyebab, dampak, serta strategi pencegahannya. Pada tahap akhir, dilakukan sesi tanya jawab sebagai sarana diskusi sekaligus untuk mengetahui pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan merupakan lembar observasi partisipatif yang digunakan untuk mencatat kondisi pelaksanaan kegiatan, keterlibatan peserta selama psikoedukasi, serta respons yang muncul pada saat sesi diskusi dan tanya jawab. Beberapa pertanyaan yang digunakan oleh fasilitator guna mendorong partisipasi aktif dari peserta diantaranya:

- (1) Apakah Bapak/Ibu pernah mendengar atau mengetahui istilah *digital fatigue*?
- (2) Apa yang Bapak/Ibu rasakan setelah menggunakan laptop atau komputer dalam waktu yang lama?
- (3) Apa yang biasanya Bapak/Ibu lakukan ketika mulai merasakan gejala-gejala tersebut?

Teknik Analisis

Analisis kegiatan dilakukan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan mengacu pada hasil observasi selama kegiatan berlangsung serta respons dan partisipasi peserta yang muncul dalam sesi diskusi dan tanya jawab.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan psikoedukasi mengenai *digital fatigue* dilaksanakan pada empat asesor BKPSDM Kota Cilegon dengan tujuan meningkatkan pemahaman mengenai dampak penggunaan teknologi digital terhadap kesehatan psikologis. Materi yang diberikan mencakup pengertian *digital fatigue*, faktor-faktor penyebab, dampak terhadap kesehatan psikologis kerja, serta strategi sederhana yang dapat diterapkan untuk mencegah maupun mengurangi gejala *digital fatigue*. Penyampaian materi dilakukan melalui ceramah interaktif yang kemudian diikuti dengan diskusi bersama peserta. Ceramah interaktif merupakan ceramah yang dilakukan dengan partisipasi peserta, dengan memberikan pertanyaan pemantik, akan terjadi diskusi dua arah di mana peserta dapat menyampaikan pengalaman, pendapat, serta kendala yang dihadapi terkait penggunaan teknologi digital dalam aktivitas kerja. Fasilitator akan memberi tanggapan dan klarifikasi terhadap respons peserta, sehingga terjadi proses komunikasi yang aktif selama kegiatan berlangsung. Pendekatan tersebut dipilih agar peserta tidak hanya memperoleh informasi secara teoritis, tetapi juga dapat menghubungkan materi dengan pengalaman kerja sehari-hari.

Pemanfaatan teknologi digital menjadi bagian yang tak terpisahkan dari proses kerja, hal ini dikarenakan teknologi dapat mendukung efisiensi, ketepatan, serta kemudahan dalam menjalankan pekerjaan. Sejalan dengan itu, berdasarkan hasil observasi awal, asesor menggunakan berbagai perangkat dan platform digital dalam menjalankan tugasnya, mulai dari pelaksanaan asesmen, pengolahan data, penyusunan laporan, hingga koordinasi pekerjaan. Aktivitas tersebut sering kali dilakukan secara berulang dan dalam durasi yang cukup panjang. Para asesor menghabiskan waktu hampir 8 jam per hari dalam menggunakan perangkat digital, sehingga meningkatkan paparan terhadap layar. Kondisi tersebut menunjukkan tingginya intensitas penggunaan teknologi digital dalam aktivitas kerja sehari-hari.

Selama kegiatan berlangsung, peserta terlibat aktif dalam sesi diskusi, seperti menjawab pertanyaan, saling berbagi pengalaman pribadi, serta beberapa pertanyaan mengenai *digital fatigue* yang memerlukan klarifikasi lebih lanjut dari fasilitator. Berdasarkan hasil diskusi, dikonfirmasi bahwa perangkat digital telah menjadi bagian tak terpisahkan dari aktivitas kerja para asesor. Tingginya intensitas penggunaan perangkat digital menyebabkan timbulnya beberapa gejala dari *digital fatigue* yang dirasakan oleh peserta.

Para peserta mengungkapkan pada sesi diskusi, bahwa mereka kerap merasakan kelelahan fisik yang cukup signifikan. Seperti pada mata, pegal di area bahu, serta sakit kepala ringan yang merupakan efek dari bekerja terlalu lama di depan layar. Selain itu, peserta juga merasakan penurunan konsentrasi ketika harus menyelesaikan pekerjaan yang membutuhkan perhatian tinggi dalam jangka waktu yang panjang. Gangguan-gangguan yang telah disebutkan belum sampai mengganggu aktivitas kerja para peserta secara signifikan. Namun, peserta juga menyadari bahwa kondisi tersebut bila tidak diatasi dengan baik, akan berpotensi memengaruhi kenyamanan kerja ke depannya.

Hasil diskusi juga menunjukkan bahwa peserta mendapatkan pemahaman yang lebih baik mengenai *digital fatigue* serta strategi yang dapat diterapkan untuk mencegahnya. Salah satu pemahaman yang diperoleh peserta adalah pentingnya melakukan *micro-break* atau jeda singkat selama bekerja untuk mengurangi kelelahan akibat penggunaan perangkat digital yang berlangsung secara terus-menerus. *Micro-break* dapat dilakukan dengan menghentikan aktivitas di depan layar selama 1 sampai 5 menit, lalu mengalihkan pandangan dari monitor ke objek yang lebih jauh. Penerapan *micro-break* juga dapat dilakukan dengan peregangan ringan pada leher, bahu, dan punggung. Pemahaman ini menunjukkan bahwa psikoedukasi dapat menjadi sarana yang efektif untuk meningkatkan kesadaran individu terhadap pentingnya menjaga kesehatan psikologis dan fisik di lingkungan kerja yang semakin terdigitalisasi. Selain itu, peserta juga mengidentifikasi adanya faktor lingkungan kerja yang mendukung pencegahan *digital fatigue*. Menurut peserta, tata ruang kerja asesor yang tidak menggunakan sistem kubikel memungkinkan komunikasi dan koordinasi dilakukan secara langsung tanpa selalu bergantung pada media komunikasi digital. Kondisi tersebut dapat membantu mengurangi intensitas interaksi dengan perangkat digital sekaligus meningkatkan interaksi tatap muka di lingkungan kerja.



Gambar 1. Psikoedukasi *Digital Fatigue*

Temuan dalam kegiatan psikoedukasi ini sejalan dengan pernyataan (Supriyadi et al., 2024) yang menjelaskan bahwa *digital fatigue* mencakup kelelahan mental, penurunan produktivitas, serta kelelahan fisik yang timbul akibat tingginya intensitas penggunaan perangkat digital. Keluhan yang disampaikan oleh peserta, seperti mata lelah, pegal bahu, sakit kepala, serta penurunan konsentrasi menunjukkan adanya karakteristik dari *digital fatigue* yang telah disebutkan sebelumnya. Hal tersebut mengindikasikan bahwa pemanfaatan teknologi digital dalam dunia kerja tidak hanya memberikan kemudahan dalam penyelesaian tugas, tetapi juga berpotensi menimbulkan konsekuensi terhadap kesejahteraan psikologis apabila tidak diimbangi dengan pengelolaan yang tepat.

Hasil kegiatan ini juga mendukung temuan (Dewi et al., 2026) yang menyatakan bahwa penggunaan perangkat digital dalam durasi panjang, tingginya waktu paparan layar, komunikasi digital yang berkelanjutan, serta intensitas aktivitas berbasis teknologi merupakan faktor yang berkontribusi terhadap munculnya *digital fatigue*. Meskipun peserta tidak melaporkan tingkat kelelahan yang berat, keberadaan gejala-gejala awal tersebut menunjukkan betapa pentingnya upaya promotive sebagai bentuk pencegahan sebelum berkembang menjadi kondisi yang lebih serius.

Pelaksanaan psikoedukasi menjadi salah satu bentuk intervensi promotif yang relevan dalam konteks kesehatan psikologis kerja. Melalui pemberian informasi dan diskusi interaktif, peserta memperoleh kesempatan untuk memahami hubungan antara penggunaan teknologi digital dengan kondisi psikologis maupun fisik yang dialami selama bekerja. Peningkatan pemahaman tersebut diharapkan dapat mendorong peserta untuk menerapkan perilaku kerja yang lebih sehat serta membangun kesadaran mengenai pentingnya menjaga keseimbangan antara tuntutan pekerjaan berbasis digital dan kebutuhan pemulihan fisik maupun mental.

Secara keseluruhan, kegiatan psikoedukasi berjalan dengan baik dan memperoleh respons positif dari peserta. Meskipun evaluasi yang dilakukan bersifat deskriptif melalui observasi dan diskusi, respons peserta mengindikasikan bahwa materi yang diberikan sesuai dengan kebutuhan pekerjaan asesor yang sehari-harinya banyak berinteraksi dengan teknologi digital. Oleh karena itu, kegiatan serupa berpotensi untuk dilaksanakan secara berkelanjutan sebagai upaya dari program promosi kesehatan psikologis di lingkungan kerja, khususnya di BKPSDM Kota Cilegon serta instansi lainnya yang memiliki intensitas penggunaan teknologi digital yang tinggi.

4. Simpulan dan Saran

Program psikoedukasi yang telah terlaksana kepada asesor di BKPSDM Kota Cilegon memberikan dampak positif pada peningkatan pemahaman mengenai *digital fatigue* serta strategi pencegahannya. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan, ditemukan bahwa para asesor di BKPSDM kerap mengalami dampak dari *digital fatigue* berupa mata yang lelah serta keluhan pusing yang dapat memengaruhi efektivitas kerja.

Melalui kegiatan psikoedukasi yang dilakukan, peserta memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai konsep *digital fatigue*, faktor penyebab, dampak, serta strategi pencegahannya. Peserta juga memahami pentingnya menerapkan *micro-break* selama bekerja sebagai salah satu upaya untuk mengurangi kelelahan akibat penggunaan perangkat digital yang berlangsung secara terus-menerus. Selain itu, peserta menyadari bahwa lingkungan kerja yang mendukung komunikasi langsung antar pegawai dapat membantu mengurangi ketergantungan pada media digital dalam pelaksanaan pekerjaan. Secara keseluruhan, kegiatan psikoedukasi ini menunjukkan bahwa peningkatan pemahaman mengenai *digital fatigue* dapat menjadi langkah promotif yang mendukung kesehatan psikologis dan efektivitas kerja asesor di tengah tuntutan kerja yang semakin terdigitalisasi.

Asesor di BKPSDM Kota Cilegon disarankan untuk terus mendorong penerapan perilaku kerja yang mendukung kesehatan psikologis, seperti memberikan jeda kerja secara berkala, mengelola penggunaan perangkat digital secara lebih seimbang, serta meningkatkan kesadaran pegawai mengenai risiko *digital fatigue*. Selain itu, kegiatan psikoedukasi serupa dapat dilakukan secara berkelanjutan dengan cakupan peserta yang lebih luas dan materi yang lebih mendalam mengenai kesehatan psikologis kerja di era digital. Kegiatan selanjutnya juga dapat dilengkapi dengan evaluasi yang lebih terstruktur untuk mengukur perubahan pengetahuan maupun perilaku peserta setelah mengikuti psikoedukasi.

5. Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada BKPSDM Kota Cilegon atas kesempatan, dukungan, dan kepercayaan yang diberikan selama pelaksanaan kegiatan magang. Apresiasi terutama disampaikan kepada para asesor BKPSDM Kota Cilegon yang telah bersedia berpartisipasi dalam kegiatan psikoedukasi mengenai digital fatigue. Partisipasi dan kerja sama yang baik dari seluruh pihak telah mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat serta penyusunan artikel ini dengan baik.

6. Daftar Pustaka

- Arisandy, D. Y., &Yuniarsa, R. (2026). PSIKOEDUKASI UNTUK MENCEGAH BURNOUT PEGAWAI DI DINAS. *Jurnal Pengabdian Inovasi Masyarakat Indonesia*, 5(1), 69–72. <https://doi.org/10.29303/jpimi.v5i1.7288>
- Cahyono, M. (2023). Transformasi digital pemerintahan: Perubahan organisasi dan budaya birokrasi. *Jurnal Teknologi Informasi Dan Ilmu Komputer*, 10(2), 134–145.
- Dewi, S. P., Mardi, M., &Aminah, H. (2026). UNDERSTANDING DIGITAL FATIGUE IN THE WORKPLACE: A SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW. 9(1), 8275–8282.
- Habibah, S., Frannes, I. O. T., Pujianahum, N. F., Perunaziah, N., Fathna, S. Z., Agustian, A. R., &Laksana, H. A. (2024). Psikoedukasi Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental dan Self Awareness Masyarakat. *Ekspresi : Publikasi Kegiatan Pengabdian Indonesia*, 1(3), 23–39. <https://doi.org/10.62383/ekspresi.v1i3.224>
- Rahayu, R. P., Nashcihah, &Masduki, M. (2024). Upaya Promotif dan Preventif Kesehatan Mental Mahasiswa di PIK-R Syahid UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Nashcihah Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Indonesia. *Jurnal Dakwah Dan Sosial Humaniora*, 5(1), 104–112. <https://doi.org/10.59059/tabsyir.v5i1.808>
- Supriyadi, T., Sulistiasih, S., Rahmi, K. H., Pramono, B., &Fahrudin, A. (2024). The impact of digital fatigue on employee productivity and well-being: A scoping literature review. *Environment and Social Psychology*, 10(2), 1–13. <https://doi.org/10.59429/esp.v10i2.3420>
- Vial, G. (2019). Understanding digital transformation: A review and a research agenda. *Journal of Strategic Information Systems*, 28(2), 118–144. <https://doi.org/10.1016/j.jsis.2019.01.003>