

## PROYEK BUKU PANDUAN: MENGENALI DAN MENGATASI FENOMENA *DIGITAL STRESS* PADA KARYAWAN DI PERUSAHAAN BERBASIS TEKNOLOGI

<sup>1</sup>Mirelda Indriani, <sup>2</sup>Jessica La Belle Emmanuela, <sup>3</sup>Anggi Audyna, <sup>4</sup>Kiky Dwi Hapsari

<sup>1,2,3,4</sup>Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

Email: kikys@fpsi.untar.ac.id

### ABSTRACT

Along with the development of technology and information, the number of technology-based companies is also increasing. In addition, with the COVID-19 pandemic, digitalization in the professional and social spheres has also increased. This resulted in employees of technology-based companies, which had already utilized the use of technology in their work; now getting more and more exposure to digital tools, even in terms of communicating. This creates certain expectations of employees, for example, they are expected to always be available, which can cause employees to feel stressed; as well as fatigue from unimaginable communication load. Some of these things are components of digital stress that employees of technology-based companies may feel, but are not aware of. Here we are who has the opportunity to experience working in a technology-based company, the author can experience firsthand how technology is utilized in a technology-based company. Therefore, the author compiled a guidebook entitled "NOW DIS: Knowing About Digital Stress" which is expected to bring benefits to readers, especially for employees in technology-based companies. Through this guidebook, readers get an explanation of the situations or feelings they experience, as well as get tips on overcoming and preventive measures against these phenomena.

**Keywords:** Technology utilization, tech-based company, digital stress.

### ABSTRAK

Seiring dengan berkembangnya teknologi dan informasi, terdapat jumlah perusahaan berbasis teknologi juga semakin meningkat. Ditambah lagi, dengan adanya wabah pandemi COVID-19, digitalisasi dalam ranah profesional maupun sosial pun kian meningkat. Ini mengakibatkan karyawan perusahaan berbasis teknologi, yang pada awalnya memang sudah mengandalkan penggunaan teknologi dalam bekerja, kini mendapatkan paparan yang semakin banyak terhadap alat digital dan teknologi canggih, bahkan termasuk dalam hal berkomunikasi. Hal ini membuat adanya suatu ekspektasi tertentu terhadap para karyawan, misalnya diharapkan untuk selalu *available*, yang dapat mengakibatkan karyawan merasa stres dan kelelahan atas *communication load* yang tidak dapat dikendalikan. Beberapa hal ini merupakan bentuk dari komponen *digital stress* yang mungkin dirasakan oleh para karyawan perusahaan berbasis teknologi, namun hal ini tidak disadari oleh para karyawan. Di sini kami mendapatkan kesempatan berupa pengalaman bekerja di perusahaan berbasis teknologi, dalam hal ini penulis dapat merasakan langsung bagaimana utilisasi teknologi di perusahaan berbasis teknologi. Oleh karena itu, penulis menyusun *guidebook* berjudul "NOW DIS: Knowing About Digital Stress" yang diharapkan dapat membawa manfaat bagi pembaca, khususnya bagi karyawan di perusahaan berbasis teknologi. *Guidebook* ini memuat informasi tentang fenomena *digital stress*, pengertian, komponen, tipe-tipe, dan dampak dari *digital stress* tersebut, serta cara menangani keadaan seseorang jika terkena dampak dari *digital stress*. Tersaji juga *quick test* untuk melihat gambaran awal tingkat *digital stress* pembaca melalui *barcode* yang terlampir di dalamnya. Melalui *guidebook* ini, pembaca telah mendapatkan penjelasan atas situasi atau perasaan yang mereka alami, serta mendapatkan tip-tip dalam mengatasi dan upaya pencegahan terhadap fenomena tersebut.

**Kata Kunci:** Utilisasi teknologi, karyawan perusahaan berbasis teknologi, digital stress.

## 1. PENDAHULUAN

Peningkatan penggunaan internet di seluruh dunia menjadikan teknologi informasi dan komunikasi sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari seseorang di dunia modern, di mana semakin banyak pengguna internet yang terhubung kepada komunikasi berbasis komputer secara terus-menerus (Vordere & Kohring, 2013). Teknologi informasi dan komunikasi merupakan suatu gabungan antara teknologi komputer, telekomunikasi, dan teknologi media (Bradley, 2000). Tidak hanya merambah ke kehidupan sosial kita; teknologi informasi dan komunikasi ini juga mulai

mempengaruhi dunia profesional. Kini, banyak dari karyawan yang sangat bergantung pada teknologi informasi dan komunikasi (Leonardi, 2020; Park & Inocencio, 2020). Sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa berinvestasi dalam teknologi informasi dapat membawa manfaat yang signifikan bagi suatu organisasi, seperti tujuan untuk otomatisasi dan mengaktifkan strategi yang baru (Mukhopadhyay et al., 1997; & Schneider & Sunyaev, 2016). Hal ini mengakibatkan banyaknya perusahaan-perusahaan dari berbagai sektor, baik itu sektor pelayanan publik, ekonomi, dan bisnis industri yang telah mengadopsi teknologi digital (Craven et al., 2020), serta meningkatnya penciptaan perusahaan-perusahaan yang berbasis teknologi.

Oleh karena itu, tidak heran karyawan masa kini mendapatkan eksposur yang tinggi terhadap penggunaan teknologi komunikasi dan informasi dalam pekerjaan sehari-harinya, terutama karyawan yang bekerja di perusahaan-perusahaan berbasis teknologi. Ditambah lagi, selama dua tahun terakhir, kita dihadapkan pada situasi pandemi COVID-19 yang mengharuskan karyawan berkomunikasi melalui teknologi dan media sosial. Hal ini menyebabkan meningkatnya digitalisasi (Pandey & Pal, 2020). Secara meluas, penggunaan teknologi informasi dan komunikasi menimbulkan peningkatan kondisi kerja di semua bidang, serta dapat membantu percepatan suatu proses dan cara tertentu, memfasilitasi komunikasi dan meningkatkan produktivitas secara eksponensial, sehingga membuat pekerjaan orang lebih mudah. Namun, di balik banyaknya manfaat teknologi informasi dan komunikasi, terdapat beberapa sisi negatif dari penggunaan teknologi komunikasi informasi yang berlebihan. Salah satu dampak negatif penggunaan teknologi informasi dan komunikasi adalah mengakibatkan karyawan rentan terhadap *digital stress*.

Melihat beberapa dampak negatif yang dapat ditimbulkan *digital stress*, penulis menilai bahwa hal ini dapat juga berdampak pada performa karyawan di tempat kerja. Hal ini didukung juga oleh beberapa saran dan hasil diskusi penulis dengan *supervisor* dari kedua mitra perusahaan, dimana terdapat fenomena karyawan yang merasa tertekan akibat mendengar notifikasi aplikasi komunikasi perusahaan yaitu *Slack*. Karyawan berpendapat bahwa notifikasi dari aplikasi *Slack* tersebut selalu berkaitan dengan pekerjaan mereka, walaupun sebenarnya terkadang tidak selalu berkaitan dengan pekerjaan. Hal ini dikhawatirkan akan berpengaruh terhadap kinerja kerja karyawan, dan menimbulkan rasa tidak nyaman selama bekerja. Berangkat dari hal ini, penulis berdiskusi dengan dosen pembimbing serta *supervisor* dari masing-masing mitra terkait hal apa yang sekiranya dapat dilakukan oleh tim penulis sebagai salah satu upaya pencegahan maupun penanggulangan dari fenomena ini. Setelah berdiskusi, didapatkan keputusan untuk menyusun *guidebook* yang berjudul ‘NOW DIS: *Knowing about Digital Stress*’ dengan harapan dapat meningkatkan *awareness* pembaca terhadap fenomena ini, memberikan penjelasan bagi pembaca yang mengalami situasi ini, dan juga memberikan informasi beberapa cara mengatasi *digital stress*.

## KAJIAN LITERATUR

*Digital stress* dapat didefinisikan sebagai stres yang dihasilkan dari penggunaan teknologi informasi dan komunikasi yang kuat yang dipicu oleh akses permanen ke jumlah dan keragaman konten sosial yang sangat banyak (Hefner & Vorderer, 2016). *Digital stress* ini tentu tidak terjadi begitu saja, tetapi terdapat beberapa komponen dalam *digital stress* yang apabila terakumulasi, dapat menjadi *digital stress*. Sebagai contoh, satu hal yang menjadi dampak penggunaan teknologi digital terus menerus adalah terbentuknya ekspektasi terhadap karyawan untuk selalu *available*. Hal ini dapat menimbulkan *availability stress* yang merupakan salah satu komponen dari *digital stress*. Menurut Hefner dan Vorderer (2016), selain *availability stress*, terdapat tiga komponen lain dari *digital stress*, diantaranya *approval anxiety*, *communication overload*, dan *fear of missing out* (FoMO). *Approval anxiety* merupakan kecemasan terhadap respons dan reaksi orang terhadap *digital footprints* kita (seperti *message*, foto, maupun *email*). Sementara itu, *communication*

*overload* merupakan komponen yang dapat menjadi penyebab *digital stress*, keadaan ini timbul ketika seseorang/karyawan menerima notifikasi/pesan dengan jumlah yang tidak terkontrol (sangat banyak dan dapat diterima di waktu yang bersamaan atau cenderung sangat berdekatan). Komponen terakhir dari *digital stress* merupakan FoMO, pada keadaan ini karyawan merasa takut tertinggal dari hubungan yang menyenangkan dengan seseorang atau merasa tertinggal ketika melihat sekelompok/orang lain bersenang-senang tanpa mereka. Tidak hanya takut tertinggal saat melihat orang sekitar bersenang-senang, tetapi dalam konteks industri, FoMO juga dapat terjadi ketika seorang karyawan kurang memiliki kemampuan teknologi dalam mengoperasikan teknologi dalam pekerjaan sehari-harinya. Hal ini dapat membuat karyawan tertentu merasa tertinggal dibandingkan dengan rekan kerjanya yang lebih terampil dalam hal teknologi.

Kemudian, menurut Cao dan Sun (2018), D'Arcy et al. (2014), Frey dan Osborne (2017), Galluch et al. (2015), Hwang dan Cha (2018), Maier et al. (2015), Riedl et al. (2012), Schellhammer dan Haines (2013), dan Stock (2014) *digital stress* memiliki beberapa dimensi, yaitu: (a) *Boredom*, yaitu teknologi informasi dan komunikasi dapat berpengaruh terhadap suatu rasa bosan jika individu diberikan suatu pekerjaan dengan jumlah yang semakin banyak dikerjakannya menggunakan mesin; (b) *Complexity*, yaitu teknologi informasi dan komunikasi merupakan suatu hal yang tidak mudah untuk dimengerti, hal tersebut dapat memengaruhi pekerjaan; (c) *Conflicts*, yaitu teknologi informasi dan komunikasi berperan dalam pemberian batasan antara suatu area kehidupan yang penting bagi individu; (d) *Control (lack of)*, yaitu teknologi informasi dan komunikasi dapat menentukan otonomi dari suatu pekerjaan individu sehingga mengurangi tingkat kontrol yang dimiliki individu di tempat kerja; (e) *Cost*, yaitu teknologi informasi dan komunikasi di dalam ruang lingkup suatu pekerjaan, seringkali mencangkup pandangan karyawan mengenai suatu biaya, biaya tersebut mengenai waktu dan kognitif suatu karyawan; (f) *Insecurity*, yaitu teknologi informasi dan komunikasi menimbulkan rasa cemas terhadap risiko pengangguran karena ketidakpastian tentang tugas dan keterampilan yang harus diprioritaskan di masa depan; (g) *Involvement (lack of)*, yaitu teknologi informasi dan komunikasi suatu keikutsertaan seseorang terhadap proses pengambilan keputusan mengenai perubahan teknologi; (h) *Overload*, yaitu terdapat tuntutan dari luar diri yang melebihi tingkat stimulus yang diharapkan oleh seseorang dalam beban kerjanya, kemudian tingkat informasi dan komunikasi yang berlebihan terhadap penggunaan teknologi tersebut; (i) *Privacy Invasion*, yaitu interaksi teknologi informasi dan komunikasi yang menjadi perhatian utama bagi banyak orang serta membuat luasnya aliran penelitian; (j) *Role Stress*, teknologi informasi dan komunikasi berkontribusi dalam tingkat ketidakpastian dari suatu pekerjaan, karena tiap individu menghadapi berbagai tuntutan dalam bersaing mendapatkan perhatian; (k) *Safety*, yaitu merupakan keamanan terkait pekerjaan, banyak dari pekerjaan membutuhkan perhatian khusus, karena dapat melibatkan potensi bahaya dan mengancam individu maupun organisasi sehingga hal tersebut menimbulkan stres bagi beberapa individu; (l) *Social Environment*, yaitu teknologi informasi dan komunikasi ini menimbulkan kebiasaan dan harapan yang harus dihadapi dan tidak diinginkan oleh individu, hal tersebut juga menyimpang dari keinginan individu yang sebenarnya; (m) *Technical Support (lack of)*, yaitu teknologi informasi dan komunikasi dapat menimbulkan tuntutan stres dan juga menimbulkan kurangnya solusi untuk menangani hal tersebut; (n) *Unreliability*, teknologi informasi dan komunikasi dapat menimbulkan kecemasan bagi individu yang memiliki harapan berbeda, seperti ketika waktu respons lama atau ketika sistem; (o) *Usefulness (lack of)*, dengan kata lain kurangnya kegunaan juga dianggap sebagai pemicu stres digital yang utama. Selain itu, penggunaan teknologi informasi dan komunikasi yang berlebihan juga dapat mengakibatkan beban informasi/komunikasi yang berlebihan. Hal ini dikarenakan melalui media daring, seseorang dapat menghubungi kita kapan saja; terlepas dari kita sedang melakukan pekerjaan lain ataupun sedang *meeting*. Terlebih lagi, dengan komunikasi daring, kita tidak dapat membatasi berapa orang yang menghubungi kita

secara bersamaan. Hal ini dapat mengakibatkan *Excessive Information/Digital Communication Load*, yang juga merupakan komponen dari *digital stress*.

## 2. METODE PENELITIAN

Dalam melaksanakan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), penulis menyusun sebuah *guidebook* (buku saku) digital yang diberikan kepada dua mitra perusahaan berbasis teknologi, yaitu PT. X dan PT. Y. Sebelum menyusun buku saku ini, penulis terlebih dahulu melakukan analisa fenomena yang kerap kali atau rentan dialami oleh karyawan di perusahaan berbasis teknologi. Hal ini tentu saja juga dibantu oleh konsultasi dengan dosen pembimbing penulis. *Guidebook* yang disusun penulis memiliki judul NOW DIS: *Knowing about Digital Stress*, buku ini menyajikan informasi mengenai fenomena, pengertian, komponen, tipe-tipe, dan dampak dari *digital stress*, serta cara mengatasi ketika terkena dampak *digital stress*. Penulis memilih *guidebook* yang bersifat *digital* dikarenakan metode ini mempermudah dan memperluas jangkauan penyebaran. Dengan *arrangement* kerja di masa kini yang menerapkan *hybrid working*, banyak karyawan (khususnya di PT. X dan PT. Y) yang bekerja di luar kota maupun di luar negeri. Apabila penulis menggunakan *guidebook* berbentuk cetak, maka dianggap dapat menghambat penyebaran *guidebook* ini. Pemilihan media *guidebook* juga dianggap sesuai dengan target pembaca, yang mana pembaca kemungkinan membaca *guidebook* ini diselang padatnya pekerjaan, sehingga penggunaan *guidebook* yang mencantumkan informasi singkat, padat, dan jelas dapat dikatakan lebih efektif agar pesan dapat tersampaikan dan dibaca oleh karyawan.

Dalam penyusunan buku saku, penulis memanfaatkan platform Canva premium dan juga Issuu. Issuu merupakan aplikasi berbasis *website* yang dapat digunakan untuk publikasi dokumen seperti, PDF, Word atau Powerpoint dengan bentuk animasi yang sangat menarik dan beragam. Namun penulis memilih fitur yang mengubah visualisasi dokumen PDF menjadi seperti buku sesungguhnya.

*Guidebook* ini dibuat dalam dua versi, penulis mula-mula membuat versi bahasa Indonesia, kemudian melakukan translasi dan dibuat dalam versi bahasa Inggris. Setelah selesai, *guidebook* direvisi oleh pembimbing penulis, untuk kemudian diberikan kepada mitra tempat penulis melakukan kegiatan magang, yaitu PT. X dan PT. Y, di mana keduanya merupakan perusahaan berbasis teknologi. *Guidebook* versi bahasa Indonesia diberikan kepada PT. X dan versi bahasa Inggris diberikan kepada PT. Y. Penyusunan *guidebook* dengan dua bahasa berbeda ini disesuaikan dengan informasi demografis karyawan: seluruh karyawan pada PT. X berasal dari Indonesia, sementara karyawan PT. Y berasal dari latar belakang negara yang beragam, sehingga bahasa komunikasi universal yang digunakan di PT. Y merupakan bahasa Inggris. Hal ini dimaksudkan agar *guidebook* yang telah disusun dapat lebih mudah dibaca dan dipahami oleh seluruh karyawan PT. Y. Setelah diterima, perusahaan memberikan surat tanda bahwa mitra telah menerima *guidebook* yang diberikan oleh penulis. Kemudian, *guidebook* dipublikasikan di portal internal masing-masing mitra. Selain itu penulis menggunakan *website* Issuu dalam melakukan publikasi sehingga masyarakat luas dapat dengan mudah mengakses dan membacanya. Tersedia juga *link* publikasi dari *website* Issuu yang dibagikan oleh penulis kepada rekan kerja serta rekan mahasiswa lainnya, sehingga publikasi *guidebook* tersebar lebih luas.

Dalam *guidebook* ini tersaji juga *quick test* untuk melihat tingkat *digital stress* yang dialami oleh pembaca. Penulis menggunakan alat ukur *Digital Stressors Scale* (DSS) (Fischer et al., 2021). Dimensi pada alat ukur ini mencakup (a) *complexity*, (b) *conflicts*, (c) *insecurity*,

(d) *invasion (of Privacy)*, (e) *overload* (f) *safety*, (g) *social enviroment*, (h) *technical support*,  
(i) *usefullness*, (j) *unreliability*.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang penulis lakukan berupa *electronic guidebook* mengenai *digital stress* yang diberi judul besar KNOW DIS: *Knowing About Digital Stress*. *Guidebook* yang penulis rancang dibuat menjadi dua versi bahasa, yaitu bahasa Indonesia dan bahasa Inggris. Pada *guidebook* tersebut terdiri dari enam bagian; bagian pertama berjudul '*Digital Stress Phenomenon*' atau 'Fenomena Stres Digital', pada bagian ini penulis menjabarkan fenomena yang kemungkinan dirasakan oleh pembaca beserta dengan latar belakang yang menjelaskan bagaimana dampak perkembangan teknologi informasi terhadap kehidupan kita saat ini. Bagian pertama ini disajikan pula contoh-contoh fenomena yang sering dialami oleh karyawan secara umum terlebih dahulu, hal ini merupakan *bridging* untuk masuk ke penjelasan umum topik utama. Bagian kedua yang berjudul '*What is Digital Stress?*' atau 'Apa itu Stres Digital?', pada bagian ini penulis menjabarkan definisi *digital stress* disertai dengan faktor yang menyebabkan digitalisasi yang berpotensi meningkatkan kerentanan karyawan perusahaan berbasis teknologi terhadap *digital stress*. Bagian ketiga dari buku saku ini berjudul '*Components of Digital Stress*' atau 'Komponen Stres Digital' yang memuat empat komponen atau bagian dari *digital stress*. Selanjutnya, pada bagian keempat yang berjudul '*Types of Digital Stress*' atau 'Tipe-tipe stres digital', penulis memberikan pemaparan singkat terkait dua tipe *digital stress*. Bagian kelima berjudul '*Impact of Digital Stress*' atau 'Dampak Stres Digital', di dalamnya dijabarkan dampak-dampak yang terjadi ketika seseorang mengalami *digital stress*. Bagian keenam atau terakhir berjudul '*How to cope with it?*' atau 'Cara Menangani Stres Digital', penulis memberikan beberapa tip dan trik untuk mengatasi *digital stress*, seperti referensi aktivitas baru yang dapat pembaca lakukan di rumah. Buku saku ini ditutup oleh harapan penulis bagi pembaca serta dilengkapi dengan daftar pustaka.

*Electronic guidebook* yang telah disusun diberikan kepada dua perusahaan tempat penulis melakukan kegiatan magang, yaitu PT. X pada tanggal 31 Maret 2022 dan PT. Y pada tanggal 10 Juni 2022, kedua perusahaan ini merupakan perusahaan berbasis teknologi dan merupakan mitra perusahaan tempat penulis melaksanakan program magang. *Guidebook* ini dipublikasikan atau disebarkan oleh masing-masing perusahaan melalui portal komunikasi internal perusahaan dengan format PDF dan *link* Issuu (platform publikasi format buku digital yang visualisasinya seperti buku sesungguhnya) dengan tujuan meningkatkan *awareness* karyawan terhadap fenomena ini. Penyebaran *guidebook* ini menuai tanggapan positif dari pembaca maupun perusahaan. Pembaca merasa bahwa *guidebook* ini cukup berkorelasi dengan bidang yang mereka geluti, yaitu teknologi, dan fenomena yang disajikan cukup sesuai dengan apa yang mereka rasakan pada pekerjaan sehari-hari. Perusahaan juga bertanggung serupa dengan memberikan beberapa pendapat juga dalam pemilihan materi maupun fenomena yang diambil. Perusahaan merasa bahwa dengan adanya *guidebook* yang dibuat oleh penulis jauh terasa lebih dekat dengan perasaan dan pengalaman karyawan, mengingat yang membuat, merencanakan, dan menciptakan *guidebook* merupakan bagian dari karyawan (termasuk magang). Perusahaan juga memberikan *feedback* yang positif terkait *guidebook* dengan topik *digital stress*, yang mana topik ini masih jarang dibahas dalam lingkup perusahaan.

### Gambar 1

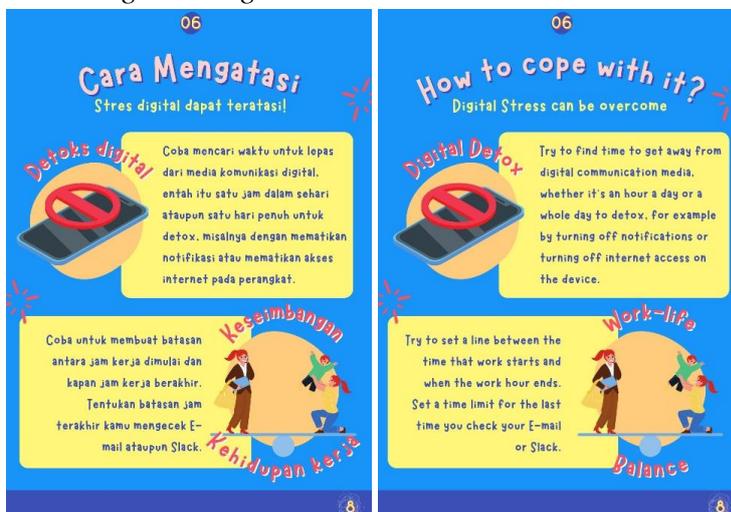
### Komponen Digital Stress



Bagian ini berisi informasi terkait komponen-komponen *digital stress* yang kemungkinan dialami pembaca. Gambar pada sebelah kiri merupakan versi bahasa Indonesia dan pada bagian kanan merupakan versi bahasa Inggris.

Gambar 2

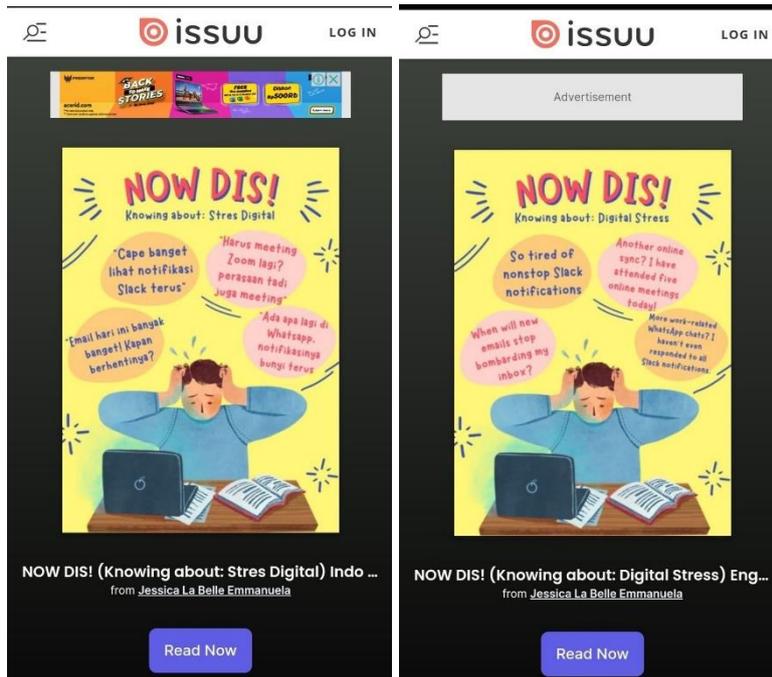
### Cara Mengatasi Digital Stress



Pada bagian ini, pembaca dapat menemukan beberapa tip yang *actionable* dalam menghindari maupun mengatasi gejala *digital stress*. Tip yang dicantumkan berkaitan dengan kegiatan sehari-hari pembaca sebagai karyawan, sehingga relevan dan dapat diterapkan.

Gambar 3

Publikasi pada website Issuu tampilan ponsel



Publikasi dilakukan juga menggunakan *website* Issuu sehingga tampilan dari *guidebook* terlihat dengan nyata menggunakan fitur *magazine view* yang terlihat seperti buku sesungguhnya.

Gambar 4

Publikasi pada Issuu tampilan desktop



Pada web Issuu, pembaca akan mendapatkan pengalaman seperti benar-benar membaca buku dikarenakan terdapat efek *flipping book* dan juga dapat membaca dua halaman bersamaan (di sisi kiri dan kanan), seperti layaknya pada buku fisik.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Program yang kelompok laksanakan yaitu produk berupa *guidebook* berjudul “NOW DIS: *Knowing About Digital Stress*” telah membantu karyawan pada mitra perusahaan (PT. X dan PT. Y) yang berbasis teknologi untuk mendapatkan penjelasan atas fenomena yang mereka alami atau kemungkinan dialami memiliki landasan teori, serta menyadari bahwa situasi yang mungkin mereka hadapi dapat diatasi, karena terdapat cara penanganan yang mudah untuk dapat dilakukan di rumah. Dengan selesainya publikasi *guidebook* berjudul “NOW DIS: *Knowing About Digital Stress*”, penulis mendapatkan respons yang positif dari pembaca. Secara keseluruhan, pembaca merasa topik yang diangkat merupakan topik yang menarik untuk dibahas dan pembaca menilai konten yang dicantumkan dalam buku saku sudah cukup padat dan jelas dengan desain dan tampilan yang menarik. Melalui *guidebook* ini, pembaca maupun mitra PT. X dan PT. Y mendapatkan *insight* mengenai *digital stress* dan pentingnya kesehatan mental di lingkup pekerjaan, sehingga setelah publikasi *guidebook* ini selesai peningkatan performa kerja karyawan pada kedua mitra perusahaan dapat perlahan diperbaiki.

Produk yang diciptakan oleh penulis memberikan solusi dan pengetahuan baru untuk karyawan pada kedua mitra perusahaan, pembaca juga memberikan tanggapan yang positif serta membangun kinerja penulis. Karyawan pada PT. X sangat menerima dengan baik kehadiran *guidebook* ini, yang mana sebelumnya belum pernah ada pembagian materi dalam bentuk *guidebook* maupun pembahasan terkait topik yang dibahas. Hadirnya *guidebook* kami, isu terkait *digital stress* dapat tersampaikan dengan baik kepada karyawan maupun mitra perusahaan PT. X. Karyawan pada PT. Y juga menerima *guidebook* dengan respons positif, di mana materi yang dicantumkan dirasa cukup segar dan menarik untuk diketahui. Kiat-kiat yang diberikan pada *guidebook* ini terbilang sudah cukup baik dan dapat dengan mudah dilakukan di rumah selang padatnya aktivitas pekerjaan di perusahaan.

Walaupun memiliki kelebihan dan membawa dampak positif, produk yang penulis ciptakan masih memiliki keterbatasan yang kedepannya dapat penulis perbaiki maupun tingkatkan. Beberapa di antaranya adalah; pada bagian “*How to Cope with Digital Stress?*”, pembaca menilai bahwa akan lebih baik lagi apabila terdapat tip baru yang masih belum sering dibahas sebelumnya. Terlepas dari segi isi/konten, pembaca juga memberikan masukan untuk dapat menggunakan desain (grafik maupun warna) yang lebih disesuaikan dengan target karakteristik pembaca. Pemilihan gambar dan bentuk *font* dapat disesuaikan dengan tingkatan umur rata-rata karyawan, pada *guidebook* ini masih terkesan disajikan untuk kalangan karyawan usia muda atau karyawan magang. Sedangkan harapannya *guidebook* dapat dibaca untuk seluruh kalangan usia karyawan. Dengan saran yang telah diberikan oleh pembaca dari kedua mitra perusahaan, penulis dapat mengetahui kekurangan serta kelebihan dari pembuatan *guidebook* NOW DIS: *Knowing About Digital Stress*. Semua saran dan kritik yang disampaikan telah diterima dengan baik oleh penulis dan menjadi salah satu bagian dari evaluasi untuk pembuatan produk berikutnya.

### **Ucapan Terima Kasih (Acknowledgement)**

mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah membimbing, memberikan kritik dan saran yang membangun dalam setiap progres yang kami jalankan, dan kepada *supervisor* lapangan dari kedua mitra perusahaan yang telah menerima, membimbing, dan membantu kami dalam belajar. Sehingga kami bisa menemukan fenomena terkait dan tempat publikasi untuk *guidebook*. Serta tidak lupa ucapan terima kasih kepada kedua mitra yang telah menerima penulis untuk mendapatkan pengalaman berharga dan berkembang menjadi pribadi yang lebih siap untuk dunia kerja serta terlibat aktif dalam membantu dan membangun kedua mitra perusahaan lebih baik lagi.

## REFERENSI

- Cao, X., & Sun, J. (2018). Exploring the effect of overload on the discontinuous intention of social media users: An SOR perspective. *Computers in human behavior*, 81, 10-18.
- Craven, M., Liu, L., Mysore, M., & Wilson, M. (2020). COVID-19: Implications for business. *McKinsey & Company*, 8.
- D'Arcy, J., Herath, T., & Shoss, M. K. (2014). Understanding employee responses to stressful information security requirements: A coping perspective. *Journal of Management Information Systems*, 31(2), 285–318. doi:10.2753/mis0742-122310210
- Pandey, N., & Pal, A. (2020). Impact of digital surge during Covid-19 pandemic: A viewpoint on research and practice. *International Journal of Information Management*, 55, 102171. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2020.102171>
- Fischer, T., & Reuter, M., & Riedl, R. (2021). The Digital Stressors Scale: Development and Validation of a New Survey Instrument to Measure Digital Stress Perceptions in the Workplace Context. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.607598>
- Frey, C. B., & Osborne, M. A. (2017). The future of employment: How susceptible are jobs to computerisation?. *Technological Forecasting and Social Change*, 114, 254–280. doi:10.1016/j.techfore.2016.08.019
- Galluch, P., Grover, V., and Thatcher, J. B. (2015). Interrupting the workplace: Examining stressors in an information technology context. *Journal of the Association for Information System*.16, 1–47. DOI:10.17705/1jais.00387
- Hefner, D., & Vorderer, P. (2016). Digital stress: Permanent connectedness and multitasking. *In The Routledge handbook of media use and well-being*, 237-249. Routledge.
- Hwang, I., and Cha, O. (2018). Examining technostress creators and role stress as potential threats to employees' information security compliance. *Computers in Human Behavior*, 81, 282–293. doi: 10.1016/j.chb.2017.12.022
- Leonardi, P. M. (2020). COVID and the new technologies of organizing: Digital exhaust, digital footprints, and artificial intelligence in the wake of remote work. *Journal of Management Studies*. doi:10.1111/joms.12648
- Maier, C., Laumer, S., Weinert, C., and Weitzel, T. (2015). The effects of technostress and switching stress on discontinued use of social networking services: A study of facebook use. *Inform. Syst. J.* 25, 275–308.
- Park, C. Y., & Inocencio, A. M. (2020). COVID-19 is no excuse to regress on gender equality. *ADB Briefs*. <http://dx.doi.org/10.22617/BRF200317-2>
- Riedl, R., Kindermann, H., Auinger, A., & Javor, A. (2012). Technostress from a neurobiological perspective. *Business & Information Systems Engineering*, 4(2), 61-69.
- Schellhammer, S., and Haines, R. (2013). “Towards contextualizing stressors in technostress research,” in Proceedings of the International Conference on Information Systems AIS (Chair), *Milan*.

- Schneider, S., & Sunyaev, A. (2016). Determinant factors of cloud-sourcing decisions: Reflecting on the IT outsourcing literature in the era of cloud computing. *Journal of Information Technology*, 31(1), 1-31. <https://doi.org/10.1057/jit.2014.25>
- Stock, R. M. (2014). Is boreout a threat to frontline employees' innovative work behavior?. *Journal of Product Innovation Management*, 32(4), 574–592. doi:10.1111/jpim.12239
- Vorderer, P., & Kohring, M. (2013). Permanently online: A challenge for media and communication research. *International Journal of Communication*, 7(1), 188-196.