

ABSTRAK

Tempat kerja modern mengalami perubahan signifikan akibat perkembangan teknologi digital yang pesat. Aktivitas kerja sehari-hari, termasuk penggunaan perangkat digital dan interaksi dengan media sosial, telah menjadi bagian integral dari lingkungan kerja. Penggunaan media digital yang berlebihan dapat menyebabkan kelelahan kerja, meskipun dapat membantu orang berkomunikasi dan bekerja lebih efisien. Fenomena ini memerlukan keseimbangan antara praktik detoks digital dan ketahanan pribadi. Tujuan studi ini adalah untuk menganalisis bagaimana praktik digital detox dan interaksi dengan media sosial memengaruhi kelelahan kerja, dengan ketahanan pribadi sebagai variabel moderator, di kalangan karyawan Cordova Edupartment Semarang. Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif bersama dengan metode survei. Studi ini melibatkan 65 karyawan, sehingga seluruh populasi diambil sebagai responden. Data dianalisis menggunakan SPSS versi 22 dengan beberapa uji, seperti uji validitas, uji reliabilitas, uji normalitas, uji multikolinearitas, uji heteroskedastisitas, uji koefisien determinasi, uji T, uji F, dan uji moderasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik digital detox memiliki efek positif dan signifikan terhadap kelelahan kerja, artinya semakin sering karyawan melakukan digital detox, semakin tinggi tingkat kelelahan kerja mereka. Temuan ini menyiratkan bahwa upaya untuk menjauh dari perangkat digital tidak selalu efektif dalam mengurangi stres kerja jika tidak didukung oleh manajemen waktu yang baik dan dukungan organisasi. Selain itu, keterlibatan media sosial juga memiliki efek positif dan signifikan terhadap kelelahan kerja, sehingga keterlibatan yang tinggi dalam media sosial dapat meningkatkan risiko kelelahan kerja. Variabel ketahanan pribadi tidak memoderasi hubungan antara digital detox dan keterlibatan media sosial dengan kelelahan kerja. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menekankan pentingnya mengelola keseimbangan digital di tempat kerja, dengan mempertimbangkan faktor psikologis dan lingkungan yang memengaruhi karyawan.

Kata kunci: Detoksifikasi Digital, Keterlibatan Sosial Media, Kelelahan Kerja, Ketahanan Pribadi.

ABSTRACT

The modern workplace is undergoing significant changes due to the rapid development of digital technology. Daily work activities, including the use of digital devices and engagement with social media, have become an integral part of the work environment. Excessive use of digital media can lead to work fatigue, even though it can help people communicate and work more efficiently. This phenomenon requires a balance between the practice of digital detox and personal resilience. The purpose of this study is to examine how the practice of digital detox and social media engagement affects work fatigue, with personal resilience as a moderating variable, among employees of Cordova Edupartment Semarang. This study uses a quantitative approach along with a survey method. This study involved 65 employees, so the entire population was taken as respondents. The data were analyzed using SPSS version 22 with several tests, such as validity test, reliability test, normality test, multicollinearity test, heteroscedasticity test, coefficient of determination test, T test, F test, and moderation test. The results indicate that digital detox practices have a positive and significant effect on work fatigue, suggesting that the more frequently employees engage in digital detox, the higher their level of work fatigue. This finding implies that efforts to disconnect from digital devices are not always effective in reducing work stress if not supported by proper time management and organizational support. In addition, social media engagement also has a positive and significant effect on work fatigue, so that high involvement in social media can increase the risk of work fatigue. The personal resilience variable not to moderate the relationship between digital detox and social media engagement with work fatigue. Overall, the results of this study emphasize the importance of managing digital balance in the workplace, by considering both psychological and environmental factors affecting employees.

Keywords: Digital Detox, Social Media Engagement, Job Burnout, Personal Resilience.