



Analisis Paparan *Digital Fatigue* Pada Generasi Z Untuk Mendukung Produktivitas Sehat di Era Digital

Sulistiono ^{1*}, Erna Wigati ², Susilo Budi Winarno ³, Tuti Panghastuti ⁴

^{1,2,3,4} STIE Pariwisata API Yogyakarta, Indonesia

Korespondensi penulis: threesulis95@gmail.com*

Abstract. *The excessive and uncontrolled intensity of Gen-Z in using digital media through various communication and information platforms can impact mental/physical health, resulting in unhealthy productivity in various spheres of activity. This study aims to analyze the causes, impacts, and solutions of digital media exposure on the aspect of digital fatigue which is expected to provide a new approach for Gen-Z to develop professional attitudes and mindsets in using digital media. The research method in this study uses a qualitative descriptive method. The sampling technique in this study uses purposive sampling and snowball sampling techniques. The purposive sampling technique is determined by the age range of Gen-Z from STIE Pariwisata API Yogyakarta students born between the mid-1990s and early 2010s. The snowball sampling technique used is all 129 students. Data analysis is carried out descriptively based on the percentage of respondents' assessments from the available questions. The results of this study are, the higher the percentage of counterproductive causes, impacts, and solutions to the digital fatigue aspects chosen by respondents, the more unhealthy productivity will result, conversely, the lower the percentage of counterproductive causes, impacts, and solutions to the digital fatigue aspects chosen by respondents, the more healthy productivity will result. The contribution of this study is, to support the success of activities carried out through the use of digital media in accessing information and communication channels, Gen-Z must be able to make proportional choices, namely choices that are oriented towards mental/physical health so that they can place Gen-Z in a healthy productivity environment.*

Keywords: *Digital fatigue, Generation Z, Digital media, Healthy Productivity*

Abstrak. Intensitas Gen-Z dalam menggunakan media digital melalui berbagai *platform* komunikasi dan informasi secara berlebihan dan tidak terkendali dapat berdampak pada kesehatan mental/fisik sehingga berdampak menghasilkan produktivitas yang tidak sehat dalam berbagai lingkup aktivitas. Penelitian ini bertujuan menganalisis penyebab, dampak, dan solusi dari paparan media digital pada aspek *digital fatigue* (kelelahan digital) yang diharapkan dapat memberikan pendekatan baru bagi Gen-Z untuk mengembangkan sikap dan pola pikir profesional dalam menggunakan media digital. Metode penelitian pada penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dan *snowball sampling*. Teknik *Purposive Sampling* ditentukan pada rentang usia Gen- Z dari Mahasiswa STIE Pariwisata API Yogyakarta yang lahir antara pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an. Teknik *Snowball sampling* yang digunakan adalah seluruh mahasiswa berjumlah 129 mahasiswa. Analisis data dilakukan secara deskriptif berdasarkan presentase penilaian responden dari pertanyaan yang tersedia. Hasil dari penelitian ini yaitu, semakin tinggi presentase kontra produktif dari penyebab, dampak, dan solusi pada aspek *digital fatigue* yang dipilih responden maka akan menghasilkan produktivitas yang tidak sehat, sebaliknya semakin rendah presentase kontra produktif dari penyebab, dampak, dan solusi pada aspek *digital fatigue* yang dipilih responden, maka akan menghasilkan produktivitas yang sehat. Kontribusi dari penelitian ini yaitu, untuk menunjang keberhasilan dari aktifitas yang dijalankan melalui pemanfaatan media digital dalam mengakses saluran informasi dan komunikasi, Gen-Z harus dapat membuat pilihan secara proporsional, yaitu pilihan yang berorientasi pada kesehatan mental/fisik sehingga dapat menempatkan Gen-Z berada pada lingkungan produktivitas yang sehat.

Kata kunci: *Digital fatigue, Generasi Z, Media digital, Produktivitas Sehat*

1. LATAR BELAKANG

Berkembangnya perangkat digital seperti *smartphone*, tablet, dan komputer melalui berbagai *platform* saluran komunikasi dan informasi seperti *website*, media sosial, dan aplikasi yang tersedia dalam berbagai layanan, telah memberikan banyak manfaat untuk menunjang

produktivitas dalam berbagai aktivitas sehari-hari seperti pada lingkup pendidikan dan pekerjaan, terutama bagi Generasi Z yang merupakan kelompok usia yang paling intens menggunakan media digital.

Intensitas Generasi Z dalam menggunakan media digital secara berlebihan dan tidak terkendali dapat berdampak pada kesehatan mental/fisik sehingga mengakibatkan menurunnya produktivitas dalam berbagai lingkup aktivitas dan perkembangannya. Kurangnya kontrol dan pengendalian ini salah satu faktornya disebabkan oleh rendahnya preferensi pemahaman Generasi Z terhadap dampak yang ditimbulkan media digital. Jika penggunaan media digital tidak dikelola secara proporsional justru akan menyebabkan kontra produktif yang dapat menghambat perkembangan dan pencapaian yang diupayakan dapat terwujud melalui platform media digital.

Sebagai upaya mendukung produktivitas sehat di era digital, penelitian ini akan menganalisis mengenai penyebab, dampak, dan solusi dari paparan media digital pada aspek *digital fatigue* (kelelahan digital) yang diharapkan dapat memberikan pemahaman/pendekatan baru bagi Generasi Z untuk dapat mengembangkan sikap dan pola pikir secara profesional dalam memilih dan menggunakan media digital sehingga dapat menunjang keberhasilan dan pencapaian tujuan yang diharapkan.

2. KAJIAN TEORITIS

Media Digital

Media dapat di definisikan mulai dari media tradisional hingga media digital. Kata media berasal dari bahasa Latin yaitu *medius* atau *medium*, yang berarti "lapisan tengah". Media adalah ungkapan yang membawa suatu jenis informasi atau hiburan dari satu badan ke badan lainnya. Media digital ditransmisikan sebagai data digital menjadi audio, video, grafik, teks, dan lainnya. Kapan pun individu menggunakan komputer, tablet, atau ponsel, membuka sistem dan aplikasi berbasis web, maka individu tersebut sedang mengonsumsi media digital (Maryville, 2020).

Istilah media digital sering digunakan untuk merujuk pada produk dan layanan yang menyediakan informasi atau hiburan dalam bentuk digital, terutama daring melalui internet dan media sosial. Istilah ini juga dapat digunakan untuk menggambarkan konten daring, terutama konten yang interaktif; media yang dapat diakses melalui berbagai perangkat; dan media yang ditanggapi atau dibagikan secara langsung (*real-time*). Istilah ini terkadang digunakan untuk

merujuk pada konten yang dibuat, diterbitkan, atau didistribusikan oleh individu atau penerbit non-tradisional, seperti blogger (Strawn, 2025).

Media digital merupakan sarana komunikasi yang menggunakan teknologi digital untuk menyampaikan informasi atau konten kepada audien. Media digital mencakup berbagai platform dan format, seperti teks, gambar, audio, video, dan animasi, yang semuanya diakses secara elektronik. Media digital ditujukan untuk mendukung platform pendidikan, komunikasi, hingga bisnis (Vida.Id, 2024). Media digital tidak hanya terbatas pada platform media sosial, tetapi juga mencakup berbagai bentuk konten berbasis teknologi seperti website, aplikasi, podcast, dan streaming video. Secara umum, media digital adalah segala bentuk media yang dikodekan dalam format digital dan dapat diakses melalui perangkat elektronik. Media digital bersifat interaktif, fleksibel, dan memungkinkan pertukaran informasi secara *real-time* (Aryandra, 2025).

Media digital adalah bidang yang bergerak cepat dan terus berkembang (Price, 2025) yang merujuk pada layanan aplikasi berbasis internet berupa website, infografis, media sosial, gambar digital, atau audio digital (Tahmida et al., 2023). Media digital adalah media berbentuk konten visual, audio, teks, grafis seperti video streaming, artikel daring, *podcast*, iklan, musik, *virtual reality*, atau seni digital (Price, 2025; College, 2024; Maryville, 2020) yang dibuat dan didistribusikan melalui website, media sosial, dan aplikasi menggunakan perangkat elektronik dan teknologi digital untuk merancang, memperbarui, dan mentransmisikan media digital (Price, 2025).

Kebangkitan media digital telah mengubah cara orang menciptakan, mengonsumsi, dan menyampaikan informasi. Media digital dapat meningkatkan pembelajaran, membangun komunitas, dan menyiarkan informasi secara instan. Semua bentuk media digital memiliki kesamaan yaitu untuk menjangkau audien melalui perangkat digital seperti ponsel pintar (*smartphone*), televisi, komputer, tablet dan *smart TV* atau perangkat digital lainnya (College, 2024; Aryandra, 2025).

Generasi Z

Generasi Z merupakan generasi internet, yang kesehariannya selalu bersentuhan dengan gadget dan mendominasi komunikasi melalui media sosial, yang erat terhadap preferensi komunikasi, nilai-nilai, dan harapan. Generasi Z menggunakan media digital untuk mengekspresikan diri, membangun koneksi, membentuk identitas Gen Z, seperti; Membangun citra diri, Menemukan komunitas, Membangun jati diri, Mengekspresikan diri, dan

Membangun pengaruh (Nurlaila et al., 2024; Firamadhina & Krisnani, 2021). Firamadhina & Krisnani (2021) menyatakan bahwa Generasi Z menggunakan media digital sebagai perangkat edukasi dan aktivitas untuk melakukan berbagai inovasi dan pengembangan kreatifitas.

Menurut Le Mai dan Riswandi (2023 dalam Komara & Widjaya, 2024) Generasi Z (Gen-Z), merupakan generasi yang lahir antara pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an. Generasi ini tumbuh di era akses informasi mudah diperoleh melalui internet dan media digital. Menurut Rastati (2018 dalam Simanullang et al., 2024) Generasi Z juga dikenal sebagai *Digital Natives*, merupakan kelompok yang lahir dan tumbuh di tengah era digital. Generasi Z tumbuh dengan akses mudah terhadap berbagai media digital seperti ponsel pintar, tablet, dan komputer, serta berbagai platform sosial media dan aplikasi pesan instan.

Menurut Hayani et al., (2025) Generasi Z merupakan generasi paling aktif dan intens dalam menggunakan media digital, yang tumbuh dalam dunia serba digital. Bagi generasi Z, teknologi bukan hanya sebatas alat, tetapi menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari. Paparan terhadap internet, ponsel cerdas, dan media digital membentuk cara pandang serta perilaku generasi Z, yang terbiasa mengakses arus informasi dengan cepat dan luas, serta terbuka dalam mengekspresikan diri melalui berbagai platform digital, sehingga bagi generasi Z, media digital menjadi media *mainstream* dalam berkomunikasi, mencari pengetahuan, dan membentuk jati diri.

Menuut Ainiyah (2018 dalam Wanda, 2023) generasi Z memiliki kecenderungan menggunakan media digital lebih dari jam normal, sehingga menimbulkan ragam tingkah laku dalam perkembangan kemajuan ilmu pengetahuan dan komunikasi saat ini, sehingga mempengaruhi kehidupan, pekerjaan, dan perkembangannya. Menurut Fadlurrohimi et al., (2019 dalam Wanda, 2023) generasi Z lebih berkembang pada akses informasi dan teknologi dibandingkan dengan Generasi sebelumnya. Generasi Z lebih membutuhkan teknologi terutama pada fase Pendidikan.

Digital Fatigue

Digital fatigue merupakan kondisi dimana seseorang mengalami kelelahan mental/fisik karena terpapar perangkat digital seperti komputer, tablet, dan ponsel yang terjadi secara berulang dan terus menerus (Kembaren, 2024; Febreza & Junaidi, 2022; Aulia & Asbari, 2023). Menurut Febreza & Junaidi (2022) *digital fatigue* dapat berakibat mengganggu kesehatan fisik dan psikologis sehingga dapat berpengaruh pada produktivitas kerja, dimana menurut Ou et

al., (2023 dalam Wijaya et al., 2025) *digital fatigue* dapat menyebabkan stres secara psikologis dan perilaku.

Menurut Aulia & Asbari (2023) masalah kesehatan yang ditimbulkan media digital diakibatkan oleh komunikasi virtual dan digital yang terjadi secara terus-menerus sehingga dapat mengganggu fungsi dan kerja otak. Menurut Ramadhani & Khaliyah (2025) *Digital fatigue* merupakan kondisi kelelahan yang disebabkan oleh paparan berlebihan terhadap layar digital, baik ketika bekerja, belajar, atau mengakses hiburan yang berdampak pada kelelahan mata (*eye strain*), sakit kepala, sulit konsentrasi, gangguan tidur, stres dan kecemasan (Ramadhani & Khaliyah, 2025).

Aktivitas digital dimulai dan diakhiri dengan menatap layar, mulai dari mematikan dan menyalakan ponsel, memeriksa email, membuka spreadsheet, mengikuti *zoom*, menggulir dan mengirim pesan teks tanpa henti menyebabkan banyak orang mengalami kelelahan digital (*digital fatigue*). Kelelahan digital atau lebih umum disebut kelelahan teknologi atau kejenuhan digital adalah bentuk kelelahan mental dan fisik yang terjadi dalam jangka panjang dan paparan terus-menerus terhadap aktivitas daring setelah terlalu lama menggunakan layar, karena menghabiskan terlalu banyak waktu di berbagai perangkat digital, yang dapat menurunkan produktivitas sekaligus kesulitan untuk melepaskan diri (Warkiro, 2021; Chaffin, 2023; Cookcounselingandconsulting, 2025).

Kelelahan digital mencakup berbagai gejala yang muncul ketika seseorang merasa kewalahan oleh tuntutan dunia digital (Cookcounselingandconsulting, 2025). Menurut Jeremy Bailenson dari Universitas Stanford berpendapat bahwa memberikan beban kognitif yang lebih tinggi melalui kontak mata yang berlebihan di layar akan jauh lebih melelahkan (Chaffin, 2023).

Produktivitas di Era Digital

Produktivitas merupakan fondasi dan kekuatan pendorong bagi pembangunan sosial dan ekonomi pada kemajuan masyarakat secara keseluruhan. Pada era digital, perkembangan produktivitas telah memasuki tahap baru, yang membuat proses produksi lebih efisien dan cerdas. Produktivitas di era digital memiliki fitur dan keunggulan yang memberikan lebih banyak peluang dan tantangan untuk mewujudkan pembangunan berkualitas tinggi, yang membutuhkan pemahaman terhadap karakteristik esensial produktivitas, respons terhadap tantangan yang dihadapi, dan realisasi peningkatan produktivitas berkelanjutan. Untuk mencapai pembangunan berkualitas tinggi di era digital, perlu terus mengeksplorasi dan

berinovasi, memanfaatkan teknologi digital, meningkatkan tingkat produktivitas, dan mempromosikan kemajuan ekonomi dan sosial secara keseluruhan (Yang & Liu, 2024).

Produktivitas di era digital saat ini terletak pada otomatisasi yang menangani tugas-tugas berulang dan AI yang menyederhanakan proses kompleks. Individu modern perlu tekun dan strategis, tahu kapan harus memanfaatkan teknologi untuk mencapai hasil. Produktivitas di era digital tidak menghilangkan kebutuhan akan kerja keras yang berdampak pada kelelahan dan waktu istirahat yang rumit, sehingga produktivitas di definisikan ulang melalui daya ungkit strategis pendekatan modern yang menekankan kapan individu harus terus maju, kapan harus beradaptasi, dan kapan harus berhenti. Dengan perspektif yang seimbang, individu dapat mencapai hasil yang lebih baik di era digital yang semakin kompleks (Asliri, 2025).

Perangkat dan aplikasi digital menjadi prioritas utama untuk meningkatkan efisiensi kerja dalam persepektif produktivitas di era digital. Menurut *Harvard Business Review*, penggunaan media digital yang tepat dapat meningkatkan produktivitas hingga 20%. Hal ini menunjukkan bahwa media digital tidak hanya mempermudah pekerjaan, tetapi juga mempercepat hasil. Integrasi perangkat digital secara *real-time* memungkinkan pekerjaan dilakukan tanpa mengorbankan efektivitas. Munculnya tantangan baru seperti distraksi digital dan kelelahan digital (*digital fatigue*) menuntut individu untuk mengatur waktu istirahat dan menjaga kesehatan mata saat beraktifitas. McKinsey & Company menekankan, individu perlu memiliki kemampuan mengelola waktu dengan baik, cenderung lebih fokus dan produktif. Produktivitas di era digital bukan hanya soal kecepatan, tetapi juga terkait dengan kualitas produktivitas sehat (Daud & Maswar, 2025; Aisyah, 2025).

Dalam lingkungan kerja digital individu perlu memiliki pola penjadwalan fleksibel untuk menyesuaikan diri tanpa menimbulkan stres berlebihan. Dengan mengatur waktu sesuai kebutuhan dan keinginan, akan dapat menyeimbangkan antara kehidupan pribadi dan produktivitas. Selain mengurangi stres, juga dapat meningkatkan kontrol yang lebih besar terhadap waktu sehingga penumpukan pekerjaan dapat dihindari, tetap relaks dan produktif (Agustiansyah & Satiran, 2024). Beberapa strategi yang dapat membantu membangun kebiasaan sehat di era digital yaitu: Menetapkan batasan waktu, Menyusun jadwal aktivitas, Menerapkan *digital detoks*, Prioritaskan kualitas tidur, dan Jaga keseimbangan emosional (Visecoach, 2023).

3. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu, dan *snowball sampling* yaitu teknik penentuan sampel ditentukan pada jumlah sampel terbanyak dan mewakili (Sugiyono, 2013; Mundir, 2013; Hardani et al., 2020). Teknik *Purposive Sampling* ditentukan untuk rentang usia generasi Z dari Mahasiswa STIE Pariwisata API yang lahir antara pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an. Sedangkan untuk teknik *Snowball sampling* jumlah sampel yang digunakan adalah seluruh mahasiswa yang mengisi kuisioner sebanyak 129 mahasiswa. Analisis data dilakukan secara deskriptif berdasarkan kecenderungan responden memberi jawaban/penilaian dari pertanyaan yang tersedia.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Moderasi

Data moderasi yang digunakan untuk melihat hubungan antar pernyataan dalam penelitian ini terdiri dari data aktifitas/produktifitas responden, tersaji pada tabel 1 dan data durasi penggunaan perangkat media digital yang dibagi dalam 4 kriteria durasi, tersaji pada tabel 2.

Tabel 1. Data Moderasi Aktifitas/ Produktivitas Responden

Pernyataan	Responden (%)	
	Kuliah	Kuliah & Bekerja
Aktifitas/ Produktivitas Responden	94 (72,87%)	35 (27,13%)

Sumber: Data diolah (2025)

Dari tabel 1 diatas, aktifitas/produktifitas yang ditempuh oleh responden yaitu kuliah berjumlah 94 responden atau sebesar 72,87%; kuliah dan bekerja berjumlah 35 responden atau sebesar 27,13%.

Tabel 2. Data Moderasi Durasi Penggunaan Perangkat Media Digital

Pernyataan	Responden (%)			
	5-8 jam	8-12 jam	12-24 jam	Lebih dari 24 jam
Durasi penggunaan perangkat media digital (ponsel, tablet, komputer)	51 (39,53%)	51 (39,53%)	23 (17,83%)	4 (3,1%)

Sumber: Data diolah (2025)

Dari tabel 2 diatas, durasi penggunaan perangkat media digital 5-8 jam dan 8-12 jam masing-masing berjumlah 51 responden atau sebesar 39,53%; 12-24 jam berjumlah 23 responden atau sebesar 17,83%; dan lebih dari 24 jam berjumlah 4 responden atau sebesar 3,1%.

Penyebab Digital Fatigue

Penyebab *digital fatigue* dari penggunaan media digital pada penelitian ini terdiri dari 4 aspek yaitu: Kelelahan mental; Kelelahan fisik; Tekanan stres (cemas/kecemasan); dan Sensitif terhadap cahaya saat beraktifitas menggunakan media digital, disajikan pada tabel 3.

Tabel 3. *Penyebab Digital Fatigue*

No	Pernyataan	Responden (%)	
		Ya	Tidak
1.	Kelelahan mental	54 (41,86%)	75 (58,14%)
2.	Kelelahan fisik	57 (44,19%)	72 (55,81%)
3.	Tekanan stres (cemas/kecemasan)	37 (28,68%)	92 (71,32%)
4.	Sensitif terhadap cahaya	68 (52,71%)	61 (47,29%)

Sumber: Data diolah (2025)

Data pada tabel 3 diatas diklasifikasi dalam dua kelompok responden yaitu: kelompok pertama (responden mengalami paparan digital), dan kelompok kedua (responden tidak mengalami paparan digital), yang dijelaskan berdasarkan peringkat presentase penilaian responden terhadap indikator penyebab *digital fatigue*.

1. Kelompok pertama penyebab *digital fatigue* (responden mengalami paparan digital)
 - a. Peringkat pertama/tertinggi 52,71% responden mengalami paparan digital disebabkan oleh sensitif terhadap cahaya. Sensitif terhadap cahaya yang terpancar dari perangkat digital dapat mengganggu pola tidur dan berpotensi merusak sel-sel sensitif pada mata, yang dapat menyebabkan gangguan penglihatan. Terlalu lama dan sering berhadapan dengan layar akan memicu kondisi ketegangan mata (*sindrom penglihatan*). *Sindrom* ini mencakup serangkaian gejala tidak nyaman yang muncul setelah penggunaan layar dalam waktu lama, yang dapat menyebabkan mata mengalami ketegangan, kering, sakit kepala, penglihatan kabur, dan ketidaknyamanan di leher dan bahu (Neivision, 2023).
 - b. Peringkat kedua 28,68% responden mengalami paparan digital disebabkan oleh tekanan stres. Tekanan stres/kecemasan digital disebabkan oleh interaksi negatif melalui pesan teks, email, atau unggahan media sosial (Chconline, 2023). Tekanan stres juga disebabkan oleh cara kerja algoritma media digital secara terus-menerus

yang menampilkan konten paling populer dan menarik secara emosional (Prudential, 2024). Kecemasan digital adalah perasaan tidak mampu, putus asa, FOMO (*Fear Of Missing Out*), dan perasaan kesepian dan terisolasi secara sosial sebagai akibat terlalu banyak menghabiskan waktu di depan layar. Kecemasan digital terjadi ketika individu terpisah secara fisik dari perangkat digital, yang menimbulkan kekhawatiran dan kecemasan yang berlebihan (Chconline, 2023).

- c. Peringkat ketiga/terendah 41,86%-44,19% responden mengalami paparan digital disebabkan oleh kelelahan mental dan kelelahan fisik. Hal ini dapat disebabkan oleh ketergantungan terhadap teknologi digital (komputer, tablet, dan telepon pintar) ketika bekerja atau belajar (McCleanhospital, 2025). Gejala kelelahan fisik dapat berupa ketegangan mata, sakit kepala, nyeri leher dan bahu, kelelahan, dan kesulitan fokus. Sedangkan gejala kelelahan mental dapat berupa stres, cemas, mudah tersinggung, dan menurunnya motivasi. Kelelahan digital dapat memperparah stres, kecemasan, dan depresi. Konektivitas yang konstan dan tekanan untuk tetap *online* dapat menyebabkan perasaan terisolasi, FOMO (*Fear of Missing Out*), dan perbandingan sosial, yang memengaruhi kesehatan mental dan emosional (Murtagh, 2024).
2. Kelompok kedua penyebab *digital fatigue* (responden tidak mengalami paparan digital)
 - a. Peringkat pertama/tertinggi 71,32% responden mampu mengatasi tekanan stres. Dalam hal ini, responden mampu menjaga kesehatan fisik dan emosional (Chconline, 2023) dengan menerapkan *digital detoks*; menerapkan pola hidup sehat (makan bergizi, cukup tidur, dan olahraga rutin); melakukan latihan pernafasan dan meditasi; dan menjaga batasan sosial (Prudential, 2024), dan komitmen pada praktik non-digital (Chconline, 2023).
 - b. Peringkat kedua 55,81%-58,14% responden mampu mengatasi kelelahan mental, dan kelelahan fisik. Dalam hal ini, responden mampu mengatasi kelelahan digital dengan menerapkan langkah-langkah seperti Istirahat secara teratur, Membatasi waktu layar (mengistirahatkan mata dan pikiran), Menerapkan *detoks digital* (membatasi penggunaan perangkat digital, dan meningkatkan relaksasi), Manajemen stres (mengurangi stres dan meningkatkan kejernihan mental) (Murtagh, 2024).
 - c. Peringkat ketiga/terendah 47,29% responden mampu mengatasi sensitif terhadap cahaya. Dalam hal ini responden memahami cara menggunakan perangkat digital

dengan bijak, memanfaatkan kekuatannya dan tetap menjaga kesehatan mata (Neivision, 2023).

Dari analisis tersebut, semakin tinggi kemampuan seseorang mengatasi paparan/penyebab *digital fatigue*, maka dampak paparan digital yang ditimbulkan akan semakin rendah, sehingga hal ini akan berkontribusi mendukung produktivitas secara sehat, sebaliknya jika kemampuan seseorang rendah dalam mengatasi penyebab/paparan *digital fatigue* maka potensi untuk terdampak paparan digital akan semakin tinggi, sehingga berakibat menurunkan produktivitas, hal ini disebabkan seseorang berada pada kondisi lingkungan produktivitas yang tidak sehat.

Dampak Digital Fatigue

Dampak *digital fatigue* dari penggunaan media digital pada penelitian ini terdiri dari 9 indikator yaitu: Rutinitas tidur terganggu; Pola makan terganggu (kurang makan); Pola makan terganggu (sering makan); Konsentrasi/fokus menurun; Sensitif (mudah emosi/mudah marah); Gangguan mental saat menilai kenyataan; Bosan/kebosanan; Malas, lesu, tidak bertenaga; dan Putus asa/ tidak berdaya disajikan pada tabel 4.

Tabel 4. Dampak *Digital Fatigue*

Pernyataan	Responden (%)	
	Ya	Tidak
1. Rutinitas tidur terganggu	64 (49,61%)	65 (50,39%)
2. Pola makan terganggu (kurang makan)	39 (30,23%)	90 (69,77%)
3. Pola makan terganggu (sering makan)	42 (32,56%)	87 (67,44%)
4. Konsentrasi/fokus menurun	71 (55,04%)	58 (44,96%)
5. Sensitif (mudah emosi/mudah marah)	65 (50,39%)	64 (49,61%)
6. Gangguan mental saat menilai kenyataan	30 (23,26%)	99 (76,74%)
7. Bosan/kebosanan	100 (77,52%)	29 (22,48%)
8. Malas, lesu, tidak bertenaga	57 (44,19%)	72 (55,81%)
9. Putus asa/ tidak berdaya	22 (17,05%)	107 (82,95%)

Sumber: Data diolah (2025)

Data pada tabel 4 diatas diklasifikasi dalam dua kelompok responden yaitu: kelompok pertama (responden terdampak paparan digital), dan kelompok kedua (responden tidak terdampak paparan digital), yang dijelaskan berdasarkan peringkat presentase penilaian responden terhadap indikator dampak *digital fatigue*.

1. Kelompok pertama dampak *digital fatigue* (responden terdampak paparan digital),
 - a. Peringkat pertama/tertinggi 77,52% responden mengalami rasa bosan/kebosanan. Rasa bosan dapat mengganggu perilaku, dan berkaitan dengan masalah kesehatan mental, perhatian dan emosi negatif seperti: kesedihan, kesepian, kelelahan,

- kegelisahan, kecemasan, kemarahan, dan frustrasi. Rasa bosan didefinisikan sebagai "keadaan yang tidak menyenangkan dalam aktivitas yang menyenangkan ", yang timbul dari akibat penyajian informasi yang diproduksi oleh media digital tidak memiliki koherensi, sehingga seseorang kehilangan informasi penting (Tam & Inzlicht, 2024).
- b. Peringkat kedua 55,04%-50,39% responden mengalami konsentrasi/fokus menurun, dan mengalami sensitif (mudah emosi/mudah marah). Gangguan konsentrasi/gagal fokus merupakan fenomena *popcorn brain* atau otak *popcorn* yang membuat individu sulit fokus, cepat berpindah dari satu pikiran ke pikiran lain, dan mengalami gangguan konsentrasi (Nurmalasari, 2025). *Popcorn brain*, istilah yang diperkenalkan oleh David Levy, dari Universitas Washington, merujuk pada kondisi mental yang ditandai dengan pikiran yang terpecah-pecah, perhatian yang terfragmentasi, dan kecenderungan pikiran untuk cepat beralih dari satu topik ke topik lain (Travers, 2024). Kondisi ini diperparah dengan gaya hidup yang serba cepat dan kurangnya waktu istirahat yang cukup. *Popcorn brain* berpotensi menyebabkan masalah kesehatan yaitu: Gangguan tidur, Peningkatan stres dan kecemasan, Penurunan kemampuan mengambil keputusan, Menurunnya interaksi sosial, dan Berkurangnya kebahagiaan (Nurmalasari, 2025). Sensitif (mudah emosi/mudah marah) merupakan kelelahan emosional yang dapat mengaburkan batasan antara waktu pribadi dan kewajiban profesional (Suri, 2024).
- c. Peringkat ketiga 44,19%-49,61% responden mengalami rasa malas, lesu, tidak bertenaga; dan mengalami gangguan rutinitas tidur. Rasa malas, lesu dan tidak bertenaga merupakan indikasi *digital fatigue* akibat dari penggunaan media digital secara terus-menerus atau berlebihan, sehingga fisik mengalami kelelahan, hal ini antara lain disebabkan oleh: Terlalu lama menatap layar perangkat digital yang menyebabkan otak menjadi lelah dan fungsi otak menjadi *hyper-focused* dan *overstimulated*; Posisi duduk, berbaring, dan kurangnya gerak membuat peredaran darah menjadi tidak lancar, sehingga menyebabkan gangguan otot dan persendian (Deskimo, 2023). Perangkat digital dapat berdampak buruk pada perilaku tidur, yang mengakibatkan kurang tidur, pola tidur hingga bangun tidak teratur, dan kualitas tidur yang lebih buruk (AlShareef, 2022).
- d. Peringkat keempat 30,23%-32,56% mengalami pola makan terganggu (kurang makan dan sering makan). Gangguan makan adalah sekelompok penyakit kejiwaan yang heterogen, melumpuhkan, dan mematikan. Penggunaan media digital dapat

- memicu masalah citra tubuh dan memperparah patologi gangguan makan di kalangan anak muda (Dane & Bhatia, 2023). Gangguan makan adalah perilaku yang ditandai dengan gangguan pada perilaku makan, pikiran dan emosi. Gangguan ini bisa sangat serius dan memengaruhi fungsi fisik, psikologis, dan sosial. Jenis-jenis gangguan makan diantaranya gangguan makan berlebihan, asupan makan dan gangguan makan spesifik lainnya. Gangguan makan sering terjadi bersamaan dengan gangguan kejiwaan lainnya, seperti gangguan suasana hati dan kecemasan, dan gangguan obsesif-kompulsif (Psychiatry, 2025).
- e. Peringkat kelima 23,26% mengalami gangguan mental saat menilai kenyataan. Gangguan mental saat menilai kenyataan merupakan bentuk penyakit mental yang bersifat negatif, dimana seseorang terdistorsi dan mengalami disintesis oleh pengaruh media digital (Chandran et al., 2019). Distorsi dan disintesis adalah suatu kondisi memudarnya batasan pada lanskap media digital yang menyebabkan seseorang sulit untuk membedakan antara media alternatif dan media arus utama (Staender et al., 2024), sehingga situasi ini akan mempengaruhi seseorang dalam menilai kenyataan dapat menjadi *over-reality* atau menjadi *absurd*, jauh dari persepektif penilaian secara normal dan wajar.
 - f. Peringkat keenam 17,05% mengalami rasa putus asa/ tidak berdaya. Keputusan/ tidak berdayaan merupakan fenomena *doomscrolling* yaitu aktivitas yang dilakukan seseorang untuk mencari informasi yang negatif atau meresahkan secara daring. Perilaku ini seringkali membuat seseorang merasa tertekan, cemas, atau khawatir. Fenomena *doomscrolling* berdampak langsung pada kesehatan mental seperti: khawatir, takut, cemas, gelisah, stres, putus asa, dan tak berdaya. Untuk mengatasi *doomscrolling* dapat diatasi antara lain dengan: menetapkan batasan yang jelas, melacak perilaku, mengakses konten positif, dan meditasi (Gunn, 2025).
2. Kelompok kedua dampak *digital fatigue* (responden tidak terdampak paparan digital)
 - a. Peringkat pertama/tertinggi 82,95% responden tidak mengalami rasa putus asa/ tidak berdaya. Dalam hal ini, responden mampu mengatasi bentuk keputusan/ tidak berdayaan (fenomena *doomscrolling*), yang dilakukan dengan menetapkan batasan yang jelas, melacak perilaku, mengakses konten positif, dan meditasi (Gunn, 2025).

- b. Peringkat kedua 76,74% responden tidak mengalami gangguan mental saat menilai kenyataan. Dalam hal ini, responden tidak terdistorsi oleh pengaruh media digital, sehingga responden dapat menilai kenyataan secara normal dan wajar.
- c. Peringkat ketiga 67,44%-69,77% responden tidak mengalami pola makan terganggu (sering makan atau kurang makan). Dalam hal ini, responden tidak terdistraksi/terpapar oleh pengaruh media digital, sehingga mampu menjaga pola makan secara sehat.
- d. Peringkat keempat 50,39%-55,81% responden tidak mengalami gangguan rutinitas tidur; dan tidak mengalami rasa malas, lesu, tidak bertenaga. Dalam mengatasi gangguan rutinitas tidur, responden melakukan hal yaitu: mengurangi penggunaan perangkat digital di siang dan malam Hari, menetapkan rutinitas waktu tidur yang menenangkan, menjadikan ruangan tidur sebagai zona bebas layar, meredupkan lampu kamar tidur, menggunakan mode malam (Noyed, 2025). Dalam mengatasi malas, lesu, tidak bertenaga responden melakukan istirahat sejenak; istirahat yang cukup; mengatur posisi duduk dengan nyaman; melakukan *detoks digital* dan mencari suasana kerja yang baru (Deskimo, 2023).
- e. Peringkat kelima 44,96%-49,61% responden tidak mengalami konsentrasi/fokus menurun, dan tidak mengalami sensitif (mudah emosi/mudah marah). Dalam hal ini, responden mampu mengatasi gangguan konsentrasi/gagal fokus (fenomena *popcorn brain*), yang dilakukan dengan pendekatan berikut: pertama, menciptakan batasan di sekitar teknologi (menyesuaikan pengaturan waktu layar, menerapkan zona bebas teknologi, melakukan *detoks digital*) dan kedua, meningkatkan fokus melalui rutinitas terstruktur (memantau fokus dan menetapkan batasan, mengembangkan kesadaran diri, dan menetapkan rutinitas (Travers, 2024). Dalam hal ini, responden mampu mengelola perasaan sensitif (mudah emosi/mudah marah) dengan membatasi penggunaan perangkat digital, dan membatasi waktu layar (Wadley & Koval, 2023).
- f. Peringkat keenam/terendah 22,48% responden tidak mengalami rasa bosan/kebosanan. Dalam hal ini, responden dapat menumbuhkan motivasi dan tetap fokus ketika menjalankan aktivitas (Tam & Inzlicht, 2024).

Dari analisis tersebut bahwa semakin rendah dampak paparan digital mengindikasikan kemampuan seseorang dalam mengatasi paparan/ penyebab *digital fatigue* semakin tinggi. Sebaliknya, semakin tinggi dampak paparan digital yang dialami seseorang mengindikasikan minimnya kemampuan seseorang dalam mengatasi paparan/ penyebab *digital fatigue*.

Rendahnya seseorang terdampak paparan digital, adalah suatu kondisi dimana seseorang telah mampu menempatkan dirinya dalam lingkungan produktivitas sehat, sehingga seseorang dapat menjalankan aktivitasnya dengan lebih baik dan lebih produktif.

Solusi Digital Fatigue

Solusi untuk mengatasi paparan *digital fatigue* yang diusulkan pada penelitian ini terdiri dari 17 indikator, disajikan pada tabel 5.

Tabel 5. Solusi *Digital Fatigue*

No.	Pernyataan Cara paling dominan untuk mengatasi kesehatan mental/fisik pada penggunaan media digital	Responden (%)	
		Ya	Tidak
1.	Mengurangi paparan layar	62 (9,9%)	
2.	Membuat jadwal secara seimbang antara aktifitas digital dan non-digital	59 (8,93%)	1 (0,646%)
3.	Mengatur posisi tubuh secara ergonomis dan nyaman saat melihat layar	47 (7,51%)	
4.	Melakukan istirahat beberapa waktu dengan melakukan peregangan	42 (6,22%)	1 (0,646%)
5.	Melakukan istirahat beberapa waktu dengan berjalan-jalan didalam ruangan	28 (4,47%)	
6.	Melakukan istirahat beberapa waktu dengan bersantai sejenak	77 (11,16%)	2 (1,292%)
7.	Mengonsumsi makanan (camilan) yang sehat dan bergizi	48 (7,67%)	
8.	Menulis/ corat-coret menggunakan kertas dan pensil	14 (2,24%)	
9.	Interaksi dengan orang lain (berbicara ringan dan saling sapa)	70 (10,69%)	1 (0,646%)
10.	Tidak mengakses media digital selama 1 minggu	9 (1,44%)	
11.	Tidak mengakses media digital selama 1 bulan	3 (0,48%)	
12.	Tidak mengakses media digital selama 3 bulan	1 (0,16%)	
13.	Tidak mengakses media digital selama 6 bulan	2 (0,32%)	
14.	Mematikan perangkat digital saat tidur	48 (7,67%)	
15.	Tidak menggunakan media digital saat makan	27 (4,31%)	1 (0,646%)
16.	Tidak menggunakan media digital saat berinteraksi dengan orang lain	47 (7,51%)	
17.	Menghapus aplikasi yang kontra produktif	38 (6,07%)	

Sumber: Data diolah (2025)

Data pada tabel 5 diatas diklasifikasi dalam dua kelompok responden yaitu: kelompok pertama (responden dominan mengatasi kesehatan mental/fisik), dan kelompok kedua

(responden tidak dominan mengatasi kesehatan mental/fisik), yang dijelaskan berdasarkan peringkat presentase penilaian responden terhadap indikator solusi *digital fatigue*.

1. Kelompok pertama solusi *digital fatigue* (responden dominan mengatasi kesehatan mental/fisik)
 - a. Peringkat pertama/tertinggi 10,69%-11,16% responden dominan melakukan interaksi dengan orang lain (berbicara ringan dan saling sapa), dan melakukan istirahat beberapa waktu dengan bersantai sejenak.
 - b. Peringkat kedua 9,9% responden dominan mengurangi paparan layar.
 - c. Peringkat ketiga 8,93% responden dominan membuat jadwal secara seimbang antara aktifitas digital dan non-digital.
 - d. Peringkat keempat 7,51%-7,67% responden dominan mengatur posisi tubuh secara ergonomis dan nyaman saat melihat layar, mengkonsumsi makanan (camilan) yang sehat dan bergizi, mematikan perangkat digital saat tidur, dan tidak menggunakan media digital saat berinteraksi dengan orang lain.
 - e. Peringkat kelima 6,07%-6,22% responden dominan menghapus aplikasi yang kontra produktif, dan melakukan istirahat beberapa waktu dengan melakukan peregangan.
 - f. Peringkat keenam 4,31%-4,47% responden dominan tidak menggunakan media digital saat makan, dan melakukan istirahat beberapa waktu dengan berjalan-jalan didalam ruangan.
 - g. Peringkat ketujuh 2,24% responden dominan menulis/ corat-coret menggunakan kertas dan pensil.
 - h. Peringkat kedelapan 1,44% responden dominan tidak mengakses media digital selama 1 minggu.
 - i. Peringkat kesembilan/terendah 0,16%-0,48% responden dominan tidak mengakses media digital selama 1-6 bulan.
2. Kelompok kedua solusi *digital fatigue* (responden tidak dominan mengatasi kesehatan mental/fisik)
 - a. Peringkat tertinggi 1,292% responden tidak dominan melakukan istirahat beberapa waktu dengan bersantai sejenak.
 - b. Peringkat terendah 0,646% responden tidak dominan membuat jadwal secara seimbang antara aktifitas digital dan non-digital, tidak dominan melakukan istirahat beberapa waktu dengan melakukan peregangan, tidak dominan melakukan interaksi dengan orang lain (berbicara ringan dan saling sapa), dan tidak dominan menggunakan media digital saat makan.

Dari analisis tersebut bahwa semakin dominan seseorang menerapkan solusi *digital fatigue* menandakan bahwa semakin rendah/minim seseorang terpapar *digital fatigue*, yang dapat menempatkan seseorang berada dalam lingkungan produktivitas sehat. Sebaliknya, semakin tidak dominan seseorang menerapkan solusi *digital fatigue*, menandakan bahwa semakin tinggi seseorang terpapar *digital fatigue*, yang menyebabkan seseorang berada dalam lingkungan produktivitas yang tidak sehat.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan pada penelitian yaitu: semakin tinggi presentase kontra produktif dari penyebab, dampak, dan solusi pada aspek *digital fatigue* yang dipilih responden maka akan menghasilkan produktivitas yang tidak sehat, sebaliknya semakin rendah presentase kontra produktif dari penyebab, dampak, dan solusi pada aspek *digital fatigue* yang dipilih responden, maka akan menghasilkan produktivitas yang sehat. Kontribusi dari penelitian ini yaitu, untuk menunjang keberhasilan dari aktifitas yang dijalankan melalui pemanfaatan media digital dalam mengakses saluran informasi dan komunikasi, Gen-Z harus dapat membuat pilihan secara proporsional, yaitu pilihan yang berorientasi pada kesehatan mental/fisik sehingga dapat menempatkan Gen-Z berada pada lingkungan produktivitas yang sehat.

DAFTAR REFERENSI

- Abedin, B., & Sundarasan, S. D. (2021). Digital transformation and sustainability of SMEs: A systematic review. *Sustainability*, 13(21), 11864. <https://doi.org/10.3390/su132111864>
- Adams, R., Jeanrenaud, S., Bessant, J., Denyer, D., & Overy, P. (2016). Sustainability-oriented innovation: A systematic review. *International Journal of Management Reviews*, 18(2), 180–205. <https://doi.org/10.1111/ijmr.12068>
- Bai, C., Quayson, M., & Sarkis, J. (2021). Corporate sustainability development in the context of digitalisation: A review. *Sustainable Production and Consumption*, 26, 1439–1451. <https://doi.org/10.1016/j.spc.2020.12.033>
- Bharadwaj, A., El Sawy, O., Pavlou, P., & Venkatraman, N. (2013). Digital business strategy: Toward a next generation of insights. *MIS Quarterly*, 37(2), 471–482. <https://doi.org/10.25300/MISQ/2013/37:2.3>

- Bocken, N. M. P., Boons, F., & Baldassarre, B. (2020). Sustainable business model experimentation by understanding ecologies of business models. *Journal of Cleaner Production*, 295, 126361. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2020.126361>
- Braun, V., & Clarke, V. (2022). *Thematic analysis: A practical guide*. Sage. https://doi.org/10.1007/978-3-319-69909-7_3470-2
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). Sage.
- Dangelico, R. M., & Pujari, D. (2021). Mainstreaming green product innovation: Why and how companies integrate environmental sustainability. *Journal of Business Ethics*, 168(2), 1–26. <https://doi.org/10.1007/s10551-019-04162-x>
- Elkington, J. (1997). *Cannibals with forks: The triple bottom line of 21st century business*. Capstone. <https://doi.org/10.1002/tqem.3310080106>
- Goyal, P., Rahman, Z., & Kazmi, A. A. (2020). Corporate sustainability performance and firm performance research: Literature review and future research agenda. *Management Decision*, 58(8), 1682–1707. <https://doi.org/10.1108/MD-09-2019-1321>
- Guest, G., Namey, E., & Chen, M. (2020). A simple method to assess and report thematic saturation in qualitative research. *PLoS ONE*, 15(5), e0232076. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0232076>
- Hart, S. L. (1995). A natural-resource-based view of the firm. *Academy of Management Review*, 20(4), 986–1014. <https://doi.org/10.5465/amr.1995.9512280033>
- Jain, S., & Singhal, S. (2022). Green practices for sustainable SMEs: A systematic literature review. *Journal of Small Business Strategy*, 32(1), 56–72.
- Khan, S. A. R., Yu, Z., & Umar, M. (2021). Sustainable digitalization: A case of SMEs in emerging economies. *Journal of Cleaner Production*, 285, 124827.
- Kraus, S., Palmer, C., Kailer, N., Kallinger, F. L., & Spitzer, J. (2019). Digital entrepreneurship: A research agenda on new business models for the twenty-first century. *International Journal of Entrepreneurial Behavior & Research*, 25(2), 353–375. <https://doi.org/10.1108/IJEBr-06-2018-0425>
- Lim, W. M., Yap, S. F., & Makkar, M. (2021). Home-based businesses and digital technology: A systematic review. *International Journal of Consumer Studies*, 45(3), 373–389. <https://doi.org/10.1111/ijcs.12628>
- Liu, Y., Wei, J., & Hu, J. (2021). Digital transformation and environmental innovation: Evidence from Chinese manufacturing firms. *Technological Forecasting and Social Change*, 166, 120636. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.120636>
- Mahapatra, S., & Mishra, A. (2023). Digital green innovations for small businesses in Asia: Opportunities and challenges. *Asia Pacific Business Review*, 29(2), 201–220.

- Maroufkhani, P., Wagner, R., & Wan Ismail, W. K. (2022). Green digital business strategy: Conceptualization and evidence from SMEs. *Journal of Cleaner Production*, 343, 130933. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2022.130933>
- Matarazzo, M., Penco, L., Profumo, G., & Quaglia, R. (2021). Digital transformation and customer value creation in Made in Italy SMEs: A dynamic capabilities perspective. *Journal of Business Research*, 123, 642–656. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2020.10.033>
- Merriam, S. B., & Tisdell, E. J. (2016). *Qualitative research: A guide to design and implementation* (4th ed.). Jossey-Bass.
- Nidumolu, R., Prahalad, C. K., & Rangaswami, M. R. (2020). Why sustainability is now the key driver of innovation. *Harvard Business Review*, 98(5), 44–52.
- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative research & evaluation methods* (4th ed.). Sage.
- Rahman, H., & Ahmad, Z. (2020). Environmental practices among SMEs in Kuala Lumpur. *Asian Journal of Business and Management*, 8(4), 122–135.
- Sehnm, S., Vazquez-Brust, D., Pereira, S. C. F., & Campos, L. M. S. (2019). Circular economy: Benefits, impacts and overlapping. *Supply Chain Management: An International Journal*, 24(6), 784–804. <https://doi.org/10.1108/SCM-06-2018-0213>
- SME Corp Malaysia. (2022). *SME annual report 2021/22: Resurgence of SMEs*. SME Corporation Malaysia.
- Troise, C., Corvello, V., Ghobadian, A., & O'Regan, N. (2022). How can SMEs successfully navigate VUCA environment? The role of digital technologies. *Technological Forecasting and Social Change*, 174, 121278. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.121278>
- Wirtz, J., Zeithaml, V. A., & Gistri, G. (2021). Technology-mediated service encounters. In P. P. Maglio, C. A. Kieliszewski, J. C. Spohrer, K. Lyons, L. Patricio, & Y. Sawatani (Eds.), *Handbook of service science* (Vol. II, pp. 377–401). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-72289-8_17