

**HUBUNGAN ANTARA INTERUPSI TERKAIT PENGGUNAAN ICT
(INFORMATION COMMUNICATION TECHNOLOGY) DAN BURNOUT
PADA TENAGA KEPENDIDIKAN INSTITUSI X**

Veline Chansjaya

150118224

Fakultas Psikologi Program Studi Psikologi

Pembimbing:

Dr. Drs. A.J. Tjahjoanggoro, M.Si.

Honey Wahyuni Sugiharto Elgeka, S.Psi., M.Ed.

ABSTRAK

Fenomena *burnout* di dunia kerja semakin meningkat. *Burnout* tidak hanya memengaruhi kehidupan kerja individu, tetapi juga dapat memengaruhi kesehatan individu, baik secara fisiologis maupun psikologis. Penggunaan teknologi komunikasi di tempat kerja pun dapat berdampak terhadap interaksi situasional dalam lingkungan kerja individu. Salah satu masalah terbesar yang dibawa oleh teknologi komunikasi ini adalah interupsi. Penelitian ini dilakukan untuk menguji hubungan antara interupsi yang disebabkan oleh penggunaan ICT (*information communication technology*) dengan *burnout*. Partisipan penelitian terdiri dari 100 karyawan yang bekerja di kantor sekretariat Institusi X dengan berbagai posisi dan jabatan. Pengambilan data menggunakan survei *online*. Pengukuran variabel menggunakan modifikasi dari alat ukur *Maslach Burnout Inventory* (MBI) dan *Workplace Interruptions Measure* (WIM). Hasil analisis menunjukkan adanya pengaruh interupsi yang disebabkan oleh penggunaan ICT terhadap *burnout* ($p=0,004$) sebesar 8%. Peneliti juga menguji hubungan antara interupsi yang disebabkan oleh penggunaan ICT dengan masing-masing dimensi *burnout*. Hasil analisis menunjukkan interupsi berpengaruh terhadap dimensi *emotional exhaustion* ($p=0,000$) dan *depersonalization* ($p=0,003$), tetapi tidak berpengaruh terhadap *personal accomplishment* ($p=0,409$). Peneliti mendapatkan bahwa interupsi berulang akibat penggunaan ICT yang mengganggu aktivitas dan konsentrasi individu dapat menimbulkan *emotional exhaustion* karena terkurasnya *resources* individu yang disebabkan oleh peralihan fokus berulang kali dan terhambatnya penyelesaian pekerjaan. Selain itu, interupsi berulang juga dapat mempengaruhi kualitas interaksi individu dengan rekan kerja dan tugas-tugas yang sedang dikerjakannya, sehingga meningkatkan terjadinya *depersonalization* sebagai cara untuk mengatasi *emotional exhaustion* yang muncul. Namun, hubungan antara interupsi berulang dan *personal accomplishment* tersebut tidak ada karena tampaknya sebagian individu masih dapat mengabaikan interupsi berulang dan lebih memprioritaskan *personal accomplishment*, sementara sebagian individu lainnya tidak.

Kata kunci: penggunaan ICT; *burnout*; interupsi; teknologi komunikasi

**HUBUNGAN ANTARA INTERUPSI TERKAIT PENGGUNAAN ICT
(INFORMATION COMMUNICATION TECHNOLOGY) DAN BURNOUT
PADA TENAGA KEPENDIDIKAN INSTITUSI X**

Name: Veline Chansjaya
Discipline/Study Programme: Psychology

Contributors:
Dr. Drs. A.J. Tjahjoanggoro, M.Si.
Honey Wahyuni Sugiharto Elgeka, S.Psi., M.Ed.

ABSTRACT

The phenomenon of burnout in the workplace is increasingly on the rise. Burnout not only affects individuals' work lives but can also impact their physical and psychological health. The use of communication technology in the workplace can also affect situational interactions within an individual's work environment. One significant issue brought about by this communication technology is interruptions. This study was conducted to examine the relationship between interruptions caused by the use of Information Communication Technology (ICT) and burnout. The research participants consisted of 100 employees working in various positions and roles at the secretariat office of Institution X. Data collection was carried out through an online survey. Variable measurements utilized modifications of the Maslach Burnout Inventory (MBI) and the Workplace Interruptions Measure (WIM). The results of the analysis indicated an influence of interruptions caused by ICT usage on burnout ($p=0.004$) to the extent of 8%. The researchers also tested the relationship between interruptions caused by ICT usage and each dimension of burnout. The analysis results revealed that interruptions influenced the dimensions of emotional exhaustion ($p=0.000$) and depersonalization ($p=0.003$), but did not impact personal accomplishment ($p=0.409$). The researchers found that repetitive interruptions resulting from disruptive ICT usage could lead to emotional exhaustion due to the depletion of individual resources resulting from repeated shifts in focus and hindered task completion. Additionally, repeated interruptions could also affect the quality of individual interactions with colleagues and ongoing tasks, thereby increasing the occurrence of depersonalization as a coping mechanism for emerging emotional exhaustion. However, the connection between repetitive interruptions and personal accomplishment was absent, as some individuals seemed capable of disregarding frequent interruptions and prioritizing personal accomplishment, while others were not.

Keywords: *ICT use; burnout; interruptions; communication technology*