

**Tinjauan Literatur Sistematis: Hubungan antara *Technostress* dengan  
*Burnout***

**Arshya Amanta Andryan, Dewi Retno Suminar**  
Department of Human Resource Development  
Postgraduate School of Universitas Airlangga  
arshya.amanta.andryan-2023@pasca.unair.ac.id,  
dewi.suminar@psikologi.unair.ac.id

**ABSTRACT**

*This systematic literature review investigates the relationship between technostress and burnout in various organizational and educational contexts. Technostress arises from excessive or imbalanced use of information technology in work or learning environments, which can adversely affect individuals' psychological well-being. Burnout, on the other hand, is a consequence of chronic stress experienced in work or educational settings. The study involves systematic steps in searching, selecting, evaluating, and synthesizing relevant literature from academic databases and other sources. Findings from the literature review reveal that technostress factors such as techno-overload, techno-invasion, techno-complexity, and others significantly contribute to individuals' levels of burnout. Recommendations for future research include the need for a mixed methods approach integrating quantitative and qualitative methods to gain deeper understanding, as well as longitudinal studies to track the development of technostress and burnout over time. This research provides a strong foundation for the development of effective policies and management practices aimed at reducing the negative impacts of technostress and enhancing individual well-being in modern work and educational environments.*

**Keywords:** Academic Burnout, Information and Communication Technology (ICT), Job Burnout, Technology Adaptation, Technostress

**ABSTRAK**

Penelitian tinjauan literatur sistematis ini menginvestigasi keterkaitan antara *technostress* dengan burnout di berbagai konteks organisasional dan pendidikan. *Technostress* merupakan fenomena yang timbul dari penggunaan teknologi informasi yang berlebihan atau tidak seimbang dalam konteks pekerjaan atau pembelajaran, yang dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis individu. Burnout, di sisi lain, merupakan konsekuensi dari stres kronis yang terjadi dalam lingkungan kerja atau pendidikan. Studi ini melibatkan langkah-langkah sistematis dalam pencarian, seleksi, evaluasi, dan sintesis literatur yang relevan dari basis data akademik dan sumber-sumber lainnya. Hasil dari tinjauan literatur ini mengungkapkan bahwa faktor-faktor *technostress* seperti *techno-overload*, *techno-invasion*, *techno-complexity*, dan lainnya berkontribusi signifikan terhadap tingkat burnout yang dialami individu. Rekomendasi untuk penelitian berikutnya mencakup perlunya pendekatan campuran (*mixed methods*) yang mengintegrasikan pendekatan kuantitatif dan kualitatif untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam, serta perlunya studi longitudinal untuk melacak perkembangan *technostress* dan burnout dari waktu ke waktu. Penelitian ini memberikan landasan yang kuat untuk pengembangan kebijakan dan praktik manajemen yang efektif dalam mengurangi dampak negatif *technostress* dan meningkatkan kesejahteraan individu di lingkungan kerja dan pendidikan modern.

**Kata kunci:** Adaptasi Teknologi, Kelelahan Akademis, Kelelahan Kerja, Stres Teknologi, Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK).

## PENDAHULUAN

Teknologi dan digitalisasi telah menjadi pilar utama dalam perkembangan berbagai aspek kehidupan, terutama dalam konteks perusahaan dan pekerjaan. Penggunaan teknologi informasi dan komunikasi (TIK) telah memberikan banyak keuntungan, seperti peningkatan efisiensi, fleksibilitas kerja, dan aksesibilitas informasi yang lebih baik. Namun, dibalik manfaat ini, muncul tantangan baru yang disebut dengan *technostress*, yaitu stres yang disebabkan oleh penggunaan teknologi. Penggunaan teknologi di tempat kerja dan institusi pendidikan bertujuan untuk meningkatkan efisiensi, produktivitas, dan aksesibilitas informasi. Implementasi sistem manajemen berbasis TIK, komunikasi digital, dan otomatisasi proses bisnis merupakan beberapa contoh penerapan teknologi yang signifikan di perusahaan dan tempat kerja. Transformasi ini mengharuskan karyawan untuk terus beradaptasi dengan teknologi baru, mempelajari keterampilan baru, dan seringkali bekerja dalam lingkungan yang sangat dinamis dan cepat berubah (Tarafdar et al., 2007). Digitalisasi dan teknologi telah menjadi elemen fundamental dalam transformasi berbagai aspek kehidupan, baik di tingkat individu, organisasi, maupun masyarakat luas. Dalam beberapa dekade terakhir, perkembangan TIK telah mengubah cara kita berinteraksi, bekerja, dan menjalani kehidupan sehari-hari. Revolusi digital ini memfasilitasi efisiensi, mempercepat akses informasi, dan membuka peluang baru di berbagai sektor, termasuk pendidikan, kesehatan, ekonomi, dan pemerintahan (Brynjolfsson & McAfee, 2014). Dalam konteks ekonomi, digitalisasi telah mendorong pertumbuhan ekonomi digital, di mana teknologi berperan sebagai katalisator inovasi dan efisiensi. *E-commerce*, *fintech*, dan industri kreatif digital merupakan beberapa contoh sektor yang mengalami pertumbuhan pesat akibat penetrasi teknologi. Teknologi juga telah mengubah model bisnis tradisional, memungkinkan perusahaan untuk mencapai pasar yang lebih luas dengan biaya yang lebih rendah. Selain itu, adopsi teknologi dalam proses manufaktur, seperti penggunaan otomatisasi dan robotik, telah meningkatkan produktivitas dan mengurangi kesalahan manusia (Manyika et al., 2017). Pada bidang pendidikan, digitalisasi telah mengubah metode pengajaran dan pembelajaran. Teknologi *e-learning*, *platform* pembelajaran daring, dan sumber daya pendidikan digital telah memungkinkan akses pendidikan yang lebih luas dan fleksibel. Siswa dan pengajar dapat mengakses materi pembelajaran dari mana saja dan kapan saja, yang pada gilirannya meningkatkan ketersediaan pendidikan di berbagai daerah, termasuk di wilayah yang sulit dijangkau (Means et al., 2014). Digitalisasi juga memungkinkan personalisasi pendidikan, di mana siswa dapat belajar sesuai dengan kecepatan dan gaya belajar mereka sendiri, yang dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran (Picciano, 2017). Di sektor kesehatan, teknologi telah memperkenalkan berbagai inovasi yang meningkatkan kualitas layanan dan aksesibilitas. *Telemedicine*, rekam medis elektronik, dan aplikasi kesehatan digital adalah contoh bagaimana teknologi telah mengubah cara pelayanan kesehatan diberikan. Inovasi ini tidak hanya mempercepat diagnosis dan perawatan, tetapi juga meningkatkan keterlibatan pasien dalam proses perawatan mereka sendiri (Mesko, 2017). Teknologi juga memainkan peran penting dalam penelitian medis, memungkinkan pengumpulan dan analisis data dalam skala besar yang sebelumnya tidak mungkin dilakukan (Raghupathi & Raghupathi, 2014).

Tekanan untuk selalu terkoneksi, respons cepat terhadap komunikasi digital, serta tuntutan untuk menguasai berbagai perangkat lunak dan alat baru dapat menjadi sumber stres bagi karyawan. Hal ini dikenal dengan istilah *technostress*, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan kinerja karyawan. *Technostress* muncul dari berbagai faktor seperti *overload* informasi (*techno-overload*), invasi privasi (*techno-invasion*), kompleksitas teknologi (*techno-complexity*), dan ketidakpastian peran akibat teknologi (*techno-uncertainty* dan *techno-insecurity*) (Ayyagari et al., 2011; Tarafdar et al., 2007). *Techno-overload* terjadi ketika teknologi menyebabkan pengguna merasa terbebani dengan pekerjaan yang berlebihan. Hal ini terjadi karena teknologi memungkinkan orang untuk bekerja lebih cepat dan menangani lebih banyak tugas, tetapi pada saat yang sama, menuntut pengguna untuk terus bekerja di luar kapasitas normal mereka (Tarafdar et al., 2007). *Techno-invasion* merujuk pada perasaan bahwa teknologi menginvasi ruang pribadi dan waktu istirahat pengguna. Pengguna merasa tertekan untuk selalu tersedia dan merespons komunikasi terkait pekerjaan, bahkan di luar jam kerja resmi. Ini mengganggu keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi, sehingga pengguna merasa kehilangan kendali atas batasan antara kedua aspek tersebut (Ayyagari et al., 2011). *Techno-complexity* adalah situasi di mana pengguna merasa bahwa teknologi yang mereka gunakan terlalu rumit dan sulit untuk dipahami. Kesulitan dalam memahami dan menggunakan teknologi baru dapat menyebabkan pengguna merasa tidak kompeten, yang pada akhirnya meningkatkan tingkat stres. Pengguna mungkin merasa kewalahan oleh tuntutan untuk belajar keterampilan baru atau menavigasi sistem yang rumit (Tarafdar et al., 2007). *Techno-insecurity* terjadi ketika pengguna merasa terancam oleh teknologi baru karena mereka takut teknologi tersebut akan menggantikan pekerjaan mereka atau membuat keterampilan mereka menjadi usang (Tarafdar et al., 2007). Ketakutan ini sering muncul di kalangan pekerja yang merasa bahwa mereka tidak bisa bersaing dengan teknologi baru atau tidak mampu mengikuti perkembangan teknologi, yang akhirnya menyebabkan stres yang berkepanjangan (Ragu-Nathan et al., 2008). Terakhir, *techno-uncertainty* adalah stres yang timbul dari ketidakpastian yang terkait dengan perubahan teknologi yang cepat dan berkelanjutan (Tarafdar et al., 2007). Pengguna mungkin merasa sulit untuk tetap up-to-date dengan teknologi baru yang terus berkembang dan berubah. Ketidakpastian ini menyebabkan kecemasan karena pengguna merasa tidak yakin apakah mereka dapat menguasai teknologi yang terus berubah ini atau jika mereka akan tertinggal (Ayyagari et al., 2011). Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa *technostress* dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis individu, yang sering kali berujung pada *burnout* (Maier et al., 2015). *Burnout* adalah kondisi kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi yang sering dialami oleh pekerja dan pelajar dalam konteks penggunaan teknologi yang intensif (Maslach & Jackson, 1981). Mengingat semakin tingginya ketergantungan pada teknologi, penting untuk memahami bagaimana *technostress* mempengaruhi *burnout* dan bagaimana dampaknya dapat dikelola. Tidak hanya karyawan, organisasi juga harus beradaptasi dengan perubahan ini. Mereka perlu menyediakan pelatihan yang memadai, mendukung kesejahteraan mental karyawan, dan memastikan bahwa teknologi yang diadopsi benar-benar mendukung tujuan bisnis tanpa menyebabkan tekanan berlebihan. Organisasi yang gagal mengelola *technostress* dengan baik dapat

mengalami dampak negatif seperti penurunan produktivitas, meningkatnya *turnover* karyawan, dan berkurangnya kepuasan kerja (Ragu-Nathan et al., 2008).

Selain itu, teknologi telah tersubstitusi dalam hampir semua aspek kehidupan, termasuk di tempat kerja, bidang akademis, dan sebagainya. Penggunaan TIK yang intensif, meskipun memberikan banyak manfaat, juga berpotensi menyebabkan dampak negatif seperti *burnout* atau kelelahan. *Burnout* merupakan kondisi kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan prestasi pribadi yang dapat terjadi ketika tuntutan yang diperoleh tergolong tinggi serta tidak diimbangi dengan sumber daya yang memadai (Maslach & Leiter, 2016). Eksistensi teknologi dan digitalisasi telah mengubah cara kerja tradisional menjadi lebih terhubung dan terus-menerus (Tarafdar et al., 2007). Misalnya, dengan adanya email, pesan instan, dan alat kolaborasi digital yang mendorong individu untuk melakukan pekerjaan atau penugasannya secara lebih efektif dan efisien. Meskipun ini dapat meningkatkan fleksibilitas dan produktivitas, hal ini juga menimbulkan tantangan baru seperti peningkatan beban kerja, kurangnya batasan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, dan tekanan untuk selalu responsif (Hu et al., 2020). Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa teknologi dapat berkontribusi pada *burnout* melalui mekanisme yang berbeda. Sebagai contoh, penelitian oleh Mazmanian et al. (2013) menunjukkan bahwa penggunaan email yang berlebihan dapat mengganggu keseimbangan kehidupan kerja dan menyebabkan kelelahan. Selain itu, penelitian oleh Ter Hoeven et al. (2016) menemukan bahwa teknologi komunikasi yang selalu aktif dapat mengurangi kesejahteraan karyawan dan meningkatkan risiko *burnout*. Di sisi lain, teknologi juga dapat menjadi alat yang membantu dalam mengelola *burnout* jika digunakan dengan bijak. Misalnya, alat manajemen waktu dan aplikasi kesehatan mental dapat membantu karyawan mengatur tugas mereka dan menjaga kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, penting bagi organisasi untuk memahami bagaimana teknologi dapat digunakan secara efektif untuk mendukung karyawan, bukan hanya meningkatkan produktivitas tetapi juga menjaga kesejahteraan mereka (Day et al., 2012).

Oleh karena itu, dilatarbelakangi kondisi spesifik mengenai peran teknologi dan digitalisasi pada segala bidang serta pengembangan istilah *technostress* serta *technostress* sebagai kondisi tekanan yang berkaitan dengan teknologi, penelitian ini berfokus mengungkap hubungan antara *technostress* dengan *burnout*. Urgensi penelitian ini didasari oleh beberapa faktor. Pertama, pandemi COVID-19 telah mempercepat adopsi teknologi dalam pembelajaran jarak jauh dan pekerjaan *remote*, yang meningkatkan risiko *technostress* dan *burnout* (Consiglio et al., 2023; Zhao et al., 2022). Penelitian menunjukkan bahwa pekerja *remote* dan mahasiswa mengalami tingkat *burnout* yang tinggi akibat *technostress*, yang berdampak pada kesehatan mental dan produktivitas mereka (Bahr et al., 2023; Wang et al., 2021). Kedua, penelitian ini penting untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memoderasi hubungan antara *technostress* dan *burnout*. Misalnya, *self-efficacy* dalam penggunaan teknologi dapat mengurangi dampak negatif *technostress* (Consiglio et al., 2023). Selain itu, dukungan dari institusi seperti universitas dan perusahaan juga berperan penting dalam mengurangi *technostress* dan meningkatkan kesejahteraan individu (Zhao et al., 2022). Ketiga, penelitian ini memberikan wawasan tentang perbedaan

dampak *technostress* pada berbagai kelompok demografis. Misalnya, mahasiswa dan staf medis mungkin mengalami jenis *technostress* yang berbeda dengan dampak yang bervariasi pada burnout (Kasemy et al., 2022; Veiga et al., 2022). Pemahaman yang lebih baik tentang perbedaan ini dapat membantu dalam merancang intervensi yang lebih tepat sasaran.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi pada literatur tentang *technostress* dan *burnout* dengan mengkaji temuan-temuan dari berbagai konteks dan populasi secara komprehensif. Penelitian ini diharapkan dapat membantu organisasi dan institusi pendidikan dalam mengembangkan strategi yang efektif untuk mengurangi *technostress* dan mencegah *burnout*, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan dan kinerja individu.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metodologi tinjauan literatur sistematis yang terdiri atas sejumlah tahapan, yakni tahap identifikasi literatur, *screening* dengan kriteria inklusi dan eksklusif, eligibilitas, hingga diperoleh artikel final yang disertakan dalam tinjauan literatur untuk dianalisis secara komprehensif. Metode tinjauan literatur sistematis adalah pendekatan yang digunakan untuk mengidentifikasi, menilai, dan menyintesis penelitian yang relevan terkait dengan topik tertentu secara terstruktur dan transparan. Tinjauan ini dirancang untuk mengurangi bias dan memberikan gambaran menyeluruh tentang penelitian yang telah dilakukan di bidang tertentu (Kitchenham & Charters, 2007). Tahap identifikasi merupakan tahap pertama dengan menentukan *database* yang akan digunakan dan parameter pencarian. Peneliti menggunakan *search engine* Scopus dalam mengumpulkan beberapa artikel penelitian ilmiah. Dalam hal kata pencarian, peneliti menggunakan dua kali parameter dengan berfokus pada *Title-Abstract-Key*, yaitu ("*technostress*" OR '*techno-stress*' OR "*techno overload*" OR "*technology overload*" OR "*techno-overload*" AND "*job burnout*" OR "*burnout*") sebagai kata kunci.

Kemudian tahap selanjutnya atau *screening*, peneliti menetapkan kriteria inklusi atau eksklusi meliputi: 1) Dokumen berupa artikel; 2) Berbahasa Inggris; 3) Relevan dengan konsep atau variabel yang dikaji, *technostress* dan *burnout*. Pada tahap eligibilitas, berdasarkan hasil pencarian pada basis data yang telah disaring menggunakan kriteria inklusi dan eksklusif, peneliti memeriksa duplikasi karena pencarian literatur dan juga melengkapi pencarian dengan *hand searching*. Tahap terakhir menunjukkan jumlah final artikel yang telah memenuhi standar dan kriteria melalui pemeriksaan teks artikel empiris secara lengkap. Artikel yang dimasukkan merupakan artikel dengan kesesuaian topik *technostress* dan *burnout*, maka diperoleh sepuluh artikel yang kemudian dilakukan sintesis dan analisis literatur secara komprehensif.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Tabel 1. Analisis Literatur**

No	Penulis	Tahun	Jurnal	Judul Penelitian	Metode	Hasil Penelitian
1.	Katharina Pflügner, Christian Maier, Jason Bennett Thatcher, Jens Mattke, dan Tim Weitel	2024,	MIS Quarterly, 48(2), 679-699	DECONSTRUCTING TECHNO-STRESS: A CONFIGURATIONAL APPROACH TO EXPLAINING JOB BURNOUT AND JOB PERFORMANCE	- Kuantitatif - <i>Qualitative Comparative Analysis</i> (QCA)	- Ketika karyawan mengalami lima <i>technostressor</i> ( <i>techno-overload, techno-invasion, techno-complexity, techno-insecurity, techno-uncertainty</i> ) dengan intensitas tinggi maka karyawan akan mengalami <i>burnout</i> yang turut berdampak pada kinerja mereka. - <i>Technostressor</i> akan menguragi energi karyawan dan menghindarkan mereka dari <i>resource</i> .
2.	Guoqing Zhao, Rongchi Zhao, Xiaomei Yan, Simone C. O. Conceição, Zhuo Cheng, dan Qingqing Peng	2022	Asia Pasific Journal of Education, 44(2), 408-426	The effects of technostress, intolerance of uncertainty, and ICT competence on learning burnout during COVID-19: a moderated mediation examination	- - Kuantitatif - Kuesioner - 801 mahasiswa di Tiongkok	- Menghadapi pembelajaran jarak jauh, mahasiswa diketahui menunjukkan tingkat <i>technostress</i> dan <i>burnout</i> yang rendah, dengan alasan bahwa infrastruktur teknologi di Tiongkok telah berlangsung efektif dan mahasiswa telah familiar dengan penggunaan teknologi. - Ketika mahasiswa mengalami <i>intolerance of uncertainty</i> (IU) terhadap teknologi maka berpotensi meningkatkan tingkat <i>burnout</i> mereka.
3.	Chiara Consiglio, Nicoletta Massa, Valentina Sommovigo, dan Luigi Fusco	2023	International Journal of Environmental Research and Public Health, 20, 7051	Techno-Stress Creators, Burnout and Psychological Health among Remote Workers during the Pandemic: The Moderating Role of E-Work Self-Efficacy	- Kuantitatif - Kuesioner - 225 pekerja <i>remote</i> di Italia	- <i>Technostressor</i> berpengaruh positif terhadap <i>burnout</i> serta berdampak pada <i>mood</i> depresif dan simptom kecemasan. - Pekerja <i>remote</i> yang terpapar tingkat <i>technostressor</i> yang tinggi cenderung mengalami tingkat <i>burnout</i> yang tinggi pula dan kesehatan psikologis yang rendah. - <i>Burnout</i> sebagai mekanisme psikologis.
4.	Tamara J. Bahr, Shiphra Ginsburg, James G. Wright, dan Aviv Shachak	2023	International Journal of Medical Informatics, 177, 105147	Technostress as source of physician burnout: An exploration of the associations between technology usage and physician burnout	- Kuantitatif - Kuesioner - 403 dokter di Ontario, Kanada	- Salah satu faktor <i>burnout</i> yang dialami oleh dokter adalah penggunaan teknologi diluar jam kerja. - Berpotensi memicu kebiasaan penggunaan teknologi diluar jam kerja dan meruntuhkan batasan <i>work-home-life</i> atau sebagai <i>burnout</i> .

5.	Guoqing Zhao, Qiong Wang, Lingxiang Wu, dan Yan Dong	2022	The Asia-Pacific Education Researcher, 31(4), 463-473	Exploring the Structural Relationship Between University Support, Students' Technostress, and Burnout in Technology-enhanced Learning	- Kuantitatif - Kuesioner - 1367 mahasiswa di Tiongkok	- <i>Technostress</i> berpengaruh pada <i>burnout</i> pembelajaran mahasiswa ketika menerapkan pembelajaran berbasis teknologi.
6.	Zeinab A. Kasemy, Asmaa F. Sharif, Ayah M. Barakat, Shaimaa R. Abdelmohsen, Nancy H. Hassan, Nagwa N. Hegazy, Asmaa Y. Sharfeldin, Angham S. El-Ma'doul, Kholoud Adel Alsawy, Hanaa M. Abo Shereda, dan Sally Abdelwane	2022	Frontiers in Public Health, 10, 796321	Technostress Creators and Outcomes Among Egyptian Medical Staff and Students: A Multicenter Cross-Sectional Study of Remote Working Environment During COVID-19 Pandemic	- Kuantitatif - Kuesioner - 1114 staf dan 2526 mahasiswa universitas jurusan medis dan kesehatan di Mesir	- <i>Techno-overload</i> merupakan faktor <i>technostress</i> yang paling berpengaruh pada kelelahan pada staf, sedangkan mahasiswa cenderung dipengaruhi <i>techno-uncertainty</i> . - <i>Burnout</i> terjadi ketika beban pekerjaan melebihi kemampuan individu untuk beradaptasi. - <i>Burnout</i> sebagai gangguan perilaku psikologis yang timbul ketika individu berada dibawah tekanan.
7.	Melissa Gonzalez Veiga, Rogério Tadeu Felizi, Gislayne Darly Trevisan, Daniel de Iracema Gomes Cubero, César Eduardo Fernandes, dan Emerson de Oliveira	2022	Revista da Associação Médica Brasileira, 68(9), 1228-1233	Message applications in the doctor-patient relationship as a stressor	- Kuantitatif - Kuesioner - 138 dokter ginekologi dan obstetri	- Penggunaan teknologi berupa aplikasi pesan ( <i>whatsApp</i> ) untuk berkomunikasi dengan pasien mengindikasikan <i>techno-overload</i> yang turut berdampak pada <i>techno-invasion</i> . - Komunikasi elektronik dapat dikategorikan sebagai stressor.
8.	Xinghua Wang, Zhenyu Li, Zhangdong Ouyang, dan Yanping Xu	2021	International Journal of Environmental Research and Public Health, 18, 12322	The Achilles Heel of Technology: How Does Technostress Affect University Students' Wellbeing and Technology-Enhanced Learning	- Kuantitatif - Kuesioner yang disusun dengan <i>focus group interview</i> - 796 mahasiswa di Tiongkok Utara	- Pembelajaran berbasis teknologi mengindikasikan <i>technostressor</i> berupa <i>techno-complexity</i> , <i>techno-insecurity</i> , dan <i>techno-uncertainty</i> yang berdampak pada tingkat <i>burnout</i> .
9.	Shirish C. Srivastava, Shalini Chandra, dan Anuragini Shirish	2015	Information Systems Journal, 25, 355-401	Technostress creators and job outcomes: theorising the moderating influence of personality traits	- Kuantitatif - Kuesioner - 152 manajer senior	- Teori <i>Transactional Model of Stress and Coping</i> (TMSC) - Kepribadian individu berperan dalam pengaruh <i>technostressor</i> terhadap <i>burnout</i> .
10.	Christian Maier, Sven Laumer, dan Andreas Eckhardt	2015	Journal of Business Economics, 85, 349-387	Information technology as daily stressor: pinning down the causes of burnout	- Kuantitatif - Kuesioner - 306 karyawan penuh waktu	- Penggunaan teknologi dalam bekerja diindikasikan sebagai stressor ( <i>technostress</i> ) yang memicu kelelahan ( <i>techno-exhaustion</i> ) serta berdampak

					yang memanfaatkan teknologi dalam bekerja	pada kelelahan kerja dan <i>outcome</i> pekerjaan lainnya.
--	--	--	--	--	---	--

Berdasarkan sepuluh artikel jurnal di atas, peneliti pun melakukan analisis literatur secara komprehensif. Secara lebih mendalam, terdapat sejumlah temuan yang menarik utamanya terkait dampak *technostress* terhadap *burnout* pada berbagai konteks. Seluruh artikel menemukan adanya pengaruh penggunaan teknologi berupa *technostress* terhadap *burnout* atau faktor-faktor yang mendasari *burnout*.

Penelitian Pflügner et al. (2024) menekankan bahwa kombinasi dari berbagai jenis *technostress* dapat secara signifikan mempengaruhi tingkat *burnout* karyawan. Karyawan yang menghadapi *technostress* yang tinggi menunjukkan gejala *burnout* yang lebih parah, seperti kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi. *Techno-overload* terjadi ketika karyawan merasa dibebani oleh volume dan kecepatan informasi yang harus mereka tangani melalui teknologi, hal ini meningkatkan risiko *burnout* sebab karyawan merasa harus bekerja lebih cepat dan lebih banyak dari biasanya, yang menyebabkan kelelahan dan stres (Pflügner et al., 2024). Berkaitan dengan *techno-invasion*, teknologi yang memungkinkan pekerjaan diakses di luar jam kerja reguler cenderung mengaburkan batasan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi sehingga karyawan mengalami invasi ke dalam waktu pribadi mereka, yang mengakibatkan kurangnya waktu istirahat dan peningkatan tingkat *burnout* (Pflügner et al., 2024). Kesulitan dalam memahami dan menggunakan teknologi baru atau *techno-complexity* juga merupakan faktor utama yang berkontribusi terhadap *burnout*. Karyawan yang merasa tidak cukup terampil atau kesulitan dalam menguasai teknologi tertentu cenderung mengalami stres yang lebih tinggi, yang dapat memicu kelelahan dan keputusan karyawan (Pflügner et al., 2024). Perkembangan teknologi juga memberikan rasa ketakutan akan kehilangan pekerjaan karena tidak mampu mengikuti perkembangan tersebut atau karena teknologi yang secara otomatis menggantikan pekerjaan manusia dapat menyebabkan kecemasan dan stres yang tinggi dan mengalami *burnout* lebih cepat (Pflügner et al., 2024). Begitu pula dengan *techno-uncertainty* atau ketidakpastian tentang bagaimana menggunakan teknologi dengan benar atau tentang peran teknologi di masa depan dalam pekerjaan mereka yang juga dapat menambah tingkat *stress* dengan menciptakan lingkungan kerja yang tidak stabil dan penuh tekanan, yang berujung pada *burnout* (Pflügner et al., 2024).

Penelitian Bahr et al. (2023) lebih menyoroti pada penggunaan teknologi di luar jam kerja efektif beserta dampaknya pada *burnout* yang dialami oleh tenaga medis. Salah satu temuan utama adalah bahwa penggunaan teknologi di luar jam kerja reguler merupakan faktor signifikan yang berkontribusi terhadap *burnout* pada dokter. Ketika dokter harus menggunakan teknologi seperti sistem catatan kesehatan elektronik (EHR) atau komunikasi digital untuk pekerjaan di luar jam kerja, hal ini mengakibatkan kelelahan dan stres yang lebih tinggi.

Beberapa artikel juga menyoroti latar konteks mahasiswa atau akademis seperti penelitian oleh Zhao et al. (2022) menunjukkan bahwa *technostress* memiliki

dampak yang signifikan terhadap *burnout* pada mahasiswa selama pandemi COVID-19. *Intolerance of uncertainty* akan memperburuk hubungan antara *technostress* dan *burnout*, sementara kompetensi teknologi dapat mengurangi dampak negatif tersebut (Zhao et al., 2022). Hasil ini menyoroti pentingnya mengembangkan keterampilan ICT dan mengelola *technostress* untuk mencegah *burnout* dalam konteks pembelajaran jarak jauh. Temuan ini juga selaras dengan penelitian pada konteks serupa yang mengkaji penerapan teknologi pada pembelajaran dan dampaknya terhadap *burnout* akademik, seperti Wang et al. (2021) yang mengungkapkan bahwa mahasiswa yang mengalami tingkat *technostress* yang tinggi menunjukkan gejala *burnout*, termasuk kelelahan emosional, sikap sinis terhadap studi, dan penurunan motivasi dan prestasi akademis. *Technostress* menguras energi dan sumber daya mental mahasiswa, yang menyebabkan mereka merasa kelelahan dan kurang termotivasi sekaligus berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis mahasiswa. Gejala seperti kecemasan, stres, dan depresi meningkat seiring dengan meningkatnya *technostress*, yang pada gilirannya memperburuk tingkat *burnout* (Wang et al., 2021). Secara garis besar, *technostress* mengganggu efektivitas pembelajaran berbasis teknologi. Mahasiswa yang merasa stres dengan teknologi cenderung memiliki pengalaman belajar yang negatif, yang dapat menghambat pencapaian akademis mereka dan mengurangi keterlibatan dalam proses belajar.

Temuan Consiglio et al. (2023) menggarisbawahi bahwa peran *self-efficacy* dalam pekerjaan *remote* (*e-work self-efficacy*) dapat memoderasi dampak *technostress* terhadap *burnout*. Pekerja *remote* yang memiliki tingkat *self-efficacy* yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola *technostress* dan dengan begitu akan mengalami tingkat *burnout* yang lebih rendah. Temuan menarik juga diperoleh dari penelitian Srivastava et al. (2015) terkait peran lima tipe kepribadian pada pengaruh *technostress* terhadap *burnout*. Sifat kepribadian berperan sebagai faktor moderasi yang mempengaruhi hubungan antara *technostress* dan *burnout*, seperti halnya individu dengan sifat kepribadian yang resilien (daya tahan) cenderung lebih mampu mengatasi *technostress* dan mengurangi dampaknya terhadap *burnout* (Srivastava et al., 2015).

Studi ini telah menganalisis secara komprehensif pengaruh *technostress* terhadap *burnout* dalam berbagai konteks, termasuk sektor korporat, medis, dan pendidikan. Berdasarkan temuan dari sepuluh artikel yang ditinjau, terlihat bahwa *technostress* merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap *burnout*, mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu secara signifikan. Apabila ditinjau secara spesifik terhadap lima komponen *technostressor*, yaitu *techno-overload*, *techno-invasion*, *techno-complexity*, *techno-insecurity*, dan *techno-uncertainty*, berperan dalam membentuk tingkat *burnout* di berbagai latar belakang profesional dan akademik, serta faktor-faktor yang dapat memoderasi dampak ini. *Techno-overload* adalah kondisi dimana karyawan merasa kewalahan dengan volume dan kecepatan informasi yang harus mereka tangani melalui teknologi (Tarafdar et al., 2007). Pflügner et al. (2024) menemukan bahwa *techno-overload* memiliki pengaruh langsung terhadap peningkatan kelelahan emosional, salah satu komponen utama dari *burnout*. Karyawan yang terpapar dengan volume kerja yang berlebihan melalui teknologi cenderung merasa terpaksa bekerja lebih cepat dan lebih banyak dari

biasanya, yang mengakibatkan penurunan efisiensi kerja dan peningkatan stres kronis. Di lingkungan medis, *techno-overload* sering kali muncul dalam bentuk kebutuhan untuk mengelola catatan kesehatan elektronik (EHR) dalam jumlah besar, yang memperburuk tingkat burnout di kalangan tenaga medis (Bahr et al., 2023). Penelitian ini menunjukkan bahwa manajemen beban kerja dan pelatihan yang tepat dalam penggunaan teknologi adalah kunci untuk mengurangi risiko burnout yang diakibatkan oleh *techno-overload*. *Techno-invasion* mengacu pada pengaburan batas antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, di mana teknologi memungkinkan pekerjaan diakses di luar jam kerja umum (Tarafdar et al., 2007). Dalam konteks pekerjaan *remote*, *techno-invasion* menjadi semakin relevan, terutama ketika karyawan diharuskan untuk tetap terhubung dan responsif setelah jam kerja (Pflügner et al., 2024). Penelitian menunjukkan bahwa *techno-invasion* mengakibatkan kurangnya waktu istirahat dan pemulihan, yang secara langsung berkontribusi pada peningkatan tingkat *burnout*. Dalam sektor medis, dimana batasan antara kehidupan profesional dan pribadi sudah sangat tipis, *techno-invasion* menambah tekanan, yang sering kali berujung pada kelelahan dan keputusasaan (Bahr et al., 2023). Oleh karena itu, penting bagi organisasi untuk menetapkan kebijakan yang jelas mengenai waktu istirahat dan batasan penggunaan teknologi di luar jam kerja untuk menjaga keseimbangan kerja dan kehidupan. Berikutnya, *techno-complexity* adalah tantangan yang dihadapi karyawan ketika mereka merasa tidak memiliki keterampilan yang memadai untuk menggunakan teknologi yang kompleks (Tarafdar et al., 2007). Penelitian oleh Pflügner et al. (2024) menyoroti bahwa *techno-complexity* secara signifikan meningkatkan stres di kalangan karyawan, terutama mereka yang merasa kurang terampil atau kesulitan menguasai teknologi tertentu. Dampak dari *techno-complexity* ini sangat terasa di sektor-sektor yang bergantung pada teknologi canggih, seperti teknologi informasi dan kesehatan, di mana kesalahan dalam penggunaan teknologi dapat berakibat fatal. Ketidakmampuan untuk mengatasi kompleksitas teknologi ini berkontribusi pada perasaan tidak berdaya dan kelelahan mental, yang pada akhirnya memicu burnout. Selain itu, pengembangan keterampilan teknologi yang berkelanjutan dan dukungan dari manajemen sangat penting untuk mengurangi dampak negatif dari *techno-complexity*. Kemudian *techno-insecurity* berkaitan dengan rasa takut akan kehilangan pekerjaan akibat teknologi, baik karena ketidakmampuan untuk mengikuti perkembangan teknologi atau karena teknologi yang menggantikan pekerjaan manusia (Tarafdar et al., 2007). Pflügner et al. (2024) menunjukkan bahwa *techno-insecurity* menciptakan kecemasan yang berkepanjangan, yang mempercepat munculnya *burnout*. Di era otomatisasi, di mana banyak pekerjaan manual digantikan oleh teknologi, ketidakamanan ini semakin terasa, terutama di kalangan pekerja dengan keterampilan yang lebih rendah. Ketidakpastian ini tidak hanya mempengaruhi kesejahteraan psikologis karyawan tetapi juga mempengaruhi motivasi dan komitmen mereka terhadap pekerjaan. Sebagai respons, organisasi perlu fokus pada pengembangan keterampilan dan menawarkan jaminan pekerjaan untuk mengurangi rasa tidak aman yang terkait dengan kemajuan teknologi. Terakhir adalah *techno-uncertainty* yang mengacu pada ketidakpastian terkait penggunaan teknologi dan peran teknologi dalam pekerjaan masa depan (Tarafdar et al., 2007). *Techno-uncertainty* menciptakan lingkungan kerja yang tidak stabil dan penuh

tekanan, yang pada gilirannya meningkatkan risiko burnout (Pflügner et al., 2024). Ketidakpastian ini sangat umum di industri yang bergerak cepat, di mana teknologi terus berkembang dan perubahan terjadi dengan cepat. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa *techno-uncertainty* sering kali disertai dengan ketidakpastian peran, di mana karyawan merasa tidak jelas tentang tanggung jawab mereka seiring dengan perubahan teknologi. Hal ini mengakibatkan peningkatan tekanan psikologis dan perasaan tidak kompeten, yang memicu *burnout*.

Penelitian oleh Zhao et al. (2022) memberikan perspektif tambahan mengenai *technostress* dalam konteks pendidikan, terutama selama pandemi COVID-19. Dalam situasi ini, mahasiswa dihadapkan pada kebutuhan untuk beradaptasi dengan pembelajaran jarak jauh berbasis teknologi, yang sering kali menimbulkan *technostress*. Temuan menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki *intolerance of uncertainty* mengalami *burnout* yang lebih parah, menunjukkan bahwa ketidakpastian seputar penggunaan teknologi dapat memperburuk dampak negatif *technostress*. Namun, kompetensi teknologi yang lebih tinggi dapat berfungsi sebagai *buffer*, membantu mengurangi dampak negatif dari *technostress* terhadap *burnout* (Zhao et al., 2022). Ini menunjukkan pentingnya membekali mahasiswa dengan keterampilan teknologi yang memadai untuk mengurangi stres yang terkait dengan penggunaan teknologi. Dalam konteks pekerjaan *remote*, Consiglio et al. (2023) menyoroti peran *self-efficacy* dalam mengelola *technostress* dan burnout. Pekerja *remote* yang memiliki tingkat *self-efficacy* yang tinggi cenderung lebih mampu mengatasi *technostress*, yang pada gilirannya mengurangi risiko burnout. Penelitian ini menunjukkan bahwa keyakinan individu dalam kemampuan mereka untuk mengelola teknologi dan bekerja secara efektif dalam lingkungan *remote* adalah faktor kunci dalam mencegah burnout. Oleh karena itu, pelatihan yang berfokus pada peningkatan *self-efficacy* dalam pekerjaan *remote* dapat menjadi strategi efektif dalam mengurangi dampak negatif *technostress*. Penelitian oleh Srivastava et al. (2015) juga menyoroti peran sifat kepribadian dalam memoderasi hubungan antara *technostress* dan burnout. Temuan mereka menunjukkan bahwa individu dengan sifat kepribadian yang lebih resilien cenderung lebih mampu mengatasi *technostress* dan mengurangi dampaknya terhadap burnout. Sifat-sifat seperti ketahanan terhadap stres, fleksibilitas, dan optimisme memainkan peran penting dalam menentukan sejauh mana individu terpengaruh oleh *technostress*. Ini menunjukkan bahwa pendekatan personalisasi dalam manajemen *technostress*, yang mempertimbangkan sifat kepribadian individu, dapat lebih efektif dalam mengurangi burnout.

Penelitian ini berkontribusi memberikan tinjauan literatur sintesis terkait pengaruh *technostress* terhadap *burnout* pada berbagai konteks. Meskipun begitu masih terdapat sejumlah keterbatasan, misalnya keterbatasan dalam generalisasi karena dilakukan hanya pada wilayah tertentu serta belum cukup banyak ditemukan penelitian kualitatif terkait konteks *technostress* dengan *burnout* sehingga kurang temuan respons atau gambaran secara deskriptif. Ada pula rekomendasi bagi penelitian berikutnya adalah dapat melakukan penelitian komparatif antar negara atau wilayah, dapat menggunakan pendekatan campuran atau *mix method* maupun studi longitudinal, ataupun menyoroti terkait teori-teori utama atau mekanisme yang

diterapkan dalam alur pengaruh *technostress* terhadap *burnout* pada berbagai konteks penelitian.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Tinjauan literatur sistematis ini telah mengungkapkan kompleksitas dan dampak signifikan dari *technostress* terhadap *burnout* di berbagai konteks, yang mencakup lingkungan pendidikan, sektor kesehatan, hingga organisasi lainnya. Studi-studi yang disorot dalam tinjauan ini menunjukkan bahwa meskipun teknologi dirancang untuk meningkatkan efisiensi dan produktivitas, penggunaan yang berlebihan dan kompleks justru dapat menjadi sumber stres yang substansial, yang pada akhirnya meningkatkan risiko *burnout* di kalangan individu. Elemen-elemen *technostress* seperti *overload*, *invasion*, *complexity*, *insecurity*, dan *uncertainty* memainkan peran kunci dalam mempengaruhi kesejahteraan psikologis, tidak hanya mempengaruhi kondisi mental dan emosional tetapi juga mempengaruhi kinerja profesional dan kualitas hidup secara keseluruhan. Kemudian *burnout*, yang ditandai oleh gejala seperti kelelahan emosional, depersonalisasi terhadap pekerjaan, dan penurunan motivasi, telah diidentifikasi sebagai konsekuensi serius dari *technostress*. Dalam konteks ini, pekerja di berbagai sektor, termasuk tenaga medis, karyawan di perusahaan teknologi, dan mahasiswa, menjadi rentan terhadap dampak negatif dari lingkungan kerja yang semakin tergantung pada teknologi. Tingkat keparahan *burnout* dapat bervariasi tergantung pada tingkat eksposur terhadap teknologi, serta kemampuan individu dan organisasi dalam mengelola dan mengurangi *technostress*.

Namun, penting untuk dicatat bahwa tinjauan ini juga mengungkapkan beberapa keterbatasan dalam penelitian yang ada. Salah satu keterbatasan utama adalah terbatasnya generalisasi hasil, mengingat banyak penelitian yang berfokus pada sampel geografis yang terbatas dan profesi tertentu. Selain itu, metodologi yang dominan, seperti kuesioner dan pendekatan kuantitatif, meskipun memberikan data yang kuat secara numerik, mungkin tidak sepenuhnya menangkap konteks yang lebih luas dan nuansa pengalaman individu dalam menghadapi *technostress* dan *burnout*. Oleh karena itu, ada kebutuhan mendesak untuk penelitian lebih lanjut yang menggunakan pendekatan campuran, menggabungkan metode kuantitatif dan kualitatif untuk mendapatkan pemahaman yang lebih holistik dan mendalam tentang fenomena ini. Penelitian di masa depan juga perlu mempertimbangkan studi longitudinal untuk memahami bagaimana *technostress* dan *burnout* berkembang seiring waktu, serta bagaimana perubahan dalam teknologi dan kebijakan organisasi dapat mempengaruhi dinamika ini. Selain itu, penelitian lintas negara dan lintas budaya akan sangat berharga dalam mengidentifikasi perbedaan dan persamaan dalam pengalaman *technostress* di berbagai konteks global. Memahami perbedaan budaya dan lingkungan kerja dapat memberikan wawasan yang lebih kaya tentang bagaimana *technostress* dikelola dan dialami di berbagai latar belakang sosial dan ekonomi.

Dari perspektif praktis, temuan dari tinjauan ini memberikan landasan yang kuat bagi pengembangan kebijakan dan praktik manajemen yang lebih baik dalam organisasi. Untuk mengurangi dampak negatif *technostress*, organisasi harus berfokus

pada pelatihan yang berkelanjutan, dukungan mental yang memadai, serta penciptaan lingkungan kerja yang lebih fleksibel dan manusiawi. Dengan strategi yang tepat, tidak hanya dampak negatif *technostress* dapat diminimalkan, tetapi juga kesejahteraan dan produktivitas individu dapat ditingkatkan secara signifikan. Oleh karena itu, integrasi antara kebijakan teknologi dengan perhatian terhadap kesehatan mental harus menjadi prioritas utama dalam era digital yang terus berkembang pesat ini. Dengan demikian, tinjauan literatur ini tidak hanya memberikan pemahaman yang mendalam tentang *technostress* dan burnout, tetapi juga membuka jalan bagi penelitian dan intervensi yang lebih efektif di masa depan. Organisasi, peneliti, dan pembuat kebijakan diharapkan dapat menggunakan temuan ini untuk mengembangkan solusi yang holistik dan berkelanjutan dalam menghadapi tantangan yang ditimbulkan oleh digitalisasi di berbagai aspek kehidupan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ayyagari, R., Grover, V., & Purvis, R. (2011). Technostress: Technological Antecedents and Implications. *MIS Quarterly*, 35(4), 831-858.
- Bahr, T. J., Ginsburg, S., Wright, J. G., & Shachak, A. (2023). Technostress as source of physician burnout: An exploration of the associations between technology usage and physician burnout. *International Journal of Medical Informatics*, 177, 105147.
- Brynjolfsson, E., & McAfee, A. (2014). *The Second Machine Age: Work, Progress, and Prosperity in a Time of Brilliant Technologies*. W. W. Norton & Company.
- Consiglio, C., Massa, N., Sommovigo, V., & Fusco, L. (2023). Techno-Stress Creators, Burnout and Psychological Health among Remote Workers during the Pandemic: The Moderating Role of E-Work Self-Efficacy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20, 7051.
- Day, A., Paquet, S., Scott, N., & Hambley, L. (2012). Perceived Information and Communication Technology (ICT) Demands on Employee Outcomes: The Moderating Effect of Organizational ICT Support. *Journal of Occupational Health Psychology*, 17(4), 473-491.
- Kasemy, Z. A., Sharif, A. F., Barakat, A. M., Abdelmohsen, S. R., Hassan, N. H., Hegazy, N. N., Sharfeldin, A. Y., El-Ma'doul, A. S., Alsawy, K. A., Abo Shereda, H. M., & Abdelwanee, S. (2022). Technostress Creators and Outcomes Among Egyptian Medical Staff and Students: A Multicenter Cross-Sectional Study of Remote Working Environment During COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Public Health*, 10, 796321.
- Kitchenham, B., & Charters, S. (2007). Guidelines for Performing Systematic Literature Reviews in Software Engineering. *EBSE Technical Report*.
- Maier, C., Laumer, S., & Eckhardt, A. (2015). Information technology as daily stressor: Pinning down the causes of burnout. *Journal of Business Economics*, 85, 349-387.
- Manyika, J., Chui, M., Bughin, J., Dobbs, R., Bisson, P., & Marrs, A. (2017). *Harnessing Automation for a Future That Works*. McKinsey Global Institute.

- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2(2), 99-113.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the Burnout Experience: Recent Research and Its Implications for Psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103-111.
- Mazmanian, M., Orlikowski, W. J., & Yates, J. (2013). The Autonomy Paradox: The Implications of Mobile Email Devices for Knowledge Professionals. *Organization Science*, 24(5), 1337-1357.
- Means, B., Bakia, M., & Murphy, R. (2014). *Learning Online: What Research Tells Us about Whether, When and How*. Routledge.
- Mesko, B. (2017). *The Guide to the Future of Medicine: Technology and the Human Touch*. Webicina Kft.
- Pflügner, K., Maier, C., Thatcher, J. B., Mattke, J., & Weitzel, T. (2024). Deconstructing technostress: A configurational approach to explaining job burnout and job performance. *MIS Quarterly*, 48(2), 679-699.
- Picciano, A. G. (2017). *Theories and Frameworks for Online Education: Seeking an Integrated Model*. *Online Learning*, 21(3), 166-190.
- Raghupathi, W., & Raghupathi, V. (2014). Big Data Analytics in Healthcare: Promise and Potential. *Health Information Science and Systems*, 2(1), 1-10.
- Ragu-Nathan, T. S., Tarafdar, M., Ragu-Nathan, B. S., & Tu, Q. (2008). The Consequences of Technostress for End Users in Organizations: Conceptual Development and Empirical Validation. *Information Systems Research*, 19(4), 417-433.
- Srivastava, S. C., Chandra, S., & Shirish, A. (2015). Technostress creators and job outcomes: theorising the moderating influence of personality traits. *Information Systems Journal*, 25(4), 355-401.
- Tarafdar, M., Tu, Q., Ragu-Nathan, B. S., & Ragu-Nathan, T. S. (2007). The impact of technostress on role stress and productivity. *Journal of Management Information Systems*, 24(1), 301-328.
- Tarafdar, M., Tu, Q., Ragu-Nathan, B. S., & Ragu-Nathan, T. S. (2011). Crossing to the Dark Side: Examining Creators, Outcomes, and Inhibitors of Technostress. *Communications of the ACM*, 54(9), 113-120.
- Ter Hoeven, C. L., van Zoonen, W., & Fonner, K. L. (2016). The Practical Paradox of Technology: The Influence of Communication Technology Use on Employee Burnout and Engagement. *Communication Monographs*, 83(2), 239-263.
- Veiga, M. G., Felizi, R. T., Trevisan, G. D., Cubero, D. de I. G., Fernandes, C. E., & Oliveira, E. de (2022). Message applications in the doctor-patient relationship as a stressor. *Revista da Associacao Medica Brasileira*, 68(9), 1228-1233.
- Wang, X., Li, Z., Ouyang, Z., & Xu, Y. (2021). The Achilles Heel of Technology: How Does Technostress Affect University Students' Wellbeing and Technology-Enhanced Learning. *International Journal of Environmental Research and*

*Public Health, 18, 12322.*

Zhao, G., Wang, Q., Wu, L., & Dong, Y. (2022). Exploring the Structural Relationship Between University Support, Students' Technostress, and Burnout in Technology-enhanced Learning. *The Asia-Pacific Education Researcher, 31*(4), 463-473.

Zhao, G., Zhao, R., Yan, X., Conceição, S. C. O., Cheng, Z., & Peng, Q. (2022). The effects of technostress, intolerance of uncertainty, and ICT competence on learning burnout during COVID-19: a moderated mediation examination. *Asia Pacific Journal of Education, 44*(2), 408-426.