

Job Burnout. Cyberloafing.



**dan Transformasi Kinerja Perusahaan
di Era Digital**

Masitoh, M.M | Irma Yunita, M.M | Eva Sutihat, M.M
Dedeh Jubaedah, M.pd | Sri Setyowati, M.kom
Nono Arief Rachman, M.M

**JOB BURNOUT, CYBERLOAFING,
DAN TRANSFORMASI KINERJA
PERUSAHAAN DI ERA DIGITAL**

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

Undang-Undang No. 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).j

JOB BURNOUT, CYBERLOAFING, DAN TRANSFORMASI KINERJA PERUSAHAAN DI ERA DIGITAL

Penulis:

Masitoh MM

Irma Yunita MM

Eva Sutihat MM

Dedeh Jubaedah Mpd

Sri Setyowati M.kom

Nono Arief Rachman MM



GREENBOOK
Specialist International Standard Book Publishing

**Transformasi Perilaku Hidup Sehat di Era Digital:
Penguatan Health Belief Model untuk Pola Makan Bergizi**

Penulis:

Masitoh, M.M | Irma Yunita, M.M | Eva Sutihat, M.M | Dedeh
Jubaedah, M. Pd | Sri Setyowati, M. Kom |

Nono Arief Rachman, M.M

Desain Cover:

Nur Muhamad Safi'i

Tata Letak:

Ida Farida

Editor:

Ida Farida

ISBN:

Cetakan Pertama:

2025

Hak Cipta 2025, Pada penulis

Hak Cipta Dilindungi Oleh Undang-Undang

Copyright © 2025

by Penerbit Greenbook Publishing Indonesia

All Right Reserved

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak
sebagian atau
seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PENERBIT

Greenbook Publishing Indonesia

Jl. Sultan Ageng Tirtayasa No. 12, Kedungjaya, Kec. Kedawung
Kabupaten Cirebon, Jawa Barat 45611

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala limpahan rahmat, taufik, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan buku yang berjudul **“Kinerja Karyawan Berbasis Teknologi Digital: *Job Burnout*, *Cyberloafing*, dan Transformasi Kinerja Perusahaan di Era Digital.”**

Buku ini disusun sebagai bentuk kontribusi akademik dan praktis dalam memahami dinamika kinerja karyawan di tengah transformasi digital yang semakin pesat. Era digital membawa perubahan mendasar dalam cara organisasi beroperasi, mengelola sumber daya manusia, serta menilai efektivitas kerja. Namun, kemajuan ini juga melahirkan tantangan baru berupa peningkatan tekanan kerja, kelelahan psikologis (*job burnout*), dan munculnya perilaku digital yang kontraproduktif seperti *cyberloafing*. Fenomena tersebut tidak hanya berpengaruh terhadap produktivitas individu, tetapi juga berdampak langsung pada kinerja organisasi secara keseluruhan.

Melalui buku ini, penulis berupaya memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai berbagai teori yang relevan, seperti *Job Demands–Resources Theory (JD-R)*, *Conservation of Resources Theory (COR)*, *Social Exchange Theory*, dan *Organizational Support Theory*, yang dikaitkan dengan konsep manajemen modern serta penerapan teknologi digital seperti *cloud computing*, *Internet of Things (IoT)*, dan *blockchain*.

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR GAMBAR.....	v
BAB 1 PENDAHULUAN	1
BAB 2 JOB DEMANDS- RESOURCES THEORY (JD-R THEORY)	7
<i>A. Job Demands- Resources Theory (JD-R Theory)</i>	7
B. Contoh Job Demands- Resources Theory (JD-R Theory) ...	9
BAB 3 CONSERVATION OF RESOURCES THEORY (COR THEORY).....	11
<i>A. Conservation of Resources Theory (COR Theory)</i>	11
B. Prinsip-Prinsip Utama COR Theory.....	12
C. Implikasi Teoritis dan Praktis.....	16
BAB 4 SOCIAL EXCHANGE THEORY (TEORI PERTUKARAN SOSIAL)	19
<i>A. Social Exchange Theory (Teori Pertukaran Sosial)</i>	19
B. Prinsip <i>Social Exchange Theory</i>	20
C. Implikasi Teoritis dan Praktis.....	23

BAB 5 Organizational Support Theory (Teori Dukungan Organisasi)	25
A. <i>Organizational Support Theory</i> (Teori Dukungan Organisasi).....	25
B. Prinsip <i>Organizational Support Theory</i>	26
C. Implikasi Teoritis dan Praktis.....	28
BAB 6 MANAJEMEN	31
A. Pengertian Manajemen	31
B. Fungsi Manajemen.....	32
C. Tingkatan Manajemen	34
D. Teori – teori Manajemen	36
BAB 7 MANAJEMEN SUMBER DAYA MANUSIA (MSDM)	39
A. Pengertian Manajemen Sumber Daya Manusia.....	39
B. Fungsi Manajemen Sumber Daya Manusia (MSDM)	40
C. Tantangan Manajemen Sumber Daya Manusia Modern ...	42
BAB 8 KINERJA PERUSAHAAN.....	45
A. Pengertian Kinerja Perusahaan	45
B. Indikator Kinerja Perusahaan	46
BAB 9 JOB BURNOUT	51
A. Pengertian <i>Job burnout</i>	51
B. Indikator <i>Job Burnout</i>	51

BAB 10 CYBERLOAFING	53
A. Pengertian <i>Cyberloafing</i>	53
B. Indikator Cyberloafing.....	54
BAB 11 KINERJA KARYAWAN	56
A. Pengertian Kinerja Karyawan.....	56
B. Kepuasan Kerja.....	60
BAB 12 KINERJA MANAJERIAL DENGAN TEKNOLOGI DIGITAL	66
A. DEFINISI CLOUD COMPUTING	66
B. KEUNTUNGAN DAN KELEMAHAN CLOUD COMPUTING	67
C. Definisi Internet of Things.....	72
D. Komponen Dasar Internet of Thingking.....	73
E. Pemanfaatan <i>Internet of Things</i> Bidang Manufaktur.....	77
F. DEFINISI <i>BLOCKCHAIN</i>	79
G. Jenis-Jenis <i>Blockchain</i>	80
DAFTAR PUSTAKA	84

DAFTAR GAMBAR

Gambar Komponen Internet Of Things	76
Gambar Komponen Dasar IoT	76
Gambar. Jenis-jenis Teknologi Blockchain	83

Job Burnout, Cyberloafing, dan Transformasi Kinerja Perusahaan di Era Digital

Buku Job Burnout, Cyberloafing, dan Transformasi Kinerja Perusahaan di Era Digital mengupas tentang bagaimana dunia kerja saat ini berubah karena pengaruh teknologi. Perubahan tersebut tidak hanya membawa kemudahan, tetapi juga tantangan baru seperti meningkatnya tekanan kerja dan munculnya kebiasaan menggunakan internet untuk hal-hal di luar pekerjaan, yang dikenal dengan istilah cyberloafing.

Melalui bahasa yang mudah dipahami, buku ini menjelaskan bagaimana stres kerja yang berkepanjangan (job burnout) dan kebiasaan berinternet saat jam kerja bisa menurunkan semangat, fokus, dan produktivitas seseorang. Namun, dengan dukungan lingkungan kerja yang baik serta pemanfaatan teknologi secara bijak, semua tantangan itu bisa diubah menjadi peluang untuk meningkatkan kinerja.

Selain membahas sisi manusia dalam dunia kerja, buku ini juga memperkenalkan berbagai teknologi digital modern seperti ***cloud computing**, ****Internet of Things (IoT)**, dan ****blockchain***. Teknologi tersebut dijelaskan secara sederhana sebagai alat yang bisa membantu perusahaan bekerja lebih efisien, cepat, dan aman.

Secara keseluruhan, buku ini menjadi panduan bagi siapa pun yang ingin memahami cara bekerja secara lebih cerdas di era digital. Pembaca akan diajak mengenali bagaimana menjaga keseimbangan antara pekerjaan, teknologi, dan kesejahteraan diri, agar tetap produktif dan berdaya saing di tengah perubahan dunia kerja yang semakin cepat.

Penerbit
Greenbook Publishing Indonesia
Jl. Sultan Ageng Tirtayasa No.12, Kedungjaya,
Kec. Kedawung, Kabupaten Cirebon,
Jawa Barat 45611
www.greenbook.id



Akun Instagram

[Greenbook.id](https://www.instagram.com/greenbook.id)



Akun TIKTOK

[sahabatgreenbook.id](https://www.tiktok.com/@sahabatgreenbook.id)

