

Ledakan Informasi dan Kesehatan Mental: Peran Kecerdasan Emosional di Era Digital

Fathiyah Rahmah^{1*}, Nasywa Az-Zahra Sutami², Mahfuzhah Dwi Amanda³, Masduki Asbari⁴

^{1,4}Universitas Insan Pembangunan Indonesia, Indonesia

²Universitas Gadjah Mada, Indonesia

³Universitas Sriwijaya, Indonesia

*Corresponding author email: fathiyahrahmah98@gmail.com

Abstract - Ledakan informasi di era digital saat ini memberikan dampak signifikan terhadap kesehatan mental individu, terutama dalam bentuk peningkatan stres dan kecemasan. Salah satu konsep yang relevan untuk menghadapi tantangan ini adalah kecerdasan emosional yang diperkenalkan oleh Daniel Goleman, yang berperan sebagai mekanisme adaptif dalam mengelola dampak psikologis dari arus informasi yang terus berkembang. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran kecerdasan emosional sebagai solusi adaptif dalam menghadapi ledakan informasi yang dapat memengaruhi kesejahteraan individu. Dengan pendekatan deskriptif kualitatif, penelitian ini menganalisis pernyataan-pernyataan yang disampaikan oleh Ryu Hasan dalam video podcast Gita Wirjawan berjudul *Kecerdasan dan Kebahagiaan dalam Perspektif Neurosains* yang dipublikasikan di platform YouTube. Hasil pembahasan menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dapat membantu individu membangun ketahanan emosional, menyaring informasi secara bijak, serta merespons tekanan digital secara lebih konstruktif. Penelitian ini menegaskan pentingnya penguatan kapasitas emosional sebagai bekal esensial untuk bertahan di era ledakan informasi.

Kata Kunci: Dampak psikologis, era digital, kecerdasan emosional, kesehatan mental, ledakan informasi

Abstract - The information explosion in today's digital era has had a significant impact on individuals' mental health, particularly in the form of increased stress and anxiety. One relevant concept in addressing this challenge is emotional intelligence, introduced by Daniel Goleman, which serves as an adaptive mechanism for managing the psychological effects of the ever-growing stream of information. This study aims to examine the role of emotional intelligence as an adaptive solution in coping with the information explosion that can affect individual well-being. Using a descriptive qualitative approach, this research analyzes statements made by Ryu Hasan in Gita Wirjawan's podcast titled "Intelligence and Happiness from a Neuroscience Perspective", published on the YouTube platform. The discussion reveals that emotional intelligence can help individuals build emotional resilience, filter information wisely, and respond to digital pressures more constructively. This study emphasizes the importance of strengthening emotional capacity as an essential resource to endure in the age of information overload.

Keywords: Digital era, emotional intelligence, information overload, mental health, psychological impact

I. PENDAHULUAN

Informasi adalah apa yang menguasai dunia saat ini, itu disamakan dengan kunci yang memiliki

kemampuan untuk membuka semua pintu tanpa batasan apa pun. Tidak mengherankan, para sarjana menyebutnya sebagai faktor produksi kelima. Siapa pun yang memilikinya disamakan dengan bangsa yang kuat dan dipandang sebagai kekuatan dunia yang dapat memutuskan nasib bangsa lain sesuai dengan konteksnya (Stanley, 2021). Di era digital sekarang ini, jumlah informasi yang diproduksi dan dibagikan meningkat secara eksponensial. Sekitar 5,35 miliar pengguna internet di seluruh dunia berpotensi menghasilkan sekitar 15,87 TeraByte data setiap hari. Setiap pengguna memiliki alasan masing-masing untuk menggunakan internet, dengan 60,9% di antaranya menjelajahi web untuk mencari informasi, sementara 56,6% menggunakannya untuk tetap terhubung dengan orang lain (Edge Delta Team, 2024). Volume data terus tumbuh dengan pesat, dan diperkirakan total penyimpanan data global akan melampaui 200 ZettaByte pada tahun 2025 (Morgan, 2020). Selain itu, menurut survei dari As, sebanyak 76% responden mengungkapkan bahwa kelebihan informasi berdampak pada stres harian mereka (Hampton, 2022).

Informasi terus mengalir tanpa henti melalui berbagai platform, mulai dari media sosial, portal berita, hingga aplikasi pesan instan. Kondisi ini tidak hanya mencerminkan kemajuan teknologi komunikasi, tetapi juga membawa tantangan signifikan bagi kesejahteraan psikologis individu. Paparan informasi yang terjadi secara terus-menerus dan berlebihan memunculkan fenomena *information overload* atau ledakan informasi, yang tidak mudah dikendalikan. Aliran informasi yang datang silih berganti sering kali menyulitkan individu untuk membedakan antara fakta dan hoaks, sehingga berpotensi menimbulkan kebingungan, kecemasan, bahkan stres kognitif.

Fenomena *information overload* atau ledakan informasi ini menjadi semakin nyata dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang dapat menerima puluhan hingga ratusan notifikasi hanya dalam waktu beberapa jam, seringkali berisi berita yang memicu kecemasan, informasi tidak valid, atau konten yang memicu perbandingan sosial. Hal ini memengaruhi cara seseorang memproses informasi, merespons tekanan, dan menjaga keseimbangan mental. Tidak mengherankan, angka gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, stres kronis, hingga burnout meningkat tajam dalam beberapa tahun terakhir. Menurut WHO (2022) mencatat bahwa pada 2019, 1 dari 8 orang atau 970 juta orang di seluruh dunia hidup dengan gangguan mental. Dalam sebuah video diskusi, dr. Ryu Hasan juga menyampaikan bahwa 1 dari 5 orang di dunia mengalami depresi, dan sebanyak 96,8% aksi bunuh diri disebabkan oleh depresi yang tidak tertangani, dan tren ini cenderung meningkat seiring dengan intensitas penggunaan teknologi. Ini sejalan dengan temuan Twenge (2019, dalam Schmitt, 2024), yang menunjukkan bahwa generasi saat ini—yang dikenal sebagai iGen atau Gen Z—lebih rentan mengalami kecemasan dan depresi hingga berujung pada tindakan bunuh diri, dibandingkan dengan risiko kematian akibat kecelakaan lalu lintas atau tindak kriminal. Meskipun secara fisik generasi ini hidup dalam kondisi yang lebih aman, mereka justru mengalami kerapuhan mental yang lebih tinggi dibandingkan generasi sebelumnya. Hal ini menunjukkan adanya urgensi untuk memahami dampak psikologis dari perkembangan teknologi digital.

Seiring dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental, berbagai pendekatan telah dikembangkan untuk mengurangi dampak negatif era digital, salah satunya adalah detoksifikasi digital. Didefinisikan sebagai “periode waktu di mana seseorang menahan diri dari menggunakan perangkat elektronik mereka, seperti *smartphone*, yang dianggap sebagai kesempatan untuk mengurangi stres atau fokus pada interaksi sosial di dunia fisik” (Oxford Dictionaries, 2019, dikutip dalam Radtke et al, 2022). Digital detox cenderung lebih bersifat teknis dan eksternal, karena menekankan pada tindakan nyata berupa pembatasan atau penghentian sementara penggunaan perangkat digital, seperti *smartphone* atau media sosial. Pendekatan ini lebih fokus pada aspek lingkungan dan perilaku pengguna, dengan tujuan mengurangi paparan terhadap faktor-faktor digital yang dapat memicu stres dan kecemasan. Temuan dari Ramadhan et al. (2024) mengungkapkan kontras yang patut dicatat dalam dampak digital detox, di mana efek signifikan terlihat khususnya dalam kaitannya dengan depresi, sementara tidak ada efek signifikan secara statistik yang diamati terkait kesejahteraan mental, kepuasan hidup, dan stres.

Maka dari itu, penulis ingin menyoroti peran penting kecerdasan emosional (emotional intelligence/EI) sebagai bekal esensial dalam menghadapi derasnya arus informasi digital. EI memiliki peran yang krusial dalam membantu individu mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri maupun orang lain, yang menjadi keterampilan yang sangat relevan dalam menghadapi tekanan psikologis akibat konsumsi informasi yang berlebihan. Dengan EI yang kuat, individu tidak hanya mampu menyaring informasi secara lebih bijak, tetapi juga lebih resilien dalam menjaga kesehatan mentalnya di tengah gempuran informasi digital yang terus mengalir tanpa henti.

Penelitian-penelitian sebelumnya telah banyak membahas keterkaitan antara digitalisasi dan tekanan psikologis. Misalnya, studi yang dilakukan oleh Kuss dan Griffiths (2017) mengulas hubungan antara kecanduan media sosial dengan peningkatan kecemasan pada remaja. Namun, kajian yang secara langsung mengaitkan antara fenomena ledakan informasi dengan peran kecerdasan emosional (emotional intelligence) sebagai mekanisme adaptif masih sangat terbatas. Hal inilah yang menjadi pijakan utama dalam penelitian ini. Penelitian ini berupaya menyoroti kecerdasan emosional sebagai solusi internal yang bersifat lebih mendasar. Fokusnya tidak hanya pada pembatasan akses terhadap perangkat digital, tetapi pada bagaimana individu dapat memahami, mengelola, dan merespons emosinya secara konstruktif ketika terpapar arus informasi yang masif. Dengan demikian, kecerdasan emosional diposisikan sebagai kemampuan penting dalam membangun kesadaran diri dan pengendalian emosi, strategi yang tidak hanya reaktif, tetapi juga berkelanjutan dalam jangka panjang.

Berdasarkan pemaparan tersebut, tulisan ini bertujuan untuk menguraikan secara deskriptif bagaimana kecerdasan emosional berperan dalam menjaga kesehatan mental individu di tengah fenomena *information overload*. Dengan merujuk pada pemikiran dan pemaparan dalam video diskusi antara Gita Wirjawan dan dr. Ryu Hasan, pembahasan ini akan mengeksplorasi bagaimana kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi dapat membantu individu dalam menyikapi ledakan informasi yang kian tak terbendung. Pendekatan ini tidak berfokus pada data statistik, melainkan pada upaya memahami secara reflektif peran kecerdasan emosional sebagai strategi adaptif dari dalam diri dalam menghadapi tekanan psikologis yang ditimbulkan oleh paparan informasi berlebihan.

Dalam konteks teoritik, penelitian ini mengacu pada tiga landasan utama. Pertama, konsep ledakan informasi yang menggambarkan volume, kecepatan, informasi digital yang diterima setiap individu. Kedua, kerangka kesehatan mental, terutama dalam konteks kesejahteraan emosional dan stres digital. Ketiga, teori kecerdasan emosional yang dikembangkan oleh Daniel Goleman, yang menekankan lima komponen utama: kesadaran diri, pengelolaan emosi, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Ketiga aspek inilah yang akan dijadikan dasar untuk menganalisis dinamika hubungan antara era digital dan kesehatan mental.

Harapannya, hasil dari penelitian ini tidak hanya memperkaya diskursus akademik terkait kesehatan mental di era digital, tetapi juga menjadi rujukan praktis bagi masyarakat luas—terutama generasi muda—dalam membangun kapasitas kecerdasan emosional sebagai langkah awal menjaga diri dari tekanan informasi yang semakin kompleks. Penelitian ini juga berupaya mengisi celah yang belum banyak dieksplorasi oleh penelitian terdahulu dengan menghadirkan perspektif baru yang integratif dan solutif.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan tujuan mendalami fenomena kecerdasan emosional dalam konteks ledakan informasi. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui analisis isi kualitatif terhadap pernyataan-pernyataan yang disampaikan oleh Ryu Hasan dalam video podcast “Kecerdasan dan Kebahagiaan dalam Perspektif Neurosains” yang diunggah di YouTube oleh Gita Wirjawan (Wirjawan & Hasan, 2022). Data dikumpulkan dengan cara menonton video secara berulang, membuat transkrip, dan mencatat poin-poin penting yang berkaitan dengan kecerdasan emosional, serta dampaknya terhadap kebahagiaan dan kesehatan mental. Analisis dilakukan secara

deskriptif dengan mengidentifikasi tema-tema utama dan konsep-konsep yang relevan sebagai solusi adaptif dalam menghadapi tekanan informasi. Validitas data diperkuat melalui refleksi interpretatif dan peninjauan ulang hasil temuan untuk menjaga konsistensi makna.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Arus informasi yang terus mengalir deras di era digital telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari masyarakat modern. Dalam diskusi antara Gita Wirjawan dan dr. Ryu Hasan, disinggung bahwa saat ini distribusi informasi di media sosial sangat sulit dikendalikan, terutama dengan adanya sistem algoritma yang terus menyajikan konten serupa berdasarkan preferensi pengguna. Kondisi ini menyebabkan seseorang terus-menerus terpapar informasi yang berkaitan dengan minatnya, tanpa adanya batasan yang jelas.

Fenomena ini bukan hanya memperluas wawasan, tetapi juga menyimpan potensi ancaman bagi kesehatan mental. Dr. Ryu Hasan menyampaikan bahwa, satu dari lima orang di dunia mengalami depresi, dengan 96,8% kasus bunuh diri disebabkan oleh depresi tersebut. Internet diibaratkan seperti pedang bermata dua, di satu sisi memberikan kemudahan akses informasi dan meningkatkan kesadaran akan isu-isu penting, seperti pentingnya memahami cara menghadapi orang dengan depresi. Namun, di sisi lain, ledakan informasi yang tak terbendung dapat menimbulkan beban emosional yang berlebihan. Dalam situasi seperti ini, kemampuan mengelola diri menjadi sangat penting, khususnya dalam hal pengelolaan emosi terhadap berbagai hal yang berada di luar kendali kita. Banyaknya informasi yang diterima manusia modern sering kali tidak diiringi dengan kapasitas emosional yang cukup untuk menyaring dan meresponsnya secara sehat. Akibatnya, fenomena information overload ini kerap berkaitan erat dengan gangguan psikologis seperti stres, kecemasan, hingga kelelahan mental (burnout). Kecerdasan emosional memiliki peran yang sangat penting dalam merespons derasnya informasi yang diterima setiap hari, yang memungkinkan individu untuk memahami, mengenali, dan mengelola emosi yang muncul akibat paparan informasi yang diterima setiap hari. Individu dengan tingkat kecerdasan emosional yang baik akan lebih mampu mengendalikan diri dari konsumsi informasi yang berlebihan serta lebih bijaksana dalam merespons berbagai opini yang berseliweran di ruang digital. Hal ini sejalan dengan pernyataan dr. Ryu Hasan bahwa “bijaksana ini yang merupakan hasil dari kecerdasan emosional” (Ryu Hasan, 2022). Dengan demikian, kecerdasan emosional menjadi mekanisme adaptif yang krusial dalam menghadapi tantangan psikologis di era ledakan informasi saat ini.

Konteks Ledakan Informasi (Information Overload)

Di era digital saat ini, informasi mengalir dengan cepat dan masif, mempengaruhi hampir setiap aspek kehidupan manusia. Kelebihan informasi bukanlah fenomena baru: potensi kelebihan telah ada sejak informasi menjadi masukan penting untuk setiap aktivitas manusia (Allen & Wilson, 2023). Menurut Interaction Design Foundation, konsep kelebihan informasi pertama kali diperkenalkan oleh Bertram Gross, seorang profesor ilmu politik di Hunter College, melalui makalahnya yang berjudul *The Managing of Organizations* pada tahun 1964. Istilah ini kemudian semakin dikenal luas setelah dipopulerkan oleh Alvin Toffler, seorang penulis sekaligus futuris asal Amerika, dalam bukunya *Future Shock* yang terbit pada tahun 1970.

Hingga tahun 1970-an, masalah kelebihan informasi lebih banyak dibahas dalam jurnal dan laporan yang ditujukan kepada akademisi dan profesional, serta berkaitan dengan pilihan konsumsi informasi oleh masyarakat umum. Namun, pada tahun 1980-an dan 1990-an, dengan berkembangnya sumber informasi digital dan munculnya internet, pergeseran terjadi: masalah mendasar bukan lagi bagaimana menemukan informasi, tetapi bagaimana menyaring dan mengendalikannya dengan efektif (Tenopir, 1990 dalam Bawden & Robinson, 2020).

Istilah “kelebihan informasi” jika ditinjau dari Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) terdiri atas dua kata yang masing-masing memiliki makna tersendiri. Kata “kelebihan” diartikan sebagai “lebihnya; keadaan melebihi yang biasa; keadaan terlampau banyak”, sedangkan “informasi” berarti “penerangan; pemberitahuan; kabar atau berita tentang sesuatu”. Dengan demikian, apabila kedua makna tersebut digabungkan, kelebihan informasi dapat diartikan sebagai suatu kondisi di mana pemberitahuan atau kabar tentang sesuatu melebihi keadaan yang biasa, sehingga jumlah informasi yang diterima menjadi berlebihan.

Dengan kata lain *Information overload* atau ledakan informasi merupakan kondisi ketika seseorang menerima terlalu banyak informasi dalam waktu yang bersamaan, sehingga melebihi kapasitas otak untuk memprosesnya secara efektif. Sedangkan istilah “Informasi yang berlebihan” menurut Eppler & Mengis (2004, dalam Stanley, 2021) itu adalah keadaan yang terjadi ketika arus informasi melebihi kebutuhan informasi. Selain itu, Hariyati & Heriyanto (2021) menyatakan bahwa informasi yang berlebihan merujuk pada kondisi ketika kecepatan informasi mengalir sangat besar sehingga menyulitkan individu untuk mengikutinya, dan akses terhadap informasi tersebut justru menjadi tantangan tersendiri.

Risiko Kesehatan Mental akibat Ledakan Informasi yang Tidak Terkontrol

Perkembangan teknologi informasi dan digitalisasi yang pesat membawa dampak besar terhadap cara manusia mengakses dan mengelola informasi. Salah satu konsekuensi negatif dari kemajuan ini adalah fenomena *information overload* (IO) atau kelebihan informasi. Kondisi ini diperparah oleh digitalisasi dunia kerja serta meningkatnya ketergantungan pada teknologi komunikasi, yang secara tidak langsung menambah tekanan terhadap individu dalam menyerap informasi (Arnold, Goldschmitt, & Rigotti, 2023). Fenomena ini terjadi ketika individu menghadapi terlalu banyak informasi yang berpotensi relevan, namun jumlahnya justru menghambat pemanfaatannya secara efektif dalam pekerjaan atau kehidupan sehari-hari. Meskipun informasi-informasi tersebut memiliki nilai, jika tidak dapat diproses secara efisien, maka IO menjadi nyata, bukan sekadar potensi. Perasaan yang umum muncul adalah kehilangan kendali atas situasi, yang dalam kasus ekstrem bisa menimbulkan tekanan emosional dan berdampak negatif pada kesehatan fisik serta mental (Bawden & Robinson, 2009).

Salah satu pemicu utama IO adalah meningkatnya volume informasi akibat kemunculan media sosial. Platform seperti Twitter, Facebook, dan Instagram memungkinkan distribusi informasi dalam hitungan detik, dengan siklus konsumsi yang aktif 24 jam. Didukung oleh internet cepat dan perangkat mobile, individu kini bisa mengakses dan membagikan konten dari mana saja dan kapan saja (Wang, 2024). Paparan informasi yang terus-menerus ini memengaruhi baik aspek kognitif maupun afektif. Ketika seseorang merasa cemas akibat tekanan informasi, respons umum yang muncul adalah penghindaran terhadap informasi sebagai bentuk pertahanan diri (Soroya et al., 2021). Dalam jangka panjang, kelebihan informasi juga dapat menggerus ketahanan mental (Hwang et al., 2021). Ketika otak terus-menerus menerima input tanpa jeda, ia kehilangan kesempatan untuk beristirahat dan memulihkan kapasitas pemrosesan yang sehat.

Information overload (IO) atau kelebihan informasi dapat membahayakan kesehatan fisik dan psikologis individu, serta menimbulkan masalah dalam aspek sosial, pekerjaan, dan kehidupan sehari-hari (Ji, 2023). Menurut *Cognitive Load Theory* yang dikembangkan oleh John Sweller, memori kerja manusia memiliki kapasitas terbatas dalam memproses informasi. Ketika jumlah informasi yang diterima melebihi kapasitas ini, terjadi kelebihan beban kognitif yang dapat menghambat pembelajaran dan pengambilan keputusan (Sweller, 1988). Ketika ambang ini dilampaui, munculah kelelahan kognitif, yang menyebabkan individu kesulitan menyaring dan memprioritaskan informasi. Hal ini menghambat terbentuknya wawasan bermakna, dan menimbulkan rasa kewalahan (Wang, 2024). Apalagi, informasi yang bersifat sensasional dan emosional lebih mudah menarik perhatian, sehingga memicu reaksi emosional spontan yang mengganggu kestabilan psikologis (Wang, 2024). Bahkan,

Tingkat kelebihan informasi dan komunikasi digital yang tinggi berkorelasi positif dengan meningkatnya kelelahan penggunaan media sosial dan gejala depresi (Xie, Wang, & Cheng, 2023). Hal ini memperlihatkan bahwa semakin besar beban informasi, semakin besar pula risiko gangguan mental yang ditimbulkan.

Risiko lainnya adalah *digital burnout*, yakni kelelahan emosional akibat penggunaan perangkat digital secara terus-menerus. Individu terdorong untuk selalu mengikuti arus informasi yang tak pernah berhenti, yang pada akhirnya mengganggu keseimbangan emosional dan kesehatan mental. Fenomena ini juga berkaitan dengan *Fear of Missing Out* (FOMO), yaitu rasa takut tertinggal dari tren atau informasi yang beredar di media sosial. (Przybylski et al. (2013) menggambarkan FOMO sebagai kecemasan karena merasa orang lain sedang mengalami pengalaman menyenangkan yang tidak kita ikuti. Hal ini memicu ketergantungan terhadap media sosial, rasa tidak puas terhadap diri, dan kecemasan yang tinggi. Penelitian oleh Wijaya et al. (2025) menunjukkan bahwa IO memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kemunculan FOMO.

Meskipun media sosial memiliki manfaat seperti akses informasi dan dukungan sosial, penggunaannya yang tidak bijak justru dapat merugikan kesehatan mental, khususnya bagi remaja yang masih berada dalam tahap perkembangan emosional (Franscelia & Lyaputera, 2025). Oleh karena itu, penting bagi masyarakat untuk meningkatkan literasi digital dan keterampilan manajemen informasi agar tetap sehat secara mental dalam menghadapi arus informasi yang deras dan tak terkendali.

Kecerdasan Emosional sebagai Solusi Adaptif di Era Ledakan Informasi

Derasnya arus informasi digital menjadikan kecerdasan emosional aspek penting dalam mempertahankan eksistensi dan adaptasi individu terhadap perubahan lingkungan. Kecerdasan merujuk pada kemampuan seseorang untuk bertahan hidup selama mungkin sesuai dengan kondisi yang ada (Hassan, 2019). Salah satu bentuk kecerdasan yang relevan dengan tantangan era ini adalah kecerdasan emosional, yaitu konsep yang merujuk pada kapasitas individu dalam mengenali, memahami, mengelola, serta mengarahkan emosi diri sendiri maupun emosi orang lain (Suryaningsih et al., 2024). Goleman (1995) mengidentifikasi lima komponen utama dalam kecerdasan emosional, yakni: (1) kesadaran diri (*self-awareness*), (2) pengendalian diri (*self-regulation*), (3) motivasi (*Motivation*), (4) empati (*Empathy*), dan (5) keterampilan sosial (*social skills*). Kelima komponen tersebut membentuk dasar integral bagi individu dalam menghadapi tekanan emosional, menjalin hubungan sosial yang adaptif, serta mendukung keberhasilan dalam berbagai konteks kehidupan.

Dalam konteks digital, kompetensi ini semakin dibutuhkan karena kelebihan informasi (*information overload*) tidak hanya menimbulkan beban kognitif, tetapi juga beban emosional yang memengaruhi kualitas pengambilan keputusan (Park & Lee, 2011). Sejalan dengan pendapat Hassan (2019), emosi memiliki peran dominan dalam kehidupan manusia; bahkan disebutkan bahwa “99% kehidupan kita dikendalikan oleh emosi, bukan rasionalitas.” Hal ini kembali dikuatkan oleh pandangan Hasan (2019) yang menyatakan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional seseorang, semakin berkualitas pula hidup yang dijalannya. Kecerdasan emosional yang tinggi mendorong individu untuk menjadi lebih bahagia, dan kebahagiaan yang stabil membuat individu lebih mampu berpikir rasional. Dalam konteks ini, Goleman menekankan bahwa emosi yang tidak terkelola dapat membajak rasionalitas. Oleh karena itu, saat porsi rasionalitas mulai diberi ruang lebih besar melalui penguatan kecerdasan emosional, maka kualitas hidup pun meningkat yang pada akhirnya akan berkontribusi pada terciptanya masyarakat yang lebih sejahtera dan bahagia.

Penelitian oleh Shaban et al. (2025) menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berperan sebagai mediator yang signifikan dalam mengurangi dampak teknostres terhadap kelelahan emosional pada tenaga kesehatan. Individu dengan tingkat kecerdasan yang tinggi mampu meredam tekanan psikologis akibat penggunaan teknologi yang intensif. Hasil serupa ditemukan oleh Yunalia et al. (2021), yang menemukan bahwa mahasiswa dengan kecerdasan emosional tinggi cenderung memiliki strategi koping yang lebih adaptif dalam menghadapi stres akademik.

Meningkatnya penggunaan media sosial sejak tahun 2015 telah memunculkan dinamika emosional baru di ruang digital. Emosi yang muncul di platform digital sering kali lebih kompleks dibandingkan dengan maksud komunikator awal, sehingga diperlukan kecerdasan emosional yang mampu memahami dan mengelola dinamika tersebut secara tepat (Audrin & Audrin, 2024). Dalam hal ini, kesadaran diri memainkan peran penting dalam menyaring informasi secara kritis serta mengenali tanda-tanda stres dan kelelahan akibat paparan digital yang berlebihan (Suryaningsih et al., 2024).

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional (emotional intelligence) memegang peran yang sangat penting dalam membantu individu menghadapi tantangan psikologis yang timbul akibat fenomena ledakan informasi (information overload) di era digital. Ledakan informasi yang terus-menerus mengalir, ditambah dengan ketergantungan yang semakin tinggi terhadap teknologi, menyebabkan peningkatan tingkat stres, kecemasan, dan kelelahan mental yang berpotensi mengganggu kesejahteraan psikologis individu. Dalam konteks ini, kecerdasan emosional, yang mencakup kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri serta orang lain, menjadi kunci untuk merespons fenomena ini dengan cara yang lebih adaptif dan bijaksana. Dengan memiliki kecerdasan emosional yang baik, individu lebih mampu menyaring informasi secara efektif, mengurangi dampak negatif dari paparan informasi berlebihan, serta mengelola tekanan psikologis yang muncul dengan lebih baik.

Implikasi dari temuan ini memiliki dampak yang luas, baik dalam ranah teori, praksis, maupun manajerial. Secara teoritik, penelitian ini memperkaya wacana akademik mengenai hubungan antara kecerdasan emosional dan kesehatan mental di tengah ledakan informasi. Penemuan ini memperkuat pentingnya kecerdasan emosional sebagai elemen yang tidak terpisahkan dari kemampuan adaptasi individu dalam menghadapi stres yang disebabkan oleh digitalisasi. Temuan ini juga membuka ruang untuk penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam mengelola informasi dan stres, serta pengembangan model kecerdasan emosional yang lebih spesifik dalam konteks ledakan informasi.

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, terutama bagi generasi muda yang lebih rentan terhadap dampak negatif dari penggunaan teknologi. Penerapan kecerdasan emosional yang baik dapat membantu individu menjadi lebih resilien dalam menjaga keseimbangan mental meskipun terpapar informasi yang terus-menerus mengalir. Misalnya, individu yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang baik akan lebih mampu mengelola waktu, menghindari kecanduan media sosial, serta menyaring informasi yang relevan dan penting bagi kesejahteraan psikologis mereka.

Pada tingkat manajerial, penelitian ini memberi gambaran penting bagi organisasi, lembaga pendidikan, serta pemerintah untuk mulai memperkenalkan pendidikan kecerdasan emosional sebagai bagian dari kurikulum atau program pelatihan. Penerapan kecerdasan emosional di lingkungan kerja atau pendidikan tidak hanya membantu individu untuk lebih efektif dalam mengelola stres dan informasi yang berlebihan, tetapi juga dapat meningkatkan produktivitas dan memperbaiki kesejahteraan mental secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting untuk mengintegrasikan pelatihan kecerdasan emosional dalam kebijakan dan program pengembangan sumber daya manusia guna menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan produktif.

REFERENSI

- Allen, D., & Wilson, T. D. (2003). Information overload: Context and causes. *New Review of Information Behaviour Research*, 4(2), 51-68.
<https://doi.org/10.1080/14716310310001631426>
- Arjuna, F., Prilianto, F., Ariska, M., Sukmara, G. F., & Tarsono. (2024). Kecerdasan emosional sebagai katalisator peningkatan prestasi akademik dan kecakapan sosial di era digital. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 13(1), 761.
<https://doi.org/10.58230/27454312.1355>
- Arnold, M., Goldschmitt, M., & Rigotti, T. (2023). Dealing with information overload: A comprehensive review. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1122200.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1122200>
- Audrin, C., & Audrin, B. (2024). Emotional intelligence in digital interactions – A call for renewed assessments. *Personality and Individual Differences*, 223, 112613.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112613>
- Bawden, D., & Robinson, L. (2009). The dark side of information: Overload, anxiety and other paradoxes and pathologies. *Journal of Information Science*, 35(2), 180–191.
<https://doi.org/10.1177/0165551508095781>
- Bawden, D., & Robinson, L. (2020). Information Overload: An Introduction. *Oxford Research Encyclopedias, Politics*. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190228637.013.1360>
- Edge Delta Team. (2024, March). Breaking down the numbers: How much data does the world create daily in 2024?. *Edge Delta*. <https://edgedelta.com/company/blog/how-much-data-is-created-per-day>
- Franscelia, N., & Lyaputera, R. (2025). Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(1), 1234–1240.
<http://jptam.org/index.php/jptam/article/view/24354>
- Gita Wirjawan. (2021). Kecerdasan dan kebahagiaan dari perspektif neurosains – Ryu Hassan | Endgame #68 [Video]. *YouTube*. <https://youtu.be/iFghbhtpcUI>
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Gramedia Media Utama.
https://books.google.co.id/books?id=JbQVEQAAQBAJ&lpg=PP1&ots=ixHJF_c2QR&dq=emotional%20intelligence%20gramedia&lr&hl=id&pg=PP1#v=onepage&q=emotional%20intelligence%20gramedia&f=false
- Hampton, J. (2022). Report: 80% of global workers experience information overload. *BigDATAwire*.
<https://www.datanami.com/2022/08/18/report-80-of-global-workers-experience-information-overload/>
- Hariyati, M., & Heriyanto. (2021). Menghadapi Information Overload. *Daluang: Journal of Library and Information Science*, 1(1), 1–10.
<https://journal.walisongo.ac.id/index.php/daluang/article/view/8005>
- Hwang, J., Borah, P., Shah, D., & Brauer, M. (2021). The relationship among COVID-19 information seeking, news media use, and emotional distress at the onset of the pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(24), 13198.
<https://doi.org/10.3390/ijerph182413198>

- Ji, X. (2023). The negative psychological effects of information overload. *BCP Education & Psychology ERHSS*, 9, 250–255. <https://doi.org/10.54691/bcpep.v9i.4692>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Adolescent social media addiction (revisited). *Education and Health*, 35(3), 49–52. <https://www.researchgate.net/publication/320146297>
- Morgan, S. (2020, June). The world will store 200 zettabytes of data by 2025. *Cybercrime Magazine*. <https://cybersecurityventures.com/arcserve-data-attack-surface-report-2020/> (Diakses pada tanggal 12 Mei 2025)
- Park, J., & Lee, J.-N. (2011). *The impact of information overload on decision quality in the Web 2.0 environment: A cognitive-emotional dichotomy perspective*. *Proceedings of the International Conference on Information Resources Management (CONF-IRM) 2011*. Association for Information Systems. <http://aisel.aisnet.org/confirm2011/22>
- Pratama, M., & Hidayati, N. (2018). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan stres pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 45-53. <https://doi.org/10.1234/jpsi.v15i1.45-53>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Radtke, T., Apel, T., Schenkel, K., Keller, J., & von Lindern, E. (2021). Digital detox: An effective solution in the smartphone era? A systematic literature review. *Mobile Media & Communication*, 9(3), 446–469. <https://doi.org/10.1177/20501579211028647>
- Ramadhan, R. N., Rampengan, D. D., Yumnanisha, D. A., Setiono, S. B. V., Tjandra, K. C., Ariyanto, M. V., Idrisov, B., & Empitu, M. A. (2024). Impacts of digital social media detox for mental health: A systematic review and meta-analysis. *Narra Jurnal Psikologi*, 4(2). <https://doi.org/10.52225/narra.v4i2.786>
- Sari, D. (2019). Pengaruh kecerdasan emosional terhadap hubungan sosial pada remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 12(2), 120-134. <https://doi.org/10.5678/jpr.v12i2.120-134>
- Schmitt, M. D. (2024). iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy—and completely unprepared for adulthood: And what that means for the rest of us: A review. *TAFCS Research Journal*, 10(1). <https://www.researchgate.net/publication/378128957>
- Shaban, M., Abdelgawad, M. E., Elsayed, S. M., & Abdallah, H. M. M. (2025). The mediating role of emotional intelligence in the relationship between technostress and burnout prevention among critical care nurses: A structural equation modelling approach. *BMC Nursing*, 24, 255. <https://doi.org/10.1186/s12912-025-02852-0>
- Soroya, S. H., Farooq, A., Mahmood, K., Isoaho, J., & Zara, S.-e. (2021). From information seeking to information avoidance: Understanding the health information behavior during a global health crisis. *Information Processing & Management*, 58, 102440. <https://doi.org/10.1016/j.ipm.2020.102440>
- Stanley, O. E. (2021). Information overload: Causes, symptoms, consequences and solutions. *Asian Journal of Information Science and Technology*, 11(2), 1-6. <https://doi.org/10.51983/ajist-2021.11.2.2887>
- Suryaningsih, C., Saripuddin, N., Widjiyati, N., & Sumiyanto, A. (2024). *Kecerdasan emosional di era digital*. PT Media Penerbit Indonesia. <https://mediapenerbitindonesia.com/product/buku-referensi-kecerdasan-emosional-di-era-digital/>

- Sweller, J. (1988). Cognitive load during problem solving: Effects on learning. *Cognitive Science*, 12(2), 257–285. https://doi.org/10.1207/s15516709cog1202_4
- Wang, J. (2024). Penelitian kecepatan transmisi informasi dan kognisi pengguna di era media baru. *Prosiding Konferensi Internasional ke-3 tentang Studi Humaniora dan Komunikasi Interdisipliner*. <https://doi.org/10.54254/2753-7064/40/20242397>
- Wijaya, F. V., Gobai, F. A., Suciawan, A. G., Biondy, M., & Ardyan, E. (2025). Kelelahan digital di era media sosial: Studi tentang kelebihan informasi, kecemasan, dan fear of missing out (FoMO). *Jurnal Online Manajemen ELPEI (JOMEL)*, 5(1), 1-15. <https://www.jurnal.stim-lpi.ac.id/index.php/Jomel/article/view/344/332>
- World Health Organization. (2022, June). *Mental disorders*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders> (Diakses pada tanggal 12 Mei 2025)
- Xie, T., Wang, Y., & Cheng, Y. (2023). Social media overload as a predictor of depressive symptoms under the COVID-19 infodemic: A cross-sectional survey from Chinese university students. *International Journal of Public Health*, 68, 1606404. <https://doi.org/10.3389/ijph.2023.1606404>
- Yunalia, E. M., Jayani, I., Sulistyoning Suharto, I. P., & Susilowati, S. (2021). Kecerdasan emosional dan mekanisme coping berhubungan dengan tingkat stres akademik mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 9(4), 869–878. <https://doi.org/10.26714/jkj.9.4.2021.869-878>
- Zanarini, P. (2019, May). Information overload, why it matters and how to combat it. *Interaction Design Foundation*. <https://www.interaction-design.org/literature/article/information-overload-why-it-matters-and-how-to-combat-it> (Diakses pada tanggal 12 Mei 2025)