

## **Pengaruh Technostress terhadap Kesejahteraan Psikologis Guru di Masa Pandemi Covid-19**

**Frida Feronika**

Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma  
e-mail: fridaferonikap36@gmail.com

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh technostress pada kesejahteraan psikologis guru di masa pandemi covid-19. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan sampel penelitian guru yang mengajar di sekolah menengah atas negeri (SMA Negeri) di kota Bekasi. Teknik pengambilan sampling dengan purposive sampling dengan jumlah 70 responden. Pengumpulan data menggunakan skala *Teacher Techno-stress Level Defining Scale* dan *Psychological Well-Being Scale*. Uji hipotesis yang digunakan analisis regresi, hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang negatif dan signifikan, artinya adalah jika tingkat stress tinggi maka tingkat kesejahteraan psikologis rendah.

**Kata kunci:** *Technostress, Kesejahteraan Psikologis, Guru*

### **Abstract**

This study aims to determine the effect of technostress on teachers' psychological well-being during the COVID-19 pandemic. This study uses quantitative research methods with a research sample of teachers who teach at state high schools (SMA Negeri) in Bekasi. The sampling technique was purposive sampling with a total of 70 respondents. They collected data using the *Teacher Techno-stress Level Defining Scale* and *Psychological Well-Being Scale*. The hypothesis test used is regression analysis. The study results show that there is a negative and significant relationship, meaning that if the stress level is high, the level of psychological well-being is low..

**Keywords :** *Technostress, Psychological Well-Being, Teacher*

### **PENDAHULUAN**

Pandemi covid-19 yang terjadi sejak tahun 2019 mengakibatkan perubahan di beberapa aspek, salah satu nya adalah pendidikan. Kondisi pandemi mengharuskan masyarakat ntuk membatasi aktifitasnya termasuk guru dan siswa. Aktifitas pembelajaran yang biasanya dilakukan secara tatap muka harus beralih dengan mode pembelajaran online. Kondisi ini di kuatkan dengan surat edaran menteri pendidikan dan kebudayaan nomor 4 tahun 2020 tentang pelaksanaan pendidikan dalam masa darurat pandemi covid-19, dalam surat tersebut dikatakan bahwa terjadi perubahan sistem belajar mengajar yang sebelumnya tatap muka menjadi belajar dengan menggunakan media jaringan di sebut juga dengan dalam jaringan (daring). Aktifitas pembelajaran daring dilakukan dari rumah dan syarat utama daring adalah paham teknologi informasi dan komunikasi (TIK). Oleh karena itu pemahaman dan penguasaan TIK menjadi sesuatu keharusan. Agar lebih akrab dengan TIK, guru harus meningkatkan kemampuannya, tidak hanya sekedar mengajar namun juga harus belajar lagi dengan TIK karena TIK menjadi media utama dalam pembelajaran daring. Dampak dari perubahan ini menyebabkan guru dan siswa harus dapat beradaptasi dengan sistem pembelajaran yang diterapkan.

Pada era globalisasi dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin pesat, guru dituntut agar dapat meningkatkan kemampuan dan kinerjanya agar dapat terwujud keprofesian yang mantap. Guru yang profesional dapat menunjukkan keterampilannya dalam menciptakan kegiatan belajar mengajar yang inovatif, kreatif dan

menarik peserta didik untuk beraktifitas secara aktif. Misalnya pembelajaran yang dilakukan harus dapat memanfaatkan teknologi yang ada. Keberadaan teknologi dalam suatu sekolah hanya bermanfaat ketika seorang guru mampu menggunakannya secara efektif, bukan sekedar sebagai inventarisasi sekolah, pengetahuan dan penggunaan teknologi informasi secara tepat dalam pembelajaran harus dikuasai oleh guru. Sehingga diharapkan agar guru dapat bertransformasi baik secara teknis maupun sosio-kultural. Pembentukan karakter guru terasa sangat penting dalam melakukan perubahan dunia pendidikan, jangan sampai guru sudah berada pada industri 4.0 (digitalisasi) tetapi karakter guru masih 3.0 (komputerisasi). Industri 4.0 atau disebut juga revolusi industri 4.0 adalah istilah dari otomatisasi dan pertukaran data terkini dalam teknologi. Istilah ini mencakup sistem siber fisik, internet untuk segala, komputasi awan dan komputasi kognitif. Era 4.0 merupakan era yang sangat memberikan dampak bagi profesi guru karena di era digitalisasi dapat memberikan banyak manfaat pada guru salah satunya adalah mempermudah dalam membuat perangkat pembelajaran dengan tanpa batas karena adanya perkembangan internet dan digital. Selama Pembelajaran Jarak Jauh karena pandemic covid-19 sistem pembelajaran yang berlaku dilakukan secara daring, guru harus merubah metode pembelajaran dari tatap muka secara langsung menjadi daring (dalam jaringan). Guru dituntut berinovasi agar kegiatan belajar tidak monoton. Saat ini media belajar online yang digunakan bisa bermacam-macam, contohnya bisa menggunakan webex, gmeet, whatsapp, zoom, dll. Metode yang digunakan memerlukan jaringan internet dan kemampuan guru dalam teknologi informasi.

Para pakar psikolog menggunakan istilah stress untuk menggambarkan tekanan atau tuntutan atas organisme untuk menyesuaikan diri atau beradaptasi dengan lingkungannya. Stress adalah kenyataan hidup, kita mungkin bahkan memerlukan stress dalam kadar tertentu untuk tetap giat, awas, dan bersemangat. Tetapi ketika stress naik ke tingkat tertentu sampai ia menggerogoti kemampuan kita untuk mengatasi suatu masalah, kita mungkin akan mengalami *distress*. *Distress* merupakan suatu keadaan penderitaan emosi atau fisik rasa tidak nyaman atau sakit. Kondisi stress dapat dirasakan oleh siapa saja tidak dibatasi oleh usia, latar belakang pendidikan maupun pekerjaan. *Technostress* diciptakan pertama kali oleh seorang psikologi klinis Amerika Craig Bord pada tahun 1984. Brod (1984) mendefinisikan *technostress* sebagai suatu kondisi yang disebabkan oleh kesulitan orang dan bidang profesional untuk beradaptasi dengan perubahan teknologi yang cepat. *Technostress* secara umum dapat didefinisikan sebagai tekanan mental yang dialami karyawan karena penggunaan TIK di tempat kerja (Weil & Rosen, 1997), sebagai contoh ketika mereka diminta untuk belajar dan menggunakan teknologi baru untuk menyelesaikan tugas, tetap tidak mengalami peningkatan kinerja yang diharapkan (Purisiol, 2019). Menurut Tarafdar Tu dan Ragu Nathan (2011), *technostress* merupakan suatu fenomena stress yang disebabkan karena ketidakmampuan dalam mengatasi tuntutan dari suatu organisasi dalam menggunakan peralatan teknologi yang berkaitan dengan komputer.

Effiyanti dan Sagala (2016) mengemukakan bahwa terdapat beberapa penamaan dari kondisi *technostress*, dengan istilah lainnya seperti: *technophobia*, *cyberphobia*, *computerphobia*, *computer anxiety*, *computer stress*, *negative computer attitudes*, and *computer aversion*. *Technostress* dianggap sebagai penyebab stress pada guru, *technostress* mengurangi penafsiran informasi akan kegunaan dan kemudahan penggunaan teknologi yang mengakibatkan penolakan terhadap penggunaan teknologi tersebut. Penggunaan teknologi informasi yang seharusnya dapat mempermudah pekerjaan malah menjadi beban kerja guru bahkan menjadi ketidakamanan kerja. Penelitian ini memperkuat konsep *technostress* yang diusulkan oleh Brod (1984). Al-Fudail dan Mellar (2008) melakukan penelitian, apakah guru mengalami *technostress* ketika mereka mengintegrasikan teknologi dalam kegiatan pembelajaran. Dari hasil penelitian ini didapatkan bahwa guru menderita tekanan teknologi saat menggunakan dan menerapkan pembelajaran dikelas. Tekanan tersebut berasal dari bagaimana mengoperasikan perangkat lunak dan jaringan. Sedangkan menurut Syvänen, dkk (2016) menemukan hubungan antara penggunaan teknologi pendidikan dengan kekuatan generasi teknologi, mengidentifikasi adanya kecemasan yang terjadi pada guru dalam penggunaan teknologi. Secara khusus Syvänen dkk, menyatakan bahwa penyebab utama *technostress* itu sendiri adalah pada penggunaan TIK yang

diintegrasikan pada setiap kegiatan belajar mengajar, dukungan sekolah dan sikap terhadap penggunaan teknologi pendidikan. Dari hasil penelitian Syvänen dkk, disimpulkan bahwa guru yang memiliki sikap positif terhadap teknologi pendidikan dan yang menikmati dukungan sekolah memiliki *teckhnostress* yang rendah.

Berdasarkan penjelasan dari beberapa tokoh diatas mengenai *technostress* maka dapat disimpulkan bahwa *technostress* adalah suatu fenomena atau kecenderungan stres yang dialami oleh individu sebagai akibat dari ketidakmampuannya dalam mengatasi penggunaan teknologi yang berhubungan dengan TIK di tempat kerjanya. Kemajuan teknologi yang begitu pesat membuat pekerja tidak mampu untuk menggunakan teknologi yang berhubungan dengan TIK secara tepat sehingga *technostress* yang berhubungan dengan TIK merupakan efek negatif yang muncul dari ketidakmampuannya. *Technostress* dapat menimbulkan permasalahan dalam hal kesehatan mental dan kesejahteraan pada guru sehingga akan berdampak buruk pada kualitas hidup guru.

Issom dan Makbulah (2017), mengatakan bahwa kondisi emosi yang negatif mengacu pada suatu kejadian yang dianggap berbahaya bagi kesehatan fisik dan mental seseorang. Kesejahteraan fisik berkaitan dengan kesehatan jasmani sedangkan kesejahteraan psikologis berkaitan dengan apa yang dirasakan individu mengenai aktifitas-aktifitas yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Ryff dan Keyes (1995) kesejahteraan psikologis merupakan suatu dorongan untuk menggali potensi diri individu secara keseluruhan. Dorongan tersebut dapat menyebabkan seseorang menjadi pasrah terhadap keadaan yang membuat kesejahteraan psikologisnya menjadi rendah atau berusaha untuk memperbaiki keadaan hidup yang akan membuat kesejahteraan psikologis individu tersebut menjadi tinggi. Individu yang mempunyai kesejahteraan psikologis yang tinggi adalah individu yang merasa puas dengan hidupnya, kondisi emosional yang positif, mampu melalui pengalaman-pengalaman yang buruk yang dapat menghasilkan kondisi emosional negatif, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, mampu menentukan nasibnya sendiri tanpa bergantung dengan orang lain, mengontrol kondisi lingkungan sekitar, memiliki tujuan hidup yang jelas dan mampu mengembangkan dirinya (Ryff, 1989). Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang, yaitu : usia, jenis kelamin, stats sosial ekonomi, dukungan sosial, kepribadian dan stres.

Setiap individu berupaya untuk mendapatkan kehidupan yang normal sehingga berupaya untuk menciptakan kehidupan yang sejahtera baik itu fisik, sosial dan psikologisnya, hal tersebut dilakukan semata-mata agar kualitas hidupnya meningkat. Menurut Purisiol (2019) seseorang yang jiwa nya sejahtera dan bahagia tidak sekedar bebas dari tekanan atau masalah mental, lebih dari itu ia terbukti lebih kreatif, memiliki penilaian positif terhadap dirinya, mampu bertindak secara otonomi dan dapat memberikan keberhasilan dalam lingkungan kerja. Ryff menjelaskan terdapat enam dimensi kesejahteraan psikologis, yaitu : penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, tujuan hidup, perkembangan pribadi dan penguasaan terhadap lingkungan (Ryff & Singer, 2008). Dimensi-dimensi tersebut dapat diuraikan sebagai berikut : pertama penerimaan diri (*self acceptance*), individu dengan nilai penerimaan diri yang tinggi akan memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, bisa mengakui dan menerima berbagai aspek yang ada dalam dirinya. Kedua ialah hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*), individu yang memiliki nilai tinggi pada dimensi ini akan mampu menjalin hubungan baik dengan orang lain, hangat, memuaskan dan saling percaya dengan orang lain. Dimensi ketiga yaitu otonomi (*autonomy*) yang merupakan kemampuan untuk mengarahkan diri sendiri, kemandirian dan kemampuan untuk mengatur tingkah laku diri sendiri. Individu yang memiliki nilai tinggi pada dimensi ini akan mampu menghadapi berbagai tekanan sosial, mampu mengarahkan diri sesuai tujuan hidup dan mandiri dalam melakukan kegiatan untuk mencapai tujuan hidup. Dimensi keempat, penguasaan terhadap lingkungan (*environmental mastery*), dimensi ini merupakan kemampuan untuk memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi fisiknya. Individu yang memiliki nilai tinggi pada dimensi ini akan mempunyai kuasa dalam mengatur lingkungan disekitarnya, menggunakan kesempatan yang ada secara efektif, serta mampu memilih atau menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan-kebutuhan dan nilai-nilai pribadi. Dimensi kelima

ialah dimensi tujuan hidup (*purpose in life*) yang merupakan kemampuan individu untuk menentukan tujuan dan arah dalam hidup. Individu yang memiliki nilai yang tinggi pada dimensi ini maka akan mempunyai tujuan dan arah hidup yang sudah jelas, serta merasakan arti dalam hidup masa kini dan lampau sehingga dapat merasakan secara sadar apa yang sudah dikerjakan pada masa sekarang. Dimensi keenam ialah pertumbuhan pribadi (*personal growth*) yang merupakan kemampuan individu untuk mengembangkan potensi dalam diri sebagai upaya berkembang sebagai seorang manusia secara berkelanjutan. Individu yang memiliki nilai tinggi pada dimensi ini maka akan merasa ada perkembangan potensi diri yang berkelanjutan, menyadari potensi diri dan melihat kemajuan dari waktu ke waktu, serta terbuka pada pengalaman yang baru. Individu dengan nilai *personal growth* yang tinggi akan selalu merasa kekurangan ilmu sehingga akan terus berupaya menuntut ilmu untuk bisa melakukan perubahan diri.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *technostress* terhadap kesejahteraan psikologis pada guru dimasa pandemi covid-19.

## METODE PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Populasi dan sampel penelitian ini adalah guru sekolah menengah atas negeri (SMA Negeri) yang ada dikota Bekasi, dengan jumlah sampel yang mengisi data angket (kuesioner) berjumlah 70 responden. Penelitian ini menggunakan dua kuesioner sesuai dengan variabel yang diukur. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari satu variabel bebas dan satu variabel terikat, yaitu *technostress* sebagai variabel bebas dan kesejahteraan psikologis sebagai variabel terikat. Variabel *technostress* menggunakan alat ukur *Teacher Techno-Stress Level Defining Scale* (TTLDS) yang dikembangkan oleh Coklar dkk (2017), untuk skala kesejahteraan psikologis peneliti menggunakan alat ukur *Psychological Well-Being Scale* (PWBS) yang dikembangkan oleh Ryff dan Keyes (1995). Uji analisis yang digunakan dalam penelitian menggunakan software SPSS (*Statistical Program For Social Science*) v.22 for window. Metode analisis yang digunakan adalah:

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Uji validitas

Berdasarkan hasil uji validitas pada skala *technostress* diperoleh hasil koefisien *Item total correlation* sebesar 0,402 sampai 0,721 dengan batas kritis *r* tabel sebesar 0,239 ( $df = N-2$ ), dan uji validasi. Pada skala kesejahteraan psikologis diperoleh hasil koefisien *item total correlation* sebesar 0,366 sampai 0,669. Maka dapat disimpulkan bahwa uji validitas dari skala *technostress* dan kesejahteraan psikologis adalah valid sehingga layak digunakan ke seluruh responden.

### Uji Realibilitas

Setelah di uji validitasnya dan diperoleh item-item yang valid, kemudian dicari koefisien realibilitasnya. Perhitungan realibilitas ini dilakukan dengan Cronbach's Alpha lebih dari 0,6. Hasil uji reliabilitas pada skala *technostress* dan kesejahteraan psikologis memiliki nilai Cronbach Alpha lebih dari 0,6 sehingga dapat dinyatakan bahwa instrumen penelitian reliabel dan dapat dipergunakan dalam penelitian, hasil uji reliabilitas dapat dilihat pada tabel 1.

**Tabel 1 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen**

Variabel	Uji Reliabilitas	rtabel	Keputusan
Technostress	0,753	0,232	Reliabel
Kesejahteraan Psikologis	0,746	0,232	Reliabel

### Uji Regresi

Uji regresi dalam penelitian ini menggunakan uji regresi sederhana yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari variabel *technostress* terhadap variabel kesejahteraan psikologis. Uji regresi yang dilakukan dengan melihat hasil hitung statistik pada uji *t* dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji *t* yaitu jika *t* hitung lebih besar dari

t tabel maka terdapat pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Nilai t hitung dari variabel technostress sebesar - 3,293 dan nilai t tabel didapatkan sebesar 1,66. Selain itu analisis regresi juga dapat dilihat dari nilai signifikansi, dengan dasar pengambilan keputusan bahwa jika nilai signifikansi lebih kecil dari nilai probabilitas 0,05 maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Nilai signifikansi pada penelitian ini sebesar 0,002. Hasil uji regresi dapat dilihat pada tabel 2 dibawah ini.

**Tabel 2 Hasil uji regresi**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	78,864	2,831		27,858	,000
Technostress	-,157	,048	-,371	-3,293	,002

### Uji Simultan F

Berdasarkan hasil analisis regresi diketahui bahwa nilai F hitung sebesar 10,845 dengan nilai signifikansi sebesar 0,002 ( $p < 0,05$ ). Jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka artinya hipotesis no ( $H_0$ ) dalam penelitian ini ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Jika dibandingkan dengan nilai F hitung dan F tabel, hasil F tabel sebesar 3,13 artinya F hitung > F tabel. Kesimpulan  $H_0$  ditolak dengan kata lain terdapat pengaruh antara *technostress* terhadap kesejahteraan psikologis guru di masa pandemi covid-19

**Tabel 3 Hasil Uji F**

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	351,101	1	351,101	10,845	,002 <sup>b</sup>
Residual	2201,485	68	32,375		
Total	2552,586	69			

a. Dependent Variable: Kesejahteraan psikologis

b. Predictors: (Constant), Technostress

### Uji Koefisien Determinasi ( $R^2$ )

Berdasarkan hasil output data statistik pada tabel 4 dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara variabel technostress terhadap kesejahteraan psikologis guru covid-19. Pada hasil uji korelasi koefisien determinasi diketahui nilai R sebesar 0,371 nilai R square sebesar 0,138 atau 13,8 %. Dapat diartikan bahwa pengaruh technostress terhadap kesejahteraan psikologis guru sebesar 0,138 atau 13,8 % dan sisanya 86,2 % dipengaruhi oleh faktor lain diluar kesejahteraan psikologis

**Tabel 4 Hasil Uji koefisien determinasi ( $R^2$ )**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	,371 <sup>a</sup>	,138	,125	5,690	2,013

a. Predictors: (Constant), Technostress

b. Dependent Variable: Kesejahteraan psikologis

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang diperoleh dari pengujian data statistik, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *technostress* terhadap kesejahteraan psikologis guru dimasa pandemi covid-19. Penelitian ini menghasilkan pengaruh yang negatif, artinya bahwa semakin tinggi tingkat stres teknologi maka semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis guru dan hipotesis dalam penelitian ini adalah  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Pengaruh *technostress* terhadap kesejahteraan psikologis guru sebesar 13,8 % dan 86,2 % dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Fudail, M., & Mellar, H. (2008). Investigating teacher stress when using technology. *Researchgate*. <https://sci-hub.se/10.1016/j.compedu.2007.11.004>
- Brod, C. (1984). *Technostress: The human cost of the computer revolution*. Western publishing company.
- Coklar, A. N., Elfilti, E., & Sahin, Y. L. (2017). Defining Teachers' Technostress Levels: A Scale Development. *Journal of Education and Practice*, 8 No 21, 28–41.
- Effiyanti, T., & Sagala, G. H. (2016). Technostress Pada Guru: Konfirmasi Stresor dan Antesedennya. *Simposium Nasional Akuntansi XIX*, 1–18.
- Issom, F. L., & Makbulah, R. (2017). Pengaruh stres situasi kerja terhadap psychological well being pada guru honorer madrasah Ibtidaiyah di kota Tangerang. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, Vol. 31 No.
- Purisiol, S. (2019). The Effects of Technostress on Well-Being and Performance. The Role of Social Support. *Tilburg University*.
- Rahmawati, A. N., & Putri, N. R. I. A. T. (2014). *Mindfulness, stress dan kesejahteraan psikologis pada pekerja* (pertama). Deepublish Publisher.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 69, N, 719–727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are : a eudaimonic approach to psychological well being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13–39.
- Syvänen, A., Mäkineniemi, J. P., Syrjä, S., Tammi, K. H., & Viteli, J. V. (2016). When does the educational use of ICT become a source of technostress for Finnish teachers? *Media, Technology and Lifelong Learning*, 12(2). <https://journals.oslomet.no/index.php/seminar/article/view/2281/2073>
- Tarafdar, M., Tu, Q., & Ragu-Nathan, T. (2011). Impact of Technostress on End-User Satisfaction and Performance. *Journal of Management Information Systems*, Vol. 27, N, 303–334.
- Weil, M. M., & Rosen, L. D. (1997). *TecnoStress : coping with technology @work @ home @ play*. John Wiley and Sons, Inc.