



HUMANITAS

JURNAL PSIKOLOGI

Peran *Parental Self-efficacy* dalam Mengoptimalkan Perkembangan Akademik Anak
79 - 90

Evany Victoriana

Studi Deskriptif Mengenai *School Engagement* pada Siswa Kelas X SMA "X" Bandung
101 - 112

Lies Ivon,
Jane Savitri,
Vida Handayani

Studi Deskriptif Mengenai *Student Centered Learning* yang Diterapkan pada Siswa di SMA "X" Bandung
121 - 130

Evi Ema Victoria Polji,
Ariyessi Kristie Gouw

Studi Deskriptif tentang Kemampuan *Self-Regulation* Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas "Y" Angkatan 2011 Kota Bandung
91 - 100

Priska Analya,
Endeh Azizah

Tipe-tipe *Technostress* pada Mahasiswa Fakultas Teknik Elektro, Teknik Informatika, Psikologi, dan Sastra di Universitas "X" Bandung
113 - 120

Missiliana Riasnugrahani

Pemetaan Permasalahan *Parenting* dan Penyusunan *Parental Self-Efficacy Scale* pada Orangtua yang Memiliki Anak Usia Sekolah Dasar (Suatu penelitian pendahuluan dalam studi mengenai *Parental Self-Efficacy* di Kotamadya Bandung)
131 -154

Evany Victoriana,
Rosida Tiurma Manurung

DAFTAR ISI

Peran <i>Parental Self-efficacy</i> dalam Mengoptimalkan Perkembangan Akademik Anak <i>Evany Victoriana</i>	89 - 100
Studi Deskriptif tentang Kemampuan <i>Self-Regulation</i> Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas "Y" Angkatan 2011 Kota Bandung <i>Priska Analya dan Endeh Azizah</i>	99 - 100
Studi Deskriptif Mengenai <i>School Engagement</i> pada Siswa Kelas X SMA "X" Bandung <i>Lies Ivon, Jane Savitri dan Vida Handayani</i>	101 - 112
Tipe-tipe <i>Technostress</i> pada Mahasiswa Fakultas Teknik Elektro, Teknik Informatika, Psikologi, dan Sastra di Universitas "X" Bandung <i>Missiliana Riasnugrahani</i>	113 - 120
Studi Deskriptif Mengenai <i>Student Centered Learning</i> yang Diterapkan pada Siswa di SMA "X" Bandung <i>Evi Ema Victoria Polii dan Apriyessi Kristie Goww</i>	121 - 130
Pemetaan Permasalahan <i>Parenting</i> dan Penyusunan <i>Parental Self-Efficacy Scale</i> pada Orang Tua yang Memiliki Anak Usia Sekolah Dasar (Suatu penelitian pendahuluan dalam studi mengenai <i>Parental Self-Efficacy</i> di Kotamadya Bandung) <i>Evany Victoriana dan Rosida Tiurma Manurung</i>	131 - 154

Tipe-tipe *Technostress* pada Mahasiswa Fakultas Teknik Elektro, Teknik Informatika, Psikologi, dan Sastra di Universitas "X" Bandung

Missiliana Riasnugrahani

Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Maranatha,

Abstract

Nowadays technology has become a major necessity in life. Technology becomes a source of assistance in daily life, so people are increasingly dependent on technology. Dependence can make individuals "forgotten" manual way of doing something. Individuals are more comfortable making friends with technology, rather than making friends with peers. If the technological equipment is damaged, people become helpless doing everyday tasks which used to can be done with ease. The technology is actually created to facilitate human, while this may have been a lot of negative impact to humans. The negative impact on attitudes, thoughts, behavior or physiological body, caused either directly or indirectly by the technology known as technostress (Weil & Rosen, 1997). There are seven types of technostress, namely Learning technostress, Boundary technostress, Communication technostress, Time technostress, Family technostress, Workplace technostress and Societal technostress. This study was conducted to examine the types of technostress on University "X". The study design using descriptive method with a sample size of 200 students were randomly selected from the Faculty of Arts, Faculty of Psychology, Faculty of Technology Information and the Faculty of Electrical Engineering. Measuring instrument constructed by Weil and Rosen (1997), and the validity of 29 items, ranges between 0.32 to 0.53. and the reliability value is 0.66, which means having a moderate level of reliability. Based on the results of the study concluded that the order type technostress from highest to lowest are Family technostress, Time technostress, Boundary technostress, Societal technostress, Workplace technostress, Learning and Communication technostress. Based on these studies, the students of the University "X" more experienced technostress on Family technostress, the stress experienced by family members due to the reduced quality of interaction within the family due to the presence of technology.

Keywords : *Technostress*

I. Latar Belakang Masalah

Pada saat ini teknologi tidak hanya sebagai alat penunjang dalam kehidupan manusia, tetapi telah menjadi bagian penting dari identitas diri manusia, yaitu *self image* mereka. Banyak orang menjadi gelisah ketika dirinya lupa membawa *handphone*-nya sehingga merasa ada yang "kurang" bahkan "hilang" dari dirinya. Individu menjadi sulit berkonsentrasi, bahkan memilih untuk datang terlambat pada janjinya, semata-mata hanya untuk mengambil *handphone*-nya yang tertinggal.

Ataupun mungkin sering kita melihat dua orang yang saling mengenal, duduk berdekatan, tetapi keduanya sibuk dengan alat teknologinya masing-masing (*handphone*, *laptop*), dan "tenggelam" dalam dunianya, sibuk berbicara akrab dengan teman di dunia maya, tanpa menyadari bahwa teman di sebelahnya sebenarnya dapat dijadikan teman berbincang. Melihat dari fenomena di atas, dapat dikatakan bahwa individu telah mengalami *technostress* yaitu merasakan dampak negatif pada sikap, pikiran, tingkah laku atau fisiologis tubuh, yang disebabkan baik secara langsung maupun tidak langsung oleh teknologi (Weil&Rosen, 1997).

Penelitian yang dilakukan diberbagai negara pada tahun 2008 menunjukkan bahwa di India, ada peningkatan yang tajam dalam penggunaan internet, yaitu naik 54% dalam satu tahun dan penggunaanya kebanyakan kalangan anak muda. Di Amerika Serikat, 93% anak muda berusia 12-17 tahun adalah pengguna internet. Penemuan-penemuan lain menunjukkan bahwa bermain *video game*, penggunaan internet dan teknologi hiburan berhubungan dengan meningkatnya perilaku menyimpang (*misbehavior*). Kecuali pada penggunaan internet, jika penggunaan internet dilakukan dalam rangka penelitian daripada bermain *game online*, perilaku menyimpang relatif menurun.

Ketergantungan yang tinggi terhadap teknologi perlu diwaspadai karena "hubungan" seperti ini tidaklah sehat. Individu berpikir bahwa pekerjaannya terlihat bagus karena bantuan teknologi, ataupun merasa bahwa keberhasilan yang mereka peroleh karena teknologi yang mereka miliki. Teknologi dianggap dapat menghilangkan kekurangan diri yang dimiliki. Teknologi bukanlah *attachment object* yang baik, karena kelekatan yang terjadi tidak membuat individu merasa semakin mampu, tapi justru membuat individu merasa semakin tidak mampu tanpa bantuan teknologi (Weil&Rosen, 1997).

Seperti yang telah diungkap sebelumnya, bahwa *Technostress* adalah ketidakmampuan untuk menghadapi teknologi yang baru, yang dapat terlihat melalui 2 cara yaitu 1) pengguna teknologi berusaha sangat keras untuk menerima teknologi, atau 2) pengguna teknologi terlalu melekatkan identitas diri pada teknologi (Brod, 1984 dalam Weil&Rosen, 1997). Berdasarkan hal ini maka reaksi individu terhadap teknologi dapat dikatakan berbeda, ada individu yang khawatir terhadap penggunaan teknologi karena merasa tidak mampu mengikuti perkembangannya, namun adapula individu yang mulai merasa terganggu, tidak punya *privacy*, bahkan menjadi sangat tergantung pada teknologi.

II. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, penelitian ini akan melihat gambaran tipe-tipe *technostress* pada mahasiswa Fakultas Sastra, Psikologi, Teknik Elektro dan Teknik Informatika.

III. Kerangka Konseptual

Pesatnya perkembangan teknologi membuat semua kalangan dapat dengan mudah mendapatkan teknologi apa pun yang dapat memuaskan kebutuhan dan membantu individu dalam melakukan segala aktivitasnya. Kehadiran teknologi memiliki dampak positif dan negatif. Teknologi dapat menolong kegiatan individu sehari-hari, membantu pekerjaan menjadi lebih mudah. Akan tetapi, teknologi juga dapat menimbulkan efek negatif pada emosi individu seperti keterasingan, rasa malu, kegelisahan dan tidak adanya ruang pribadi untuk melakukan segala sesuatu, hal ini merupakan tanda *technostress*. Meskipun hanya dirasakan ringan, jika dirasakan setiap hari, maka efek kumulatifnya dapat menimbulkan dampak negatif pada kesehatan fisik dan psikologis. Terdapat tujuh tipe *technostress*, yaitu *Learning technostress*, *Boundary technostress*, *Communication technostress*, *Time technostress*, *Workplace technostress*, *Societal technostress* dan *Family technostress* (Weil&Rosen, 1997).

Learning technostress merupakan stres yang dirasakan individu terkait dengan kemampuan untuk mempelajari teknologi baru. *Boundary technostress* merupakan stres yang muncul akibat individu merasa tidak memiliki batas lagi dengan teknologi. Kurangnya kontrol terhadap teknologi di sekitar diri membuat batas antara diri dan teknologi menjadi kabur bahkan menjadi terlalu lekat, sehingga kita tidak mampu memisahkan diri dengan teknologi, kondisi ini disebut *technosis*. Simptom dari *technosis* antara lain bekerja berlebihan dan merasa tidak pernah selesai, percaya bahwa lebih cepat lebih baik, dan tidak mengetahui bagaimana berfungsi dengan baik tanpa teknologi. Teknologi menjadi bagian penting dalam *self-image* individu, tanpa kehadiran peralatan teknologi individu menjadi tidak lengkap.

Communication technostress merupakan stres yang muncul sebagai akibat dari komunikasi *impersonal* yang dialami individu. Komunikasi elektronik membuat individu kehilangan kontak *face-to face*, sehingga walaupun selalu 'terhubung' namun individu jarang 'benar-benar' terhubung atau bertemu orang lain. Komunikasi on-line juga memberikan dampak tersendiri bagi proses pertemanan dan kedekatan. Dengan komunikasi *on-line* dapat

terjadi kedekatan emosional yang sangat cepat antara kedua orang yang sedang on-line, juga membuat individu mudah untuk memutuskan hubungan emosional dengan orang lain. *Time technostress* yaitu stres yang dialami individu karena individu selalu merasa kekurangan waktu, menjadi serba terburu-buru, tidak sabar pada diri, orang lain dan teknologi.

Workplace technostress yaitu stres yang dialami di tempat kerja baik di perkantoran ataupun *home office*, yang terkait dengan waktu kerja. Perusahaan seringkali lupa untuk memberikan pelatihan untuk menguasai teknologi baru, ataupun waktu kerja yang terlalu panjang di *home office*. *Societal technostress* yaitu stres yang dirasakan masyarakat karena kecepatan peningkatan kemampuan teknologi ditambah semakin mudahnya peralatan teknologi sehingga mempercepat keusangan suatu produk. Individu menjadi merasa perlu mengganti barang dengan yang baru, meskipun barang yang lama tidak mengalami kerusakan.

Family technostress yaitu stres yang dialami anggota keluarga karena berkurangnya kualitas interaksi dalam keluarga akibat kehadiran teknologi. Banyak keluarga yang menghabiskan 'waktu bersama' secara terpisah, dan teknologi memegang peranan besar dalam hal ini. Oleh karena itu semakin banyak orang tua yang merasa kehilangan kebersamaan dengan keluarga. Perilaku ini berpotensi terhadap masalah dalam sistem keluarga. Tidak hanya itu, juga masalah penggunaan berlebihan dari teknologi yang dilakukan secara rutin oleh individu, dapat merusak sistem keluarga. Menghabiskan waktu bersama teknologi berarti menghabiskan waktu sendirian dan hanya sedikit berinteraksi dengan keluarga sehingga pada akhirnya individu akan merasakan *techno-isolated*.

IV. Metode Penelitian

Variabel penelitian yaitu tipe-tipe *technostress*. Subjek penelitian adalah mahasiswa-mahasiswi Fakultas Psikologi, Sastra, Teknik Elektro dan Teknik Informatika pada Universitas "X" Bandung. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *random sampling* dan diperoleh sampel sebanyak 200 orang.

Alat ukur yang digunakan merupakan alat ukur yang dikonstruksi oleh Weil dan Rosen (1997), yang telah diterjemahkan ulang oleh peneliti. Alat ukur memiliki option pilihan yang bergradasi dari : tidak pernah, jarang, kadang-kadang, sering dan sangat sering, dengan nilai berkisar antara 1-5 untuk item positif, dan 5-1 untuk item negatif. Masing-masing responden akan memperoleh total skor untuk setiap tipe *technostress*. Selanjutnya

akan dihitung rata-rata untuk setiap tipe sehingga melalui hasil perhitungan rata-rata, dapat diketahui urutan tipe *technostress*, mulai dari yang tertinggi sampai yang terendah.

V. Hasil Penelitian

5.1 Gambaran Responden

Subjek penelitian ini berjumlah 200 responden, dari setiap fakultas diambil sampel sebanyak 50 orang mulai dari angkatan 2007 – 2010. Subjek penelitian terdiri dari 55% perempuan dan 45% laki-laki.

5.2 Gambaran *Technostress*

Tabel I Ranking tipe *Technostress*

no	Tipe <i>technostress</i>	Rata-rata	derajat
1	<i>Family Technostress</i>	3.24	CT
2	<i>Time Technostress</i>	2.84	CR
3	<i>Boundary Technostress</i>	2.81	CR
4	<i>Societal Technostress</i>	2.74	CR
5	<i>Work Technostress</i>	2.59	CR
6	<i>Learning Technostress</i>	2.57	CR
7	<i>Communication Technostress</i>	2.52	CR

Tabel II Ranking tipe *Technostress* Setiap Fakultas

Tipe <i>technostress</i>	Psi	Sastra	T.I	T.E
<i>Family Technostress</i>	1	1	1	1
<i>Time Technostress</i>	3	3	2	2
<i>Boundary Technostress</i>	4	2	3	3
<i>Societal Technostress</i>	2	4	4	4
<i>Work Technostress</i>	6	6	5	5
<i>Learning Technostress</i>	5	5	6	7
<i>Communication Technostress</i>	7	7	7	6

VI. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian terlihat bahwa urutan tipe *technostress* mulai dari derajat *technostress* yang tertinggi sampai yang terendah adalah *Family technostress*, *Time technostress*, *Boundary technostress*, *Societal technostress*, *Workplace technostress*, *Learning technostress* dan *Communication technostress* (tabel I). Berdasarkan data ini dapat dikatakan bahwa mahasiswa Universitas 'X' Bandung lebih banyak yang mengalami *family*

technostress yaitu *technostress* yang terjadi akibat dari berkurangnya interaksi antar anggota keluarga, dan semakin teralienasinya anggota keluarga sebagai akibat dari kehadiran teknologi di dalam rumah. Jika melihat tabel I dapat terlihat bahwa derajat *family technostress* yang dialami mahasiswa tergolong cukup tinggi, ini berarti bahwa mahasiswa cukup merasakan dampak negatif dari teknologi terhadap sistem keluarganya. Keluarga lebih banyak menghabiskan 'waktu bersama' secara terpisah. Teknologi yang ada di rumah membentuk *techno-cocoon*, yaitu individu terbungkus dalam teknologi, sibuk dan menghabiskan waktu dengan teknologinya, terisolasi dan tidak berkomunikasi dengan anggota keluarga yang lain. Pada saat ini mungkin tidak hanya orang tua yang merasakan kehilangan waktu kebersamaan dengan anaknya, anak pun mungkin merasa kehilangan perhatian orang tuanya akibat orang tua terlalu sibuk dengan "teknologi-nya".

Kondisi ini dapat berpengaruh buruk terhadap sistem keluarga, antara lain terganggunya keseimbangan antara *togetherness* dan *separateness*. Kerr & Bowen (1988), mengungkapkan bahwa kekuatan *separateness* dan *togetherness*, dan upaya untuk mencari keseimbangan keduanya merupakan karakteristik manusia dan relasinya. Kurangnya perasaan *separateness* dapat menimbulkan perasaan terjebak, terkontrol, berlebihan, terikat. Sementara kurangnya *togetherness* menimbulkan perasaan terisolasi, tidak didukung, tidak dicintai, atau ditolak.

Karakteristik sistem keluarga yang juga dapat terganggu adalah homeostatis keluarga. Homeostatis keluarga adalah kecenderungan suatu sistem keluarga untuk memelihara keadaan ekuilibrium dinamik dan melakukan upaya-upaya untuk memulihkan ekuilibrium ini manakala terganggu, melalui pembentukan aturan keluarga yang menentukan batas tentang perilaku yang dapat diterima dan dipandang layak oleh keluarga. Aturan memelihara keteraturan dan stabilitas dalam keluarga.

Jika dilihat urutan *technostress* pada setiap fakultas (tabel II), urutan 1-3 berkisar pada *Family technostress*, *Time technostress*, *Boundary technostress*. Berdasarkan data ini maka selain merasakan *family technostress* mahasiswa juga mengalami *time technostress* dalam bentuk *missing-time phenomenon*, yaitu dampak dari teknologi yang selalu bergerak cepat sehingga kita menginginkan semua hal juga bergerak cepat, kita menjadi tidak sabar terhadap diri sendiri, orang lain dan teknologi. Individu tertekan untuk melakukan sesuatu dengan cepat, sehingga kurang waktu untuk menjadi kreatif, ataupun beristirahat.

Ketidakmampuan untuk menciptakan keseimbangan dengan teknologi membuat manusia kehilangan kemampuan menilai waktu secara akurat. Sering kita berpikir mampu mengerjakan sesuatu dengan cepat, tetapi pada kenyataannya kita bekerja melebihi batas

waktu tersebut, karena hal ini kita merasa tidak produktif, tidak adekuat, tidak sukses, bahkan malas. Fenomena ini disebut *time-compression*, yaitu penilaian jumlah waktu untuk melakukan sesuatu lebih singkat dari seharusnya, karena individu cenderung tidak melihat proses kerja secara keseluruhan, tapi hanya melihat *techno-time*, yaitu waktu yang individu perlukan saat berhubungan dengan teknologi, sehingga individu salah menilai waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas.

Technostress yang juga dialami mahasiswa adalah *boundary technostress*, yaitu stres yang muncul akibat individu merasa tidak memiliki batas lagi dengan teknologi bahkan menjadi terlalu lekat. Ketidakmampuan memisahkan diri dengan teknologi disebut *technosis*. *Technosis* dapat muncul dalam keinginan untuk selalu terhubung. Individu merasa tidak aman atau nyaman kalau tidak terhubung, meskipun sebenarnya hal tersebut mengganggu dan dapat merusak. Selain itu, individu juga merasa dirinya memiliki kelebihan dari orang lain jika memiliki peralatan teknologi yang lebih canggih dari orang lain. Teknologi menjadi bagian penting dalam *self-image* individu, tanpa kehadiran peralatan teknologi individu menjadi tidak lengkap. Individu lebih merasa percaya dan yakin diri jika bersama teknologi, karena individu merasa bahwa kekurangannya dapat dilengkapi oleh teknologi. Pengidentifikasi diri terhadap teknologi dapat menyebabkan individu kehilangan kemampuan melihat talenta dan skill yang dimiliki. Keterlibatan teknologi yang tinggi dalam kehidupan individu dewasa ini merupakan fenomena *boundary erosion* (Weil & Rosen, 1997). Teknologi telah memasuki batas-batas pribadi individu, sehingga tidak ada lagi kehidupan pribadi yang tidak dicampuri oleh teknologi.

VII. Simpulan dan Saran

7.1 Simpulan

1. Urutan tipe *technostress* pada mahasiswa Universitas "X" dari derajat *technostress* yang tertinggi sampai yang terendah adalah *Family technostress*, *Time technostress*, *Boundary technostress*, *Societal technostress*, *Workplace technostress*, *Learning technostress* dan *Communication technostress*.
2. Mahasiswa Universitas "X" lebih mengalami *technostress* pada tipe *Family technostress*, yaitu stres yang dialami anggota keluarga karena berkurangnya kualitas interaksi dalam keluarga akibat kehadiran teknologi.

7.2 Saran

1. Bagi penelitian selanjutnya untuk melakukan studi komparatif pada ketujuh bentuk *technostress*, sehingga dapat diketahui lebih dalam dinamika dari ketujuh *technostress* pada mahasiswa Universitas "X".
2. Bagi pihak Universitas dapat memberikan pengarahan pada mahasiswa mengenai dampak negatif akibat pelekatan yang berlebihan pada teknologi.

VIII. Daftar Pustaka

- Hudiburg, R.A. (1996). *Assessing and Managing Technostress*. In *Collaborative Solutions to Technostress: Librarians Lead the Way*. Association of College & Research Libraries Instructional Section at the 115th Annual Meeting of the American Library Association, July 8, 1996, New York, New York. <http://www2.una.edu/psychology/alataalk.htm> Revised April 22, 1997 & October 20, 1999 (*links updated*).
- Kerr, M.E. & Bowen, M. (1988). *Family Evaluation*. NY: W.W. Norton & Co.
- Kupersmith, John. (1992). *Technostress and the Reference Librarian*. In *Reference Services Review* vol 20 (Summer 1992), Pierian Press, 7-14,50.
- Weil, M.M and Rosen, L.D. (1997), *Technostress: coping with technology @work @home @play*. Canada: John Wiley & Sons. Inc.
- _____ (1998, 1999), *Personal TechnoStress Inventory (PTSI): Assessment of Reliability, Validity and Preliminary Result*. In *Personal TechoStress Inventory Normative data*.
- _____ (1998, 1999). *Personal TechnoStress Inventory (PTSI)*. In *Personal TechnoStress Inventory Scale and Subscale*.
- _____ (2001), *Are Computer, Video and Arcade Games Affecting Children's Behavior? : An Empirical Study*. California State University.
- Jurnal Sedarlah!. (2008). *Anak-anak pengguna internet: Apa yang dapat orang tua lakukan*. Vol 89. No 10. Indonesia.