

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kemajuan teknologi saat ini tidak bisa dipisahkan dari kehidupan masyarakat. Berbagai informasi yang terjadi di berbagai belahan dunia kini telah dapat langsung kita ketahui berkat kemajuan teknologi (globalisasi). Dalam gempuran percepatan teknologi yang menyusup pada hampir semua lini kehidupan, memunculkan dampak-dampak signifikan dalam kehidupan baik fisik maupun psikologis.

Seiring berkembangnya teknologi banyak perusahaan elektronik yang berlomba untuk mengeluarkan bermacam ragam alat-alat elektronik yang dapat membantu dan mempermudah kegiatan sehari-hari menjadi lebih praktis. Internet merupakan salah satu teknologi yang berkembang pesat saat ini dan masyarakat banyak yang memanfaatkan kemajuan teknologi ini. Internet digunakan masyarakat sebagai media untuk mengakses informasi yang dibutuhkan dengan mudah dan cepat seperti informasi kesehatan, berita terbaru bahkan mencari literatur, sebagai alat komunikasi, dan mungkin juga untuk mencari hiburan.

Internet dapat mudah diakses melalui personal komputer, smartphone atau gadget lainnya yang dilengkapi dengan spesifikasi untuk mengakses internet. Semakin murah harga telepon genggam dan smartphone yang notabene memiliki kemampuan mengakses internet menjadikan masyarakat lebih mudah untuk berselancar di internet. Menurut data yang dihimpun oleh Internet World Stat pada 30 Juni 2012 mendapati fakta bahwa pengguna

internet di Indonesia merupakan terbesar ke-4 di Asia. Sedangkan tanggal yang sama, Internet World Stat mencatat pengguna internet di Indonesia merupakan terbanyak ke-8 dari seluruh negara di dunia (Hendra, 2014).

Di tahun 1998 pengguna internet di Indonesia hanya berjumlah 0.5 juta orang. Terus menerus tumbuh pesat hingga menyentuh angka 55 juta pengguna di tahun 2011 dan 63 juta pengguna di tahun 2012 (APJII dalam Azik, 2016). Pada tahun 2012 tercatat jumlah pengakses internet melalui media telepon genggam sebesar 62,58% persen. Angka ini mengalami kenaikan dari 2011 sebesar 7,23%. Tentunya bukan angka yang sedikit jika kita meninjau dari jumlah pengguna internet di Indonesia. Pengguna internet di Indonesia tidak hanya banyak jumlahnya, namun juga dari berbagai kalangan dan umur (Hendra, 2014).

Asosiasi penyelenggaraan Jasa Internet Indonesia (APJII) mengungkapkan jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 88 juta orang hingga akhir tahun 2014 Berdasarkan populasi jumlah pengguna internet terbanyak adalah provinsi Jawa Barat sebanyak 16,4 juta, diikuti oleh Jawa Timur 12,1 juta pengguna dan Jawa Tengah 10,7 juta pengguna (APJII, 2014).

Data yang dirilis Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) dan PusKakom UI pada tahun 2014 yang lalu yang menyatakan pengguna Internet di Indonesia sudah mencapai 88,1 juta pengguna. Hal ini memiliki arti pengguna internet di Indonesia sudah melampaui sepertiga penduduk total Indonesia yang menurut Badan Pusat Statistik (BPS) berjumlah 252 juta jiwa (APJII dalam Bagus, 2015).

Di awal tahun 2015 *We Are Social*, sebuah agensi *marketing* sosial, mengeluarkan sebuah laporan tahunan mengenai data jumlah pengguna *website*, *mobile*, dan media sosial dari seluruh dunia. Berikut ini adalah perkembangan dunia digital Indonesia 72,7 juta

pengguna aktif internet, 72 juta pengguna aktif media sosial, 62 penggunanya mengakses media sosial menggunakan perangkat mobile dan 308,2 juta pengguna *handphone* (*We Are Social* dalam Ketut Krisna Wijaya, 2015).

Berdasarkan data yang diperoleh diatas menunjukkan bahwa penggunaan internet semakin tahun semakin meningkat jumlah penggunanya. Hal ini disebabkan oleh perkembangan teknologi internet yang memberikan kemudahan pada masyarakat sehingga mampu membantu mempermudah pekerjaan atau kegiatan yang dilakukan. Namun teknologi yang digunakan tidak selamanya memiliki kelebihan dan mampu beroperasi secara optimal, teknologi yang terus berkembang juga memiliki kelemahan yang mungkin dapat menimbulkan masalah-masalah pada teknologi tersebut. Masalah yang ditimbulkan teknologi mungkin saja dapat menimbulkan *stress* kepada penggunanya jika pengguna tidak mampu untuk mengatasi masalah tersebut.

Lazarus (1976) berpendapat bahwa *stress* dapat terjadi jika seseorang mengalami tuntutan yang melampaui sumber daya yang dimiliki untuk melakukan penyesuaian diri, hal ini berarti bahwa kondisi *stress* terjadi bila terdapat kesenjangan atau ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan. Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikan *stress* psikologi sebagai hubungan spesifik antara individu dengan lingkungan yang dinilai individu, sebagai tuntutan atau yang melebihi sumber daya dan membahayakan keberadaannya dan kesejahteraannya. Pada dasarnya keadaan *stress* dihayati secara individual, walaupun secara situasi atau *stressor* yang dihadapi sama, namun penghayatan *stress* berbeda-beda antara individu yang satu dengan yang lain (Lazarus, 1984).

Terdapat beberapa efek yang dapat ditimbulkan dari *stress* menurut Cox (1947) yaitu pertama *subjective effect*, antara lain *anxiety*, agresi, apatis, kebosanan, depresi, kelelahan,

frustasi, *shame* dan *guilt*, suasana hati yang berubah-ubah, cepat marah dan bertempramen buruk, *low self-esteem*, keterancaman dan ketegangan, kesepian dan kegugupan. Kedua *behavioural effect*, termasuk sering tertimpa kecelakaan, penguatan obat-obatan, emosi meledak-ledak, makan berlebihan, merokok, perilaku impulsif, perkataan yang terganggu, tawa gugup, kegelisahan dan gemetar. Ketiga *cognitive effect*, contohnya tidak mampu membuat keputusan dan berkonsentrasi, sering lupa, hipersensitif terhadap kritik, dan *mental block*.

Keempat *psysiological effect*, berupa peningkatan glukosa dalam darah, peningkatan denyut nadi dan tekanan darah, kekeringan pada mulut, berkeringat, dilatasi pupil, kesulitan bernafas, merasa panas dan dingin berganti-ganti, kerongkongan terasa tersumbat, mati rasa dan perasaan geli pada anggota tubuh. Kelima *healthy effect*, yaitu asma, *amenorrhoea*, sakit di bagian dada dan punggung, penyakit jantung koroner, pusing dan pening, *dyspepsia*, pingsan, sering buang air kecil, migrain dan sakit kepala, neurosa, insomnia, psikosis, gangguan psikosomatis, *diabetes mellitus*, ruam pada kulit, bisul dan kelemahan serta kehilangan ketertarikan seksual. Terakhir *organizational effect*, terdiri atas *absenteeism*, kurangnya relsai industrial, produktivitas rendah, tingginya angka kecelakaan dan *turnover*, buruknya iklim organisasi, anatagonisme pada saat bekerja, dan *job dissastifaction*.

Selain ketidakmampuan dalam mengatasi masalah yang timbul pada teknologi yang mampu menimbulkan *stress*, pengaturan waktu pemakaian dalam menggunakan teknologi juga berperan penting. Kebutuhan mendorong individu menggunakan teknologi secara intens dan terus-menerus sehingga menyebabkan ketergantungan dan tidak mampu memisahkan diri dengan teknologi yang digunakan. Penggunaan teknologi internet melalui laptop atau *handphone* yang dilakukan secara bijak maka akan menghasilkan suatu manfaat yang

berguna bagi penggunanya yaitu dapat membantu dalam menyelesaikan tugas dan mempermudah untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Namun jika penggunaannya tidak disertai sikap yang bijak maka akan menghasilkan dampak yang negatif, sehingga pengguna akan merasa sulit untuk memisahkan diri dengan perangkat teknologi yang biasa digunakannya dan seakan mereka merasa ketergantungan terhadap teknologi tersebut.

Dampak negatif atau *stress* yang dirasakan akibat dari penggunaan teknologi disebut *technostress*. *Technostress* didefinisikan sebagai dampak negatif pada sikap, pikiran, perilaku, atau fisiologi tubuh yang disebabkan baik secara langsung atau tidak langsung oleh teknologi (Rosen and Weil, 1997). *Technostress* yang dialami langsung ketika berhubungan dengan teknologi menimbulkan perasaan keterasingan, meningkatkan level *stress*, dan perasaan ketergantungan. *Technostress* diakibatkan oleh penggunaan teknologi yang berlebihan sehingga memforsir tenaga dan pikiran pengguna yang dapat berakibat buruk pada kondisi fisik dan psikis pengguna.

Selain itu penyebab utama *technostress* meliputi pengalaman dengan teknologi, kecemasan dalam menggunakan teknologi, informasi yang berlebihan, perubahan teknologi yang cepat, dan penggunaan yang diforsir. Gejala utama dalam *technostress* yaitu kemarahan yang timbul akibat penggunaan teknologi, perasaan lelah, dan kesulitan berkonsentrasi (Okebaram, & Sunday Moses. 2013). *Technostress* juga dapat dikarenakan ketidakmampuan saat menghadapi teknologi sehingga timbul perasaan terisolasi, cemas, dan ketakutan. Terdapat 7 tipe dari *technostress* yaitu *Learning technostress*, *Boundary technostress*, *Time technostress*, *Family technostress*, *Communication technostress*, *Workplace technostress* dan *Society technostress*. Namun sejalan dengan kerelevanan dalam penelitian ini peneliti hanya menggunakan 6 tipe dari 7 tipe *technostress*.

Tipe pertama adalah *Learning Technostress* merupakan stress yang dialami individu terkait dengan kemampuannya saat mempelajari teknologi yang dimiliki. Tipe kedua yaitu *Boundary Technostress* yang merupakan stress yang dialami oleh individu karena dirinya tidak lagi memiliki batasan dengan teknologi yang dimiliki. Tipe ketiga yaitu *Communication Technostress* merupakan stress yang muncul pada individu karena komunikasi impersonal yang dialami dan diakibatkan oleh teknologi. Tipe keempat yaitu *Time Technostress* merupakan stress yang dialami oleh seseorang karena individu merasa kekurangan waktu dan tidak sabar pada orang lain, diri serta teknologi yang dimiliki. Tipe kelima yaitu *Family Technostress* adalah stress yang dialami oleh individu karena kurangnya kualitas interaksi dalam keluarga yang diakibatkan oleh teknologi. Tipe yang terakhir yaitu *Society Technostress* merupakan stress yang dirasakan individu karena teknologi memberikan dampak informasi yang berlebihan.

Menurut data terbaru, setidaknya 30 juta anak-anak dan remaja di Indonesia merupakan pengguna internet, dan media digital saat ini menjadi pilihan utama saluran komunikasi yang mereka gunakan. Mayoritas dari 30 juta anak yang disurvei telah menggunakan media *online* selama lebih dari satu tahun, dan hampir setengah dari mereka mengaku pertama kali belajar tentang internet dari teman. Studi ini mengungkapkan bahwa 69% responden menggunakan komputer untuk mengakses internet. Sekitar sepertiganya yaitu 34% menggunakan laptop, dan sebagian kecil hanya 2% yang terhubung melalui *video game*. Lebih dari setengah responden yaitu 52% menggunakan ponsel untuk mengakses internet, namun kurang dari seperempat yaitu 21% untuk *smartphone* dan hanya 4% untuk tablet (Kominfo dalam Gatot, 2014).

Data menarik lainnya adalah pengguna internet di Indonesia dengan jumlah sebesar setengah dari total jumlah pengguna internet di Indonesia yang 80% di antaranya adalah remaja berusia 15-19 tahun. Remaja adalah masa perkembangan transisi atau peralihan antara masa anak-anak ke masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial emosional. Pada masa peralihan ini rentang usianya berkisar antara 12 sampai 22 tahun, pada proses tersebut terjadi pematangan fisik maupun psikologis (Santrock, 2014). Masa remaja merupakan masa dimana individu senang mengeksplorasi dunia luar, maka dari itu remaja senang untuk mencoba hal-hal baru dan mencari pengetahuan baru, salah satu akses untuk eksplorasinya adalah mencari hal baru melalui internet. Ada tiga motivasi bagi remaja untuk mengakses internet yaitu untuk mencari informasi, untuk terhubung dengan teman lama dan baru dan untuk hiburan (Kominfo Pers, dalam Gatot, 2014). Pencarian informasi yang dilakukan karena adanya tugas-tugas sekolah, sedangkan penggunaan media sosial dan konten hiburan karena adanya kebutuhan pribadi.

Begitu pula siswa dan siswi SMKN 'X' Cimahi yang mengambil jurusan TKJ yang sangat akrab dengan teknologi. TKJ adalah singkatan dari Teknik Komputer Jaringan, TKJ merupakan sebuah kejurusan yang mempelajari tentang cara-cara merakit komputer dan menginstalasi program komputer. Siswa dan siswinya diajarkan untuk tahu mengenai bagaimana memperbaiki komputer, menginstalasi jaringan LAN, mengkonfigurasi internet maupun yang lainnya (Rangga, 2011).

Dalam proses belajarnya di sekolah siswa dan siswi ini membutuhkan teknologi yaitu seperangkat komputer dan jaringan internet yang digunakan untuk mengakses data yang dibutuhkan untuk program atau mengkonfigurasi internet. Selain menggunakan komputer saat mengerjakan tugas, siswa dan siswi juga terkadang menggunakan *smartphone* untuk

mengakses referensi tugasnya di internet. *Smartphone* juga digunakan untuk berhubungan dengan teman-temannya misalnya melalui media sosial atau SMS saat berada di dalam maupun di luar area sekolah. Dengan adanya teknologi yang semakin canggih maka siswa lebih sering untuk berkomunikasi dengan teman-teman atau keluarganya melalui jejaring sosialnya daripada bertemu bertatap muka secara langsung.

Terdapat efek samping yang tidak baik apabila remaja lebih sering banyak berkomunikasi melalui alat teknologinya ketimbang tatap muka secara langsung, diantaranya remaja lebih mementingkan diri sendiri, dan menjadi tidak sadar akan lingkungan di sekitar mereka. Berkomunikasi melalui jejaring sosial tidak ada aturan ejaan dan tata bahasa yang benar sehingga membuat remaja sulit membedakan antara berkomunikasi di situs jejaring sosial dan dunia nyata (Jonathan, 2012).

Berdasarkan hasil dari survei awal yang dilakukan oleh peneliti kepada 6 orang siswa dan siswi jurusan TKJ di SMKN 'X' Cimahi pada tanggal 13 Mei 2015, menyatakan bahwa hampir setiap hari mereka selalu memakai komputer atau laptop pribadi, *smartphone* dan internet baik di sekolah maupun di luar sekolah. Saat di sekolah setiap siswanya selalu membawa laptop pribadinya untuk mempraktekan langsung mengenai materi yang diberikan oleh gurunya. Dalam sehari siswa menggunakan laptopnya di kelas selama kurang lebih 5-6 jam perhari, bahkan bisa lebih dari itu karena terkadang ada tugas yang harus dikerjakan siswa menggunakan laptopnya dirumah.

Dalam penggunaan *smartphone* biasanya siswa menggunakannya saat jam istirahat atau saat pulang sekolah, terkadang siswa juga menggunakan *smartphone* saat sedang bosan di kelas. Rata-rata dalam sehari siswa menggunakan *smartphone* selama kurang lebih 5-6 jam perhari. Biasanya siswa menggunakan *smartphone* untuk *browsing*, media sosial,

chatting, SMS atau telepon, *streaming youtube*, dan *games*. Penggunaan teknologi yang tidak disertai dengan pengaturan waktu yang baik dapat menyebabkan siswa merasa ketergantungan pada teknologi yang digunakan.

Di sekolah ini siswa sudah difasilitasi dengan teknologi salah satunya seperti komputer dan internet, namun karena keterbatasan fasilitas dari pihak sekolah misalnya koneksi internet yang lambat karena pemakaian yang melebihi batas dan jumlah komputer yang tidak memadai atau komputer yang sudah tidak mumpuni spesifikasinya maka siswa dibebaskan untuk menggunakan *gadget* yang dimilikinya secara wajar untuk keperluan belajar. Seperti siswa yang diperbolehkan untuk menggunakan laptop pribadi atau *smartphone* untuk *tethering* jika jaringan internet di sekolah kurang stabil. Dengan adanya kebijakan seperti itu siswa dan siswi terkadang memakai teknologi pribadi secara berlebihan, sehingga guru juga terkadang menegur siswanya jika pada saat kegiatan belajar berlangsung siswa menggunakan *smartphone* secara berlebihan. Guru akan lebih mengizinkan siswanya jika memang ada SMS atau telepon yang sangat penting dan siswa sudah meminta izin terlebih dahulu.

Siswa-siswi mengatakan bahwa setiap hari mereka membutuhkan jaringan internet baik untuk *browsing* tugas atau untuk masuk ke *server* yang dibutuhkan. Untuk pengumpulan tugas pun sekolah sudah menyediakan *server*, sehingga tugas-tugas siswa sudah otomatis berada di salah satu komputer yang dijadikan *server* tersebut. *Smartphone* biasanya digunakan jika paket internetnya habis sehingga siswa menggunakan *wi-fi* yang disediakan di sekolahnya. Selain untuk kebutuhan mengakses *server* internet juga dibutuhkan siswa untuk mencari tugas, siswa lebih sering mencari referensi tugasnya dari internet terlebih dahulu daripada mencari bukunya secara manual. Penggunaan jenis teknologi yang

bermacam ragam akan membuat pikiran siswa terbagi pada beberapa hal, sehingga dapat menyebabkan siswa kurang mampu berkonsentrasi dengan baik saat mengerjakan suatu hal dalam waktu yang lama.

Siswa-siswi juga mengatakan bahwa setiap harinya mereka selalu menyempatkan diri untuk mengecek *smartphone*-nya, biasanya mereka mengecek media sosialnya, *e-mail*, SMS dan telepon. 5 dari 6 siswa mengatakan bahwa mereka selalu mengecek *smartphone* saat di sekolah maupun di rumah, sedangkan 1 orang siswa mengatakan bahwa ia hanya menggunakan *smartphone* di rumah karena jika di sekolah seringnya ia memakai laptop saja.

Saat komunikasi dengan teman-temannya siswa-siswi lebih sering berkomunikasi melalui media sosialnya seperti *line*, *whatsapp*, atau *BBM*. Untuk mengumumkan informasi mengenai tugas sekolah atau pengumuman penting kelas siswa-siswi lebih sering mengumumkannya melalui grup yang ada di *line* atau *BBM*. Bahkan jika mereka ada tugas kelompok terkadang mereka juga mengerjakannya via *e-mail* sehingga tidak mengharuskan mereka untuk bertatap muka secara langsung dengan temannya. Siswa-siswi bertatap muka langsung dengan teman-temannya hanya pada saat mereka berada di sekolah atau saat bermain di luar sekolah. Penggunaan teknologi komunikasi elektronik yang tidak disertai dengan sikap bijak mengurangi intensitas komunikasi dengan bertatap muka secara langsung, hal ini dapat memicu kesalahpahaman dalam berkomunikasi karena dalam komunikasi elektronik tidak mampu menggambarkan ekspresi pada pesan yang mereka kirimkan.

Berdasarkan paparan di atas, maka timbul pertanyaan tergolong pada tipe *technostress* manakah siswa dan siswi jurusan TKJ di SMKN 'X' Cimahi. Mengacu pada pertanyaan tersebut, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul "Studi

Deskriptif Mengenai Tipe *Technostress* pada Siswa jurusan (TKJ) Teknik Komputer dan Jaringan di SMKN 'X' Kota Cimahi”.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari penelitian ini ingin diketahui derajat *technostress* berdasarkan tipe *technostress* pada Siswa jurusan TKJ di SMKN 'X' Cimahi.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Maksud dari penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran mengenai derajat *technostress* pada Siswa-Siswi jurusan TKJ di SMKN 'X' Cimahi

1.3.2 Tujuan Penelitian

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan derajat *technostress* dan tipe *technostress* mana yang dominan pada Siswa-Siswi jurusan TKJ di SMKN 'X' Cimahi.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoritis

1. Manfaat penelitian ini khususnya ilmu Psikologi Pendidikan yaitu menambah wawasan dan pengetahuan mengenai gambaran tipe *technostress* pada Siswa-Siswi jurusan TKJ di SMKN 'X' Cimahi.
2. Memberikan informasi kepada peneliti lain yang ingin meneliti lebih lanjut.

1.4.2 Kegunaan Praktis

1. Manfaat penelitian ini secara praktis yakni memberikan gambaran mengenai derajat *technostress* pada Siswa-Siswi jurusan TKJ di SMKN 'X' Cimahi.
2. Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi guru dan siswa untuk lebih memilah kegiatan mana yang perlu menggunakan teknologi dan kegiatan mana yang tidak perlu menggunakan teknologi.
3. Melalui penelitian ini diharapkan siswa dan siswi jurusan TKJ di SMKN 'X' Cimahi mampu menggunakan teknologi secara bijak dan efektif sehingga pemakaiannya tidak berlebihan.

1.5 Kerangka Pemikiran

Internet merupakan salah satu teknologi yang perkembangannya pesat, penggunaan internet di Indonesia semakin tahun semakin meningkat jumlah penggunanya. Kehadiran teknologi yang semakin canggih memberikan kegunaan bagi masyarakat untuk memudahkan pekerjaan yang dilakukan, mempermudah dalam berkomunikasi, memudahkan dalam mencari informasi yang dibutuhkan, dan juga dapat digunakan sebagai sarana hiburan. Manfaat tersebut dirasakan juga oleh siswa dan siswi jurusan TKJ (Teknik Komputer dan Jaringan) di SMKN 'X' Cimahi dalam menunjang kegiatan akademis di sekolah. Teknologi yang biasa digunakan saat proses belajar di sekolah berlangsung adalah komputer atau laptop dan internet. Di sekolah tersebut siswa dan siswi diajarkan mengenai bagaimana mengkonfigurasi internet pada komputer, menginstalasi jaringan lokal (LAN), mendesain kebutuhan server, dan kompetensi lainnya. Sehingga setiap harinya siswa dan siswi membutuhkan teknologi dalam proses belajarnya setiap hari.

Teknologi memang memiliki peran penting dalam kegiatan sehari-hari namun ada kalanya teknologi yang digunakan oleh siswa mengalami masalah dan tidak beroperasi secara optimal. Masalah yang ditimbulkan oleh teknologi tersebut mungkin saja dapat menimbulkan *stress* kepada siswa jika mereka tidak mampu untuk mengatasi masalah tersebut. Lazarus (1976) berpendapat bahwa *stress* dapat terjadi jika seseorang mengalami tuntutan yang melampaui sumber daya yang dimiliki untuk melakukan penyesuaian diri, hal ini berarti bahwa kondisi *stress* terjadi bila terdapat kesenjangan atau ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan.

Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikan *stress* psikologi sebagai hubungan spesifik antara individu dengan lingkungan yang dinilai individu, sebagai tuntutan atau yang melebihi sumber daya dan membahayakan keberadaannya dan kesejahteraannya. Lazarus dan Folkman (1984) menyebutkan beberapa hal yang menjadi penyebab *stress*, yaitu frustrasi, konflik, tekanan dan ancaman.

Frustrasi adalah *stress* yang terjadi bila individu mengalami hambatan atau kegagalan dalam usahanya untuk mencapai tujuan. Konflik adalah *stress* yang terjadi jika individu dihadapkan pada situasi dimana individu tersebut memilih salah satu dari dua atau lebih kebutuhan atau tujuan yang berlawanan, dan terjadi pada saat yang bersamaan. Biasanya, bila individu memilih salah satu alternatif akan menghasilkan frustrasi bagi alternatif lainnya. Tekanan adalah *stress* yang terjadi apabila individu mendapat tekanan atau paksaan untuk mencapai hasil tertentu atau melakukan sesuatu dengan cara tertentu. Sumber *stress* dapat berasal dari dalam diri atau lingkungannya. Ancaman adalah *stress* yang terjadi bila individu mengantisipasi hal-hal yang merugikan, atau tidak menyenangkan bagi dirinya, ataupun mengganggu kesejahteraan.

Faktor-faktor yang menjadi sumber munculnya *stress* disebut *stressor*. Pada dasarnya keadaan *stress* dihayati secara individual, walaupun secara situasi atau *stressor* yang dihadapi

sama, namun penghayatan *stress* berbeda-beda antara individu yang satu dengan yang lain (Lazarus, 1984). Selain ketidakmampuan dalam mengatasi masalah yang timbul pada teknologi yang mampu menimbulkan *stress* pengaturan waktu pemakaian teknologi juga berperan penting terhadap munculnya *stress*. Penggunaan teknologi yang tidak disertai sikap yang bijak maka akan menghasilkan dampak yang negatif, sehingga mampu menyebabkan siswa merasa sulit untuk memisahkan diri dengan perangkat teknologi yang biasa digunakannya, seakan mereka merasa ketergantungan terhadap teknologi tersebut dan merasa ada yang hilang jika tidak ada teknologi tersebut.

Dampak negatif atau *stress* yang dialami oleh siswa berkaitan dengan penggunaan teknologi tersebut disebut dengan *technostress*. *Technostress* didefinisikan sebagai dampak negatif pada sikap, pikiran, perilaku, atau fisiologi tubuh yang disebabkan baik secara langsung atau tidak langsung oleh teknologi (Rosen and Weil, 1997). *Technostress* yang dialami langsung ketika berhubungan dengan teknologi menimbulkan perasaan keterasingan, meningkatkan level *stress*, dan perasaan ketergantungan. *Technostress* diakibatkan oleh penggunaan teknologi yang berlebihan sehingga memporsir tenaga dan pikiran pengguna yang dapat berakibat buruk pada kondisi fisik dan psikis pengguna. Dibalik itu, *Technostress* juga dapat dikarenakan ketidakmampuan saat menghadapi teknologi sehingga timbul perasaan terisolasi, cemas, dan ketakutan.

Menurut Weil dan Rosen (1997) *technostress* memiliki 7 tipe. Akan tetapi sejalan dengan korelevanan teori dalam penelitian ini hanya digunakan 6 tipe dari 7 tipe yang tersedia, dikarenakan satu tipe lainnya lebih sesuai bila diterapkan di dalam penelitian yang dilakukan di lingkungan perkantoran. Berikut 6 tipe dari *technostress* antara lain adalah *Learning technostress*,

Boundary technostress, Time technostress, Family technostress, Communication technostress, dan *Society technostress.*

Learning technostress merupakan dampak negatif pada sikap, pikiran dan tingkah laku yang dirasakan oleh siswa-siswi jurusan TKJ terkait dengan kemampuannya saat mempelajari teknologi yang mereka gunakan. Siswa yang tergolong pada tipe *Learning Technostress* yang tinggi cenderung memiliki perasaan dan sikap negatif ketika mempelajari suatu teknologi. Siswa yang tergolong pada kategori ini akan merasa khawatir dan takut saat mempelajari suatu perangkat teknologi karena adanya perasaan cemas akan merusaknya atau merasa bahwa mempelajari suatu teknologi merupakan hal yang sulit. Jika siswa ini menemukan suatu permasalahan pada perangkat teknologinya, mereka akan cenderung mencari orang yang lebih kompeten untuk memperbaikinya seperti guru atau teman yang lebih berkompeten.

Siswa yang tergolong pada tipe *Learning Technostress* yang rendah maka mereka cenderung memiliki perasaan yang positif saat mempelajari teknologi. Hal tersebut ditunjukkan dengan antusiasme mereka saat mempelajari teknologi. Siswa pada kategori ini berusaha mencari tahu dan memperdalam pengetahuan mereka mengenai teknologi yang sedang dipelajarinya. Pengetahuan yang diperolehnya mereka gunakan untuk membantu memecahkan permasalahan yang mereka temukan pada perangkat yang sedang dipelajarinya.

Boundary technostress merupakan dampak negatif pada sikap, pikiran dan tingkah laku yang dialami oleh siswa pengguna teknologi karena dirinya tidak lagi memiliki batasan dengan perangkat-perangkat yang mereka miliki. Teknologi yang ada memberikan segala fasilitas yang dapat memudahkan siswa dalam menjalani aktivitas sehari-hari, baik dalam proses belajar maupun kegiatan lainnya. Dimanapun mereka berada teknologi harus selalu berada di dekatnya, seolah-olah tidak ada lagi batasan dengan teknologi. Misalnya saat mengerjakan tugas mereka

harus selalu menggunakan laptop dan jaringan internet. Di samping laptop selalu ada *smartphone* atau *gadget* lain yang dimilikinya, jika tidak ada mereka akan merasa ada sesuatu yang hilang atau kurang lengkap jika tidak ada teknologi tersebut. Selain itu saat sedang mengerjakan tugas siswa juga selalu mengecek notifikasi yang muncul pada *smartphone*-nya, mendengarkan lagu atau bermain *games* saat waktu luang yang membuat mereka semakin melekatkan diri dengan teknologi. Siswa seakan tidak mampu lagi memisahkan diri dari teknologi yang dimilikinya dan keadaan ini disebut dengan *technosis*.

Siswa yang tergolong pada tipe *Boundary Technostress* yang tinggi akan kehilangan batas antara diri dan teknologi yang dimiliki dan keadaan ini akan menyebabkan siswa maupun siswi menjadi tidak mampu untuk berfungsi dan mengembangkan diri mereka dengan baik karena selalu mengandalkan perangkat yang berasal dari luar dirinya. Siswa yang tergolong pada tipe *Boundary Technostress* yang rendah akan mampu mengetahui batasan antara teknologi dan dirinya sendiri. Mereka mampu untuk mengontrol dirinya sendiri sehingga siswa tahu kapan ia harus menggunakan teknologi dan kapan ia harus meninggalkan teknologi dalam kegiatan sehari-harinya.

Communication technostress merupakan dampak negatif pada sikap, pikiran dan tingkah laku yang muncul pada siswa pengguna teknologi karena komunikasi *online* yang mereka lakukan. Komunikasi elektronik memberikan kemudahan bagi penggunaannya karena kecepatan dari penyampaian pesan. Akan tetapi, komunikasi bentuk ini tidak menyampaikan ekspresi maupun *gesture* dari pesan yang ingin disampaikan sehingga menyebabkan seringkali menyebabkan perbedaan persepsi atau kesalahpahaman. Komunikasi *online* yang biasa digunakan oleh siswa saat berkomunikasi dengan teman-temannya antara lain *BBM*, *Line*,

Whatsapp, *e-mail* dan aplikasi *chatting* lainnya yang membuat mereka kehilangan kontak secara langsung dengan teman-temannya.

Berkat kecanggihan teknologi siswa mampu untuk berkomunikasi dan menyampaikan informasi mengenai tugas di sekolah melalui teknologi komunikasi elektronik. Selain itu untuk mengerjakan tugas siswa tak jarang mengakses informasi mengenai tugas yang bersangkutan melalui internet dan jika ada kerja kelompok siswa juga tidak perlu bertemu disatu tempat melainkan mengerjakan via *email*. Hal ini menyebabkan berkurangnya intensitas waktu siswa untuk bertemu dengan teman-temannya dan berkomunikasi secara langsung.

Siswa yang tergolong pada tipe *Communication Technostress* yang tinggi akan selalu mengandalkan komunikasi dengan menggunakan komunikasi elektronik, siswa merasa malas apabila berkomunikasi bertatap muka secara langsung namun akibatnya siswa tidak mendapatkan jawaban yang memuaskan dan sering terjadi kesalahpahaman dari komunikasi elektronik. Sedangkan siswa yang tergolong pada tipe *Communication technostress* yang rendah tidak akan terlalu mengandalkan komunikasi elektronik karena siswa beranggapan bahwa komunikasi bertatap muka secara langsung lebih baik dan penyampaian maupun penerimaan pesan akan lebih jelas dan tidak akan mengalami kesalahpahaman.

Time technostress merupakan dampak negatif pada sikap, pikiran dan tingkah laku yang dialami oleh siswa pengguna teknologi terkait dengan waktu yang dimiliki, karena kekurangan waktu dan tidak sabar pada orang lain, diri serta teknologi yang dimiliki. Teknologi yang dimiliki seperti laptop, *smartphone*, jaringan internet, *printer* dan teknologi lainnya memberikan segala kemudahan dan kecepatan bagi penggunanya. Namun terkadang teknologi-teknologi tersebut juga mengalami suatu masalah yang membuat penggunanya yaitu siswa dan siswi menjadi tidak sabar pada perangkat elektronik yang digunakannya. Tidak jarang laptop atau jaringan internet

yang sering digunakan lama-lama akan menjadi lambat proses kerjanya, misalnya seperti laptop yang digunakan dari pagi hari hingga sore hari jika terus menerus dipakai akan mengalami *hang*, atau jaringan internet yang sering digunakan kuotanya akan berkurang dan koneksi internetnya pun akan menjadi melamban. Hal tersebut membuat siswa dan siswi menjadi kesal terhadap perangkat elektroniknya yang menyebabkannya menjadi tidak fokus dalam mengerjakan tugasnya karena sudah terbiasa bergerak dengan cepat. Ketidaksabaran pada diri seringkali ditunjukkan dengan keinginan untuk menyelesaikan segala aktivitasnya dengan cepat juga, sedangkan ketidaksabaran pada orang lain umumnya ditunjukkan dengan ketidaknyamanan siswa atau siswi ketika menunggu orang lain beraktivitas.

Siswa yang tergolong pada tipe *Time technostress* yang tinggi seringkali memaksakan tubuh yang dimiliki untuk bekerja secara cepat juga sama halnya dengan teknologi yang dimiliki, mereka lupa bahwa tubuh membutuhkan waktu untuk beristirahat. Oleh karena itu dalam mengerjakan tugas siswa kurang optimal, ide yang dihasilkan kurang baik dan tidak sesuai dengan harapan sedangkan waktu terus berjalan. Tanpa disadari siswa ataupun siswi telah membuang-buang waktunya tanpa menghasilkan hasil yang baik dalam tugasnya. Sedangkan siswa yang tergolong pada tipe *Time technostress* yang rendah tidak akan merasa seperti diburu oleh waktu, ia juga mampu membagi waktu antara kapan ia harus mengerjakan tugasnya dan kapan ia harus mengistirahatkan tubuhnya agar tugas yang dikerjakannya menghasilkan hasil yang optimal.

Family technostress merupakan dampak negatif pada sikap, pikiran dan tingkah laku yang dialami oleh siswa pengguna teknologi karena kurangnya kualitas interaksi dalam keluarga. Teknologi yang berada di dalam rumah ada kecenderungan untuk membentuk *techno-cocoon*. *Techno-cocoon* terjadi saat individu di dalam keluarga sibuk sendiri dengan perangkat elektronik

yang dimilikinya, anggota keluarga menjadi terisolasi satu sama lain dan lupa bagaimana cara menciptakan komunikasi keluarga yang berkualitas.

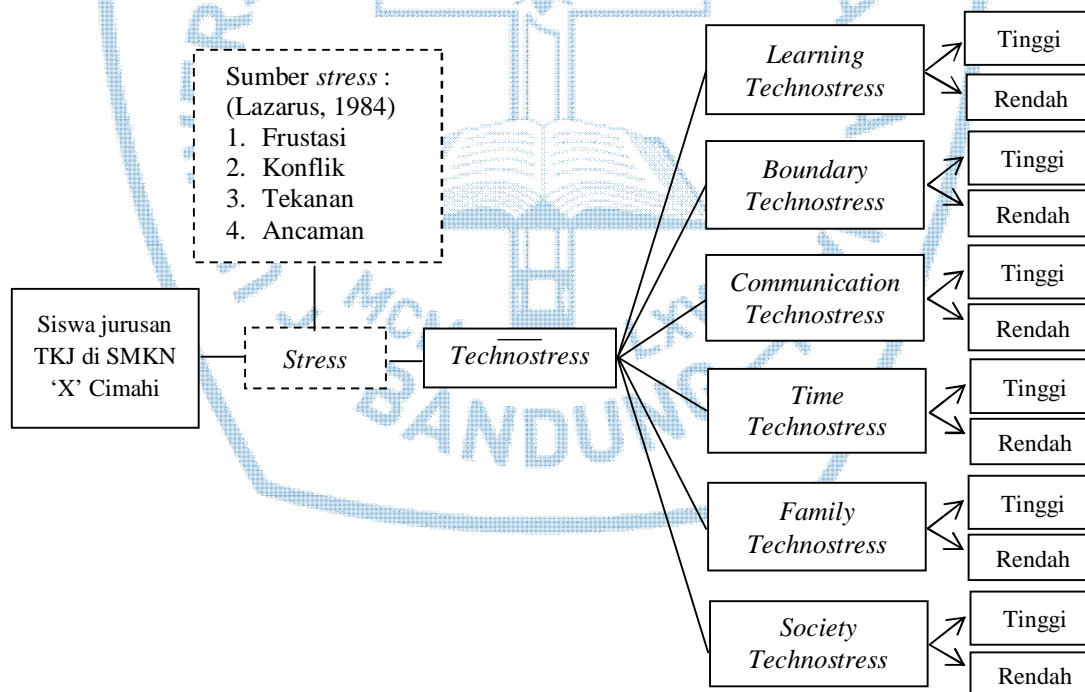
Teknologi terlalu memanjakan penggunanya dengan memberikan kemudahan untuk mengakses dunia maya yang membuat penggunanya lupa akan segalanya. Siswa dan siswi juga terkadang tak sadar bahwa mereka sudah terperangkap dalam kenyamanan teknologi yang membuat mereka terlalu asik mengakses dunia maya atau bermain *games online* dengan gadgetnya. Oleh karena itu pada saat berkumpul dengan keluarga pun mereka tetap asik dengan gadgetnya masing-masing tanpa menghiraukan anggota keluarga di sekitarnya. Akhirnya kualitas waktu kebersamaan keluarga semakin berkurang karena adanya teknologi.

Siswa yang tergolong pada tipe *Family technostress* yang tinggi akan sibuk dengan teknologi yang dimiliki, terisolasi satu sama lain dan tidak saling berkomunikasi di dalam keluarga yang disebut dengan *techno-cocoon*. Sedangkan siswa yang tergolong pada tipe *Family technostress* yang rendah akan mampu membedakan diri dalam menggunakan teknologi saat berada di rumah dan sadar bahwa di rumah adalah waktunya berkumpul dan berbincang dengan anggota keluarga lainnya.

Society Technostress merupakan dampak negatif pada sikap, pikiran dan tingkah laku yang dirasakan oleh siswa pengguna teknologi terkait dengan cepatnya perkembangan teknologi. Internet memudahkan siswa untuk mengakses informasi yang dibutuhkannya baik untuk keperluan akademis baik non-akademis. Siswa dan siswi seringkali mencari referensi tugas dari internet karena mudah dan cepat dibandingkan dengan mencari di buku secara manual. Namun siswa lupa bahwa informasi yang ia dapatkan banyak dan seringkali berbeda-beda sehingga berdampak pada ketidakjelasan sumber dan keakuratan data.

Siswa yang tergolong pada tipe *Society technostress* yang tinggi akan bergantung dengan teknologi untuk menyelesaikan tugas yang dimiliki, sehingga saat terjadi masalah dengan alat teknologinya siswa akan merasa bingung, kesal dan tidak tahu harus mencari informasi dari mana. Sedangkan siswa yang tergolong pada tipe *Society technostress* yang rendah tidak menjadikan teknologi yang ada menjadi alat utama untuk membantunya dalam mengerjakan tugas, tidak akan merasa bingung apabila alat teknologi yang dimiliki memiliki masalah, siswa akan mencari alternatif lain dengan mencari dari buku.

Berdasarkan uraian diatas, dapat dilihat bagan kerangka pemikiran mengenai Tipe *Technostress* pada siswa jurusan Teknik Komputer dan Jaringan di SMKN "X" Cimahi, sebagai berikut :



Bagan 1.1 Kerangka Pemikiran

1.6 Asumsi Penelitian

1. Derajat *Technostress* pada Siswa dan Siswi jurusan TKJ SMKN 'X' Cimahi ditentukan oleh tipe *technostress* yaitu *Learning technostress*, *Boundary Technostress*, *Time Technostress*, *Communication Technostress*, *Family Technostress* dan *Society Technostress*.
2. Semakin sering Siswa dan Siswi jurusan TKJ SMKN 'X' Cimahi merasakan dampak negatif yang tergolong ke dalam keenam tipe *technostress*, maka semakin tinggi derajat *technostress*.
3. Penggunaan teknologi yang intens dapat menimbulkan *stress* pada siswa jurusan TKJ di SMKN 'X' Cimahi.

