

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Remaja adalah masa perkembangan transisi atau peralihan dari 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, dimana pada proses tersebut terjadi pematangan fisik maupun psikologis (Santrock, 2014). Masa remaja merupakan masa dimana individu senang mengeksplorasi dunia luar, oleh karena itu remaja senang untuk mencoba hal-hal baru, melakukan berbagai peran, identitas, serta tanggung jawab untuk mencari pengetahuan baru.

Salah satu aspek yang turut memengaruhi perkembangan remaja adalah teknologi dan media yang ada di sekitar mereka. Remaja yang hidup pada zaman modern dihadapkan pada beberapa pilihan gaya hidup yang ditawarkan oleh media. Melalui teknologi remaja dapat dengan mudahnya mengakses media-media yang ada di sekitar lingkungan mereka, sebagai contohnya adalah media sosial.

Kemajuan teknologi yang paling banyak digunakan saat ini adalah internet. Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kemkominfo) menyatakan, pengguna internet di Indonesia hingga tahun 2016 telah mencapai 82 juta orang dan 80% di antaranya adalah remaja berusia 15-19 tahun (kominform.go.id). Dari data tersebut dapat diketahui bahwa pengguna internet terbanyak pada masyarakat Indonesia saat ini adalah remaja. Hasil penelitian yang dilakukan oleh UNICEF Indonesia dari 400 responden yang berusia 10 sampai 19 tahun, 80% diantaranya adalah pengguna internet. Dalam penelitian ini terlihat ada sekitar 20% responden

yang tidak menggunakan internet, dengan alasan mereka tidak memiliki perangkat atau untuk mengakses internet. Terdapat tiga motivasi bagi anak dan remaja untuk mengakses internet, yaitu untuk mencari informasi, untuk terhubung dengan teman (lama maupun baru) dan untuk hiburan. Pencarian informasi yang dilakukan sering didorong oleh tugas-tugas sekolah sedangkan penggunaan media sosial dan konten hiburan didorong oleh kebutuhan pribadi (tekno.kompas.com, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Ayun (2015) pada remaja di kota Semarang menyatakan, media sosial menjadi budaya yang mempengaruhi mereka dalam membentuk identitas dan berinteraksi dengan teman sebaya. Media sosial memudahkan remaja untuk menemukan informasi yang mereka perlukan, terhubung dengan lingkungan sosial mereka, juga mencari hiburan melalui *game online* ataupun *streaming video*. Remaja pada masa kini menggunakan lebih dari satu media sosial dan menampilkan identitas diri yang berbeda-beda pada tiap akun media sosial. Remaja cukup terbuka di media sosial dalam menunjukkan identitas mereka, dan juga dalam menggunakan media sosial remaja mencoba membuat citra yang positif dalam pembentukan identitas mereka, namun kehadiran media sosial di kalangan remaja membuat ruang privat seseorang melebur dengan ruang publik, dimana para remaja tidak segan-segan untuk membagikan membagikan pikiran dan perasaan mereka melalui status, *check-in* di suatu tempat dan *meng-upload* foto kegiatan yang sedang mereka lakukan, juga mengungkapkan masalah pribadi mereka di media sosial.

Kemudahan yang ditawarkan dalam internet melalui media sosial membuat banyak pengguna internet mengalami kecanduan pada internet. Menurut Hovart (1989), kecanduan berarti suatu aktivitas yang dilakukan berulang-ulang dan dapat menimbulkan dampak negatif. Remaja yang telah kecanduan terhadap internet dapat dilihat dengan ciri-ciri seperti asyik menggunakan internet dengan tujuan yang tidak boleh diketahui oleh orang lain, marah ketika waktu *online* internet dibatasi, sulit mengatur waktu untuk belajar dan kegiatan lainnya,

marah saat koneksi internet terputus, lebih senang menghabiskan waktu *online* daripada bersama teman atau keluarga, lebih senang dihadapan komputer ketimbang beraktivitas di dunia nyata, cenderung asyik dengan *gadget* miliknya ketika di lingkungan sosial. (sejiwa.org, 2017). Dari perilaku tersebut dapat dilihat bahwa kecanduan internet dapat menimbulkan dampak negatif bagi remaja seperti tidak mampu mengatur emosi, menjadi acuh dengan lingkungan sekitar, dan terisolasi dari lingkungan pergaulan remaja karena kesulitan untuk berinteraksi dengan teman sebaya mereka.

Pengaruh dari teknologi internet yang disebutkan sebelumnya dapat dikategorikan ke dalam *technostress*. *Technostress* adalah dampak negatif pada sikap, pikiran, tingkah laku, atau fisiologis tubuh yang disebabkan baik secara langsung maupun tidak langsung oleh teknologi. (Weil & Rosen, 1997). *Technostress* yang dialami langsung ketika berhubungan dengan teknologi menimbulkan perasaan keterasingan 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.

Terdapat 7 tipe *technostress*, yaitu : *Learning Technostress*, *Boundary Technostress*, *Communication Technostress*, *Time Technostress*, *Family Technostress*, *Workplace Technostress* dan *Society Technostress*. Namun sejalan dengan kerelevanan teori dalam penelitian ini peneliti hanya menggunakan 6 tipe dari 7 tipe *technostress*, dikarenakan satu tipe lainnya yaitu *Workplace Technostress* lebih sesuai bila diterapkan bila di dalam penelitian yang dilakukan di lingkungan perkantoran.

Tipe pertama adalah *Learning Technostress* merupakan stres yang dialami individu terkait dengan kemampuannya saat mempelajari teknologi yang dimiliki. Tipe kedua yaitu *Boundary Technostress* yang merupakan stres yang dialami oleh individu karena dirinya tidak lagi

memiliki batasan dengan teknologi yang dimiliki. Tipe ketiga yaitu *Communication Technostress* merupakan stres yang muncul pada individu karena komunikasi impersonal yang dialami dan diakibatkan oleh teknologi. Tipe keempat yaitu *Time Technostress* merupakan stres 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 stres yang dialami oleh individu karena kurangnya kualitas interaksi dalam keluarga yang diakibatkan oleh teknologi. Tipe yang terakhir yaitu *Society Technostress* merupakan stres yang dirasakan individu karena teknologi memberikan dampak informasi yang berlebihan.

Penggunaan teknologi dimanfaatkan dalam berbagai bidang, khususnya di bidang pendidikan. Mulai dari jenjang SD sampai perguruan tinggi teknologi sudah menjadi sarana untuk membantu menunjang kegiatan akademik. Pada jenjang sekolah menengah atas, teknologi sudah dimanfaatkan menjadi bagian dari kurikulum. SMAK "X" Bandung merupakan salah satu sekolah yang memanfaatkan perkembangan teknologi dalam kegiatan belajar mengajar para siswa-siswinya. Dengan menerapkan kurikulum 2013 dan program *moving class* sejak tahun 2014, SMAK "X" Bandung memanfaatkan teknologi internet sebagai sarana belajar bagi siswa-siswinya. Selain itu SMAK "X" Bandung juga menyediakan fasilitas laboratorium komputer serta *hotspot area*.

Seiring dengan perkembangan kurikulum yang digunakan, SMAK "X" Bandung juga memanfaatkan internet untuk mengajak siswa-siswinya supaya lebih aktif dalam kegiatan pembelajaran dengan mencari referensi lain untuk belajar selain yang diberikan oleh para guru di sekolah. Selain mengajak siswa-siswinya untuk lebih aktif dalam mencari referensi lain untuk bahan belajar, dalam memanfaatkan teknologi internet SMAK "X" Bandung juga membuat sebuah situs web seperti media sosial yang diberi nama Edmodo.

Edmodo menjadi media sosial yang digunakan para guru SMAK “X” Bandung untuk memberi bahan tugas, soal latihan ulangan (pra-ulangan), dan soal ulangan yang harus dikerjakan oleh siswa-siswinya. Menurut salah satu guru SMAK “X” Bandung penggunaan media sosial Edmodo ini sudah diterapkan sejak tahun ajaran 2014, namun sampai sekarang masih dalam tahap uji coba. Sampai saat ini baru 4 mata pelajaran yang menggunakan media sosial Edmodo, yaitu Sejarah, Bahasa Inggris, Sosiologi dan Matematika.

Penerapan Edmodo dilakukan dengan cara guru mengunggah bahan tugas dan ulangan kemudian guru akan mengunci (*lock*) bahan yang telah diunggah tersebut sampai batas waktu yang telah ditetapkan oleh guru mata pelajaran yang bersangkutan. Siswa dapat mengakses bahan-bahan tersebut sesuai dengan waktu yang telah ditetapkan oleh tiap-tiap guru mata pelajaran, dan jika melebihi batas waktu yang telah ditetapkan siswa sudah tidak dapat mengaksesnya lagi.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan kepada 10 orang siswa-siswi SMAK “X” Bandung, sebanyak 100% mengatakan penggunaan Edmodo yang diterapkan oleh sekolah tidak sulit, namun tidak adanya notifikasi pada Edmodo membuat siswa-siswi harus memeriksa Edmodo setiap saat. Sebanyak 70% siswa-siswi SMAK “X” Bandung dari 10 orang siswa-siswi yang dilakukan survey awal mengatakan sering mengakses situs Edmodo untuk memeriksa apakah *file* yang diberikan oleh guru sudah dapat diakses. Tidak adanya notifikasi pada Edmodo membuat siswa-siswi harus terus mengakses Edmodo ketika waktu yang ditentukan oleh guru untuk dapat mengakses *file* sudah dekat. Sekitar 1 jam sebelum waktu yang ditetapkan, siswa-siswi sudah mengakses Edmodo untuk mencegah terjadinya *server* penuh. Apabila siswa-siswi tidak dapat mengakses Edmodo pada waktu yang ditetapkan oleh guru maka siswa-siswi akan kehilangan 1 nilai tugas ataupun ulangan, sehingga hal ini membuat siswa-siswi cemas tidak dapat menyelesaikan tugasnya pada waktu yang telah ditentukan. Sebanyak 30% siswa-siswi yang lainnya mengatakan menunggu

jarkom (jaringan komunikasi) dari temannya bahwa Edmodo sudah dapat diakses, dan sambil menunggu 20% dari siswa-siswi SMAK “X” yang dilakukan survei cenderung untuk mencari hiburan melalui akun media sosial mereka dengan sekadar *searching* atau melakukan *streaming*, dan 10% lainnya mengerjakan tugas yang bisa dikerjakan terlebih dahulu.

Berdasarkan survei awal kepada 10 siswa-siswi SMAK “X” Bandung, 100% mengatakan bahwa hampir semua mata pelajaran sudah memberikan tugas dengan memanfaatkan internet, seperti mencari artikel yang terkait dengan materi yang sedang di bahas juga meminta mengumpulkan tugas dalam bentuk ketikan komputer. Penggunaan teknologi pada siswa-siswi SMAK “X” Bandung rata-rata mencapai lima jam per hari. Sebanyak 90% siswa-siswi SMAK “X” Bandung lebih suka mengerjakan tugas mereka dengan bantuan internet. Mereka mengatakan lebih mudah mencari referensi di internet karena banyak referensi yang dapat membantu mereka dalam menyelesaikan tugas mereka. Hanya dengan memasukkan satu kata kunci, informasi yang mereka butuhkan terkait dengan tugas sudah tersedia dalam beberapa detik dan siswa-siswi tinggal memilih informasi yang relevan dengan tugas mereka. Pada saat yang sama, siswa-siswi tersebut juga merasakan adanya kebingungan memilih informasi yang tepat yang dapat digunakan dalam mengerjakan tugasnya. Kebingungan yang siswa-siswi rasakan adalah banyaknya informasi yang siswa-siswi dapatkan namun berbeda sumber dan masing-masing sumber memiliki pendapat yang berbeda-beda. Hal ini membuat siswa-siswi kebingungan untuk memilih sumber yang dapat mereka percaya. Sebanyak 10% siswa-siswi lainnya mengatakan tidak ada perbedaan dalam mengerjakan tugas dengan menggunakan internet atau tanpa menggunakan internet, karena merasa tetap mendapat nilai yang baik dalam tugas yang dikerjakannya sehingga tidak ada bedanya. Siswa-siswi ini juga tidak merasa kebingungan dalam memilih informasi yang tepat dan relevan terkait dengan tugas yang sedang dikerjakannya.

Pemanfaatan internet pada siswa-siswi SMAK “X” Bandung tidak hanya terkait dengan tugas akademik saja, melainkan juga untuk mencari hiburan, berkomunikasi dengan teman-teman, keluarga, guru, dan lingkungan sosial lainnya, juga mencari informasi terkait dengan hobi dan kegemaran mereka. Adanya media sosial membantu mereka untuk memenuhi kebutuhan pribadi mereka diluar kebutuhan akademik mereka. Sebanyak 80% siswa-siswi SMAK “X” Bandung sering melakukan *video streaming* melalui situs *YouTube* untuk mencari hiburan dengan menonton film kesukaan mereka atau mencari *tutorial* untuk melakukan hobi mereka. Hal ini mereka anggap lebih praktis karena sangat mudah untuk melakukannya, juga menghemat waktu ketika tuntutan akademik membutuhkan waktu dan fokus yang lebih banyak dibandingkan dengan kegiatan yang lainnya. Koneksi internet yang tersedia di rumah mereka pun menunjang mereka untuk mengakses situs media sosial dan situs hiburan lainnya. Apabila terjadi kendala pada jaringan internet yang ada di rumah mereka, mereka masih bisa menggunakan *smartphone* yang dilengkapi kuota internet untuk mengakses situs-situs tersebut. Sebanyak 20% siswa-siswi lainnya mengatakan mereka mencari hiburan dengan melakukan hobi mereka seperti berolahraga atau bermusik. Dalam mencari informasi terkait dengan hobi, mereka pun mengaku mudah mendapatkannya melalui media sosial yang mereka miliki, namun itu mereka lakukan ketika mereka membutuhkan informasi itu saja.

Sebanyak 60% dari survei awal kepada 10 orang siswa-siswi SMAK “X” Bandung, mereka melakukan mencari hiburan ketika merasa bosan dan jenuh dengan tugas akademik yang mereka kerjakan. Mereka akan berusaha segera untuk menyelesaikan tugas mereka terlebih dahulu kemudian mencari hiburan pada media sosial atau *video streaming*. Mereka akan memastikan tugas mereka selesai terlebih dahulu baru melakukan *searching* pada media sosial atau situs hiburan lainnya. Sebanyak 40% siswa-siswi lainnya, mereka cenderung untuk mengerjakan tugas sambil melakukan hal lain yang dapat menghibur mereka. Ketika

dipertengahan mengerjakan tugas mereka merasa bosan dan jenuh, mereka cenderung untuk bermain *game* untuk *refreshing* dari mengerjakan tugas.

Selain dimanfaatkan untuk mencari hiburan, siswa-siswi SMAK “X” Bandung juga memanfaatkan internet dan media sosial untuk berkomunikasi dengan lingkungan sosial mereka. Sebanyak 100% dari 10 orang yang dilakukan survei awal kepada siswa-siswi SMAK “X” Bandung menggunakan media sosial mereka untuk berkomunikasi dan meng-*update* informasi. Sebanyak 80% diantaranya juga digunakan untuk mencari & berkenalan dengan orang baru, sedangkan 20% diantaranya hanya sekedar melihat-lihat *timeline* media sosial mereka. Dari 80% yang digunakan untuk berkenalan, 50% diantaranya suka merasa bingung apabila ada orang yang mengajak mereka berkenalan melalui akun media sosial. Ada rasa takut dan cemas pada diri siswa-siswi ketika akan berkenalan dengan orang baru yang lokasinya jauh dari tempat sekitar mereka. Mereka mengatakan yang membuat mereka ragu untuk berkenalan yaitu tampilan yang muncul pada akun media sosial mereka dan cara penulisan yang berbeda dengan yang mereka gunakan dalam lingkungan pergaulan mereka. Munculnya penilaian pada tampilan sosial media ini yang membuat mereka memilih tidak melanjutkan proses berkenalan dengan orang baru tersebut. Sebanyak 30% lainnya dari 80% siswa-siswi yang suka berkenalan melalui media sosial, merasa cepat akrab ketika melakukan *chatting* melalui media sosial.

Dari survei yang dilakukan kepada 10 orang siswa-siswi SMAK “X” Bandung media sosial yang paling sering digunakan oleh siswa-siswi SMAK “X” Bandung saat ini adalah *Line* (100%), *WhatsApp* (70%), *Instagram* (100%), *Snapchat* (80%), dan *Path* (70%). *Line* digunakan oleh siswa-siswi SMAK “X” Bandung untuk berkomunikasi dengan teman-teman, guru, dan grup kelas ketika ada informasi mengenai kegiatan sekolah, untuk meng-*update* status mengenai pikiran & perasaan mereka, juga untuk sekedar melihat-lihat *timeline* dari *line account* (*Line@*) yang menginspirasi mereka atau yang dirasa sesuai dengan perasaan

mereka. *WhatsApp* digunakan untuk berkomunikasi dengan beberapa guru dan keluarga mereka. *Instagram* digunakan untuk mem-*posting* foto-foto kegiatan yang sedang atau telah mereka lakukan, dan mereka cenderung menggunakan *hashtag* untuk meramaikan akun sosial mereka dan mengikuti arus *uptodate*. *Snapchat* digunakan untuk mem-*posting video* kegiatan yang sedang mereka lakukan dan mencoba aplikasi *selfie* terbaru. *Path* digunakan untuk mem-*posting* foto kegiatan yang sedang dilakukan, *check-in* dimana kegiatan yang dilakukan, *tag people* orang yang sedang bersama mereka saat melakukan kegiatan tersebut, dan memasan status terkait pikiran & perasaan mereka saat melakukan kegiatan tersebut. Seiring dengan kegiatan yang mereka lakukan di media sosial, mereka mengatakan untuk mengikuti arus 'kekinian' dan ikut gaul mengikuti arus perubahan di lingkungan sosial mereka, namun mereka pun mengatakan sering merasa tersinggung dengan komentar pada status dan *postingan* yang mereka lakukan pada media sosial mereka.

Adanya fasilitas *chatting* pada media sosial, digunakan juga oleh siswa-siswi SMAK "X" Bandung ketika mengerjakan tugas kelompok. Sebanyak 80% siswa-siswi SMAK "X" Bandung lebih suka membahas dan membagi pembagian tugas kelompok kepada masing-masing anggota melalui *group chat* pada media sosial *Line*. Mereka mengatakan hal ini lebih mudah dilakukan karena lebih mudah membagi tugas masing-masing kelompok kemudian dikumpulkan pada satu orang anggota kelompok untuk merapikan format tugas kelompok lalu kemudian dikumpulkan sehingga cepat selesai, daripada menentukan waktu untuk berkumpul bersama dan membahas tugas kelompok secara bersama. Tidak jarang juga siswa-siswi ini merasakan ada kesalahpahaman antar anggota kelompok ketika membahas tugas kelompok di *Line*. Kesalahpahaman ini membuat adanya penilaian tertentu sehingga memicu pertengkaran dalam anggota kelompok. Sebanyak 20% siswa-siswi lainnya lebih suka mengatur waktu untuk berkumpul bersama dalam mengerjakan tugas kelompok, meskipun

dalam kelompok ada yang tidak ikut mengerjakan tugas namun mereka merasa hasil dari kerja kelompok yang dilakukan hasilnya lebih efektif.

Sebanyak 80% siswa-siswi SMAK “X” Bandung mengatakan bahwa mereka memiliki perangkat jaringan internet (*wi-fi router*) di rumah sehingga mereka bebas mengakses internet kapan saja tanpa khawatir kuota data internet akan habis. Adanya jaringan internet di rumah tidak mengurangi kualitas interaksi antar masing-masing anggota keluarga. Ketika ada acara keluarga, siswa-siswi tidak segan meninggalkan teknologi mereka sementara untuk menghabiskan waktu dengan keluarga. Pada hari-hari seperti biasanya atau hari kerja anggota keluarga cenderung sibuk dengan teknologi yang dimiliki oleh masing-masing anggota keluarga, namun ketika *weekend* dalam keluarga tetap melakukan *family time*. 20% siswa-siswi lainnya mengatakan tidak ada perangkat yang memadai untuk jaringan internet di rumah mereka, namun jika dibutuhkan internet *smartphone* yang mereka gunakan dapat dijadikan sebagai *mobile hotspot* untuk mencapai koneksi internet di rumah mereka.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan kepada 10 orang siswa-siswi SMAK “X” Bandung, terdapat ciri *technostress* yang terjadi pada siswa-siswi SMAK “X” Bandung seperti melakukan kegiatan sehari-hari baik terkait kegiatan akademik maupun kegiatan non-akademik menggunakan teknologi internet secara terus-menerus, adanya perasaan cepat akrab dengan orang baru ketika berkenalan melalui media sosial, dan berusaha cepat menyelesaikan tugas supaya dapat memenuhi kebutuhan lain. Berdasarkan hasil survei tersebut peneliti tertarik untuk meneliti tentang gambaran tipe *technostress* pada siswa-siswi SMAK “X” Bandung.

1.2 Identifikasi Masalah

Permasalahan yang ingin diteliti dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran tipe *technostress* pada siswa-siswi SMAK “X” Bandung.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Maksud penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran mengenai *technostress* pada siswa-siswi SMAK “X” Bandung.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan tipe *technostress* mana yang dominan pada siswa-siswi SMAK “X” Bandung.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoritis

1. Dapat memberikan informasi pada bidang Psikologi Perkembangan mengenai *Technostress* di kalangan remaja.
2. Memberikan informasi pada peneliti lain yang berminat untuk melakukan penelitian lanjutan ataupun mengembangkan penelitian tentang *Technostress*.

1.4.2 Kegunaan Praktis

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai *technostress* pada siswa-siswi SMAK “X” Bandung.
2. Melalui penelitian ini diharapkan siswa-siswi SMAK “X” Bandung mampu menggunakan teknologi secara bijak dan efektif sehingga pemakaiannya tidak berlebihan.

1.5 Kerangka Pikir

Semakin banyaknya teknologi yang bermunculan dan semakin pesat perkembangannya dari berbagai sisi misalnya fasilitas dan kemampuan suatu teknologi membuat semua kalangan masyarakat, termasuk siswa-siswi SMAK “X” Bandung dapat dengan mudah mendapatkan apa yang dibutuhkan dan digunakannya untuk membantu menyelesaikan tugas dan kegiatan mereka sehari-hari. Siswa-siswi SMAK “X” Bandung berada pada rentang usia 15-18 tahun. Di sinilah rentang usia siswa-siswi SMAK “X” Bandung berada pada masa remaja di mana mereka harus memutuskan siapa dirinya, bagaimana dirinya, dan tujuan apa yang hendak diraihinya.

Kemajuan teknologi yang paling banyak dimanfaatkan siswa-siswi SMAK “X” Bandung adalah internet dan media sosial. Internet dan media sosial memberi kemudahan bagi siswa-siswi SMAK “X” Bandung ketika mengerjakan tugas sekolah, mencari hiburan setelah menyelesaikan tugas sekolah, mendapat informasi terkait hobi, kegemaran dan hal yang sedang *uptodate*, serta berkomunikasi dengan lingkungan sosial mereka. Akan tetapi penggunaan teknologi yang terus-menerus dilakukan oleh siswa-siswi SMAK “X” Bandung akan memberi dampak negatif seperti menjadi acuh dengan lingkungan sekitar karena terlalu

sering *online*, tidak mampu mengatur emosi, kesulitan untuk berinteraksi dengan lingkungan mereka karena terbiasa berkomunikasi secara *online* melalui media sosial.

Dampak negatif tersebut dapat dikategorikan *technostress*. *Technostress* didefinisikan sebagai dampak negatif pada sikap, pikiran, perilaku, atau fisiologi tubuh yang disebabkan baik secara langsung atau tidak langsung oleh teknologi (Weil and Rosen, 1997). *Technostress* yang dialami langsung ketika berhubungan dengan teknologi menimbulkan perasaan keterasingan, 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 yaitu *Workplace Technostress* lebih sesuai bila diterapkan di dalam penelitian yang dilakukan di lingkungan perkantoran. Berikut 6 tipe dari *technostress* adalah *Learning technostress*, *Boundary technostress*, *Communication technostress*, *Time technostress*, *Family technostress*, dan *Society technostress*.

Tipe pertama *technostress* adalah *Learning technostress*. *Learning technostress* merupakan dampak negatif pada sikap, pikiran dan tingkah laku yang dirasakan oleh siswa-siswi SMAK "X" terkait dengan kemampuannya saat mempelajari teknologi internet. Siswa-siswi yang tergolong pada tipe *Learning Technostress* yang tinggi cenderung memiliki perasaan dan sikap negatif ketika mempelajari suatu teknologi yang terkait dengan internet. Siswa-siswi yang tergolong pada kategori ini akan merasa khawatir dan takut akan rusaknya atau merasa tidak nyaman saat mempelajari suatu perangkat teknologi karena

menganggap teknologi bukan hal yang menyenangkan untuk dipelajari. Selain itu, siswa-siswi juga akan menunda menggunakan suatu teknologi sampai teknologi tersebut terbukti manfaatnya.

Siswa-siswi yang tergolong pada tipe *Learning Technostress* yang rendah cenderung memiliki perasaan yang positif saat mempelajari teknologi internet. Pada kategori ini siswa-siswi merasa tertarik untuk memecahkan permasalahan yang terjadi pada teknologi dan menganggap teknologi merupakan hal yang menyenangkan juga mudah untuk digunakan, sehingga siswa-siswi berusaha mencari tahu dan memperdalam pengetahuan mereka mengenai kegunaan dan manfaat mengenai suatu teknologi.

Tipe *technostress* yang kedua adalah *Boundary technostress*. *Boundary technostress* merupakan dampak negatif pada sikap, pikiran, dan tingkah laku yang dialami oleh Siswa-siswi SMAK "X" Bandung karena dirinya tidak lagi memiliki batasan dengan teknologi internet. Teknologi memberi kemudahan bagi siswa-siswi SMAK "X" Bandung dalam mengerjakan tugas akademik, bergaul dengan lingkungan sosial, mencari hiburan di waktu senggang, serta berkomunikasi. Media sosial menjadi tempat bagi siswa-siswi SMAK "X" Bandung untuk menuangkan pikiran dan perasaan mereka mengenai kegiatan yang mereka lakukan. Hal ini membuat ruang privat siswa-siswi SMAK "X" Bandung melebur, sehingga mereka tidak lagi memiliki batasan diri dalam menggunakan teknologi dan cenderung menjadi *machine-oriented*, kurang sensitif dengan kebutuhan diri sendiri dan orang lain, juga kurang mampu berkonsentrasi pada satu kegiatan yang sedang mereka lakukan dalam jangka waktu lama. Ketika mereka merasa bahwa teknologi yang mereka miliki tidak berada di dekatnya mereka akan merasa ada sesuatu yang hilang dari bagian diri mereka.

Siswa-siswi yang tergolong pada tipe *Boundary Technostress* yang tinggi akan kehilangan batas antara diri dengan teknologi yang terkait dengan internet. Siswa-siswi pada

kategori ini sering menuangkan pikiran dan perasaan mereka melalui status pada akun media sosial miliknya. Keadaan ini menyebabkan siswa-siswi SMAK “X” Bandung tidak mampu membedakan antara ruang privat dan ruang publik pada media sosial, sehingga siswa-siswi menjadi kurang sensitif terhadap kebutuhan dirinya. Siswa-siswi yang tergolong pada tipe *Boundary Technostress* yang rendah akan mampu membatasi dirinya dalam menggunakan teknologi internet. Pada kategori ini siswa-siswi mampu membedakan batasan ruang privat dan ruang public pada media sosial, mengetahui mana yang perlu dan yang tidak perlu untuk di-*posting* pada media sosila.

Tipe *technostress* yang ketiga adalah *Communication technostress*. *Communication technostress* adalah dampak negatif pada sikap, pikiran, dan tingkah laku yang muncul pada siswa-siswi SMAK “X” Bandung karena komunikasi interpersonal yang dilakukan dengan menggunakan media teknologi komunikasi internet. Komunikasi elektronik memberikan kemudahan bagi siswa-siswi SMAK “X” Bandung 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-siswi SMAK “X” Bandung saat berkomunikasi dengan teman-temannya antara lain *Line* dan *WhatsApp* yang membuat mereka kehilangan kontak secara langsung dengan teman-temannya.

Siswa-siswi yang tergolong pada *Communication Technostress* yang tinggi akan mengandalkan media sosial mereka untuk berkomunikasi, siswa-siswi merasa malas apabila berkomunikasi bertatap muka secara langsung namun akibatnya sering terjadi kesalahpahaman antar siswa-siswi yang berkomunikasi melalui media sosial. akan merasa cemas saat berkomunikasi dengan menggunakan teknologi, seperti merasakan adanya kekhawatiran menunggu balasan pesan yang telah dikirimkan dalam waktu yang lama, juga merasa terlalu banyak pesan yang diterima oleh siswa-siswi dalam satu waktu. Siswa-siswi

yang tergolong pada *Communication Technostress* yang rendah beranggapan bahwa komunikasi bertatap muka secara langsung lebih baik dan penyampaian maupun penerimaan pesan akan lebih jelas sehingga terhindar dari kesalahpahaman.

Tipe *technostres* yang keempat adalah *Time Technostress*. *Time technostress* merupakan dampak negatif pada sikap, pikiran, tingkah laku yang dialami siswa-siswi SMAK “X” Bandung terkait dengan waktu yang dimiliki, karena kekurangan waktu membuat siswa-siswi SMAK “X” Bandung tidak sabar pada orang lain, diri serta teknologi yang dimiliki. Siswa-siswi yang tergolong pada tipe *Time Technostress* tinggi merasa harus cepat menyelesaikan tugasnya supaya dapat melakukan kegiatan yang lain yang ia inginkan. Sebagai contoh, siswa-siswi segera menyelesaikan tugas-tugas sekolahnya supaya siswa-siswi dapat melakukan *streaming film* kesukaan mereka. Hal ini membuat siswa-siswi menjadi tidak sabar pada saat mengerjakan tugas mereka dan menganggap teknologi yang dirancang untuk membantu tugas mereka cepat selesai justru malah membuat mereka semakin lama menyelesaikan tugasnya. Siswa-siswi yang tergolong pada tipe *Time technostress* yang rendah akan mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik dan tidak merasa terburu-buru. Siswa-siswi mampu membagi waktu antara mengerjakan tugas dan melakukan kegiatan lain yang ingin mereka lakukan setelah mereka menyelesaikan tugas-tugas mereka.

Tipe *technostress* yang kelima adalah *Family technostress*. *Family technostress* adalah dampak negatif pada sikap, pikiran, tingkah laku yang dialami oleh Siswa-siswi SMAK “X” Bandung karena kehadiran teknologi internet di dalam keluarga menyebabkan berkurangnya interaksi dalam keluarga dan mengganggu struktur atau aturan dalam keluarga. Teknologi yang berada di dalam rumah ada kecenderungan untuk membentuk *techno-cocoon*. *Techno-cocoon* terjadi saat siswa-siswi SMAK “X” Bandung di dalam lingkungan keluarga sibuk sendiri dengan perangkat elektronik yang dimilikinya, sehingga interaksi siswa-siswi SMAK “X” Bandung dengan anggota keluarga menjadi terisolasi satu sama lain dan lupa bagaimana

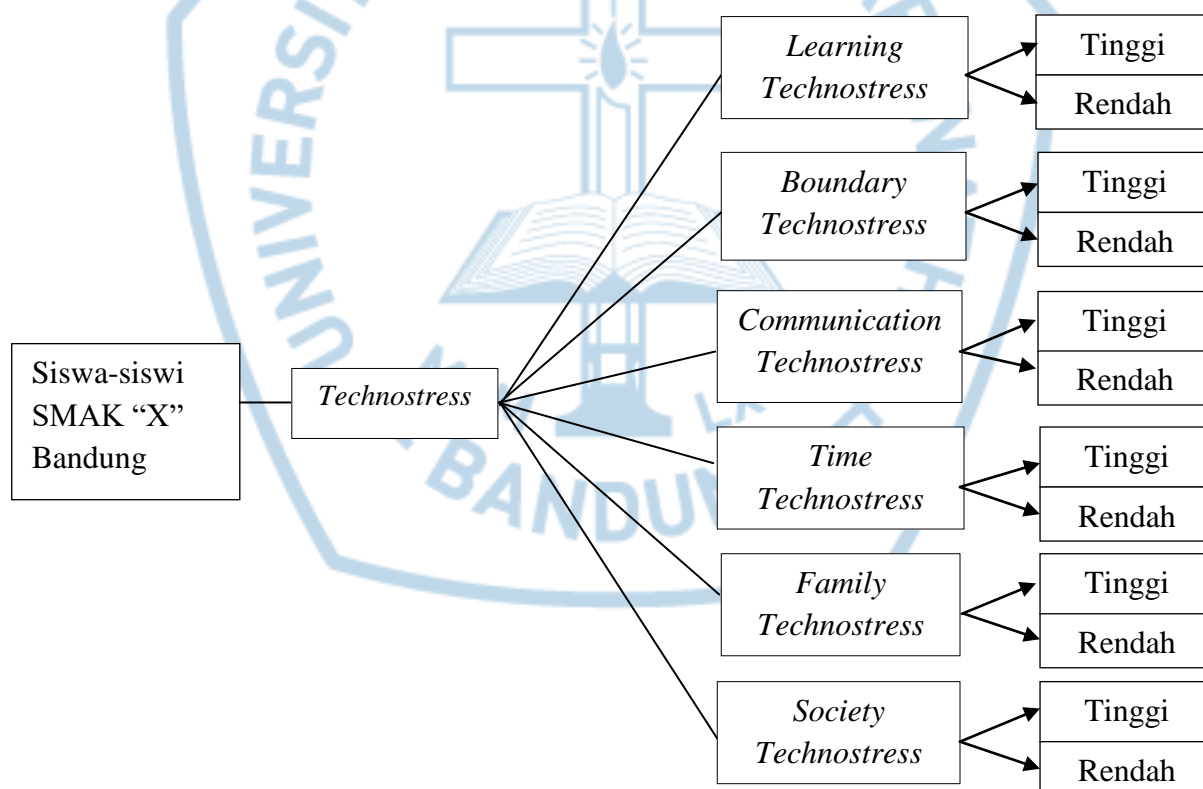
cara menciptakan komunikasi keluarga yang berkualitas. Siswa-siswi yang tergolong pada tipe *Family technostress* yang tinggi akan sibuk dengan teknologi yang dimiliki, terisolasi satu sama lain dan tidak saling berkomunikasi di dalam keluarga yang disebut dengan *techno-cocoon*. Sedangkan siswa-siswi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

Tipe *technostress* yang terakhir adalah *Society technostress*. *Society technostress* adalah dampak negatif pada sikap, pikiran, dan tingkah laku yang dirasakan oleh Siswa-siswi SMAK “X” Bandung karena kecepatan perkembangan teknologi internet yang terjadi. Internet memudahkan siswa-siswi SMAK “X” Bandung untuk mengakses informasi yang dibutuhkannya baik untuk keperluan menyelesaikan tugas-tugasnya dan informasi terkait hobi dan kegemaran mereka. Ketika mengerjakan tugas seringkali siswa-siswi SMAK “X” Bandung mencari bahan referensi dari internet karena mudah dan cepat dibandingkan dengan mencari di buku secara manual. Namun siswa-siswi lupa bahwa informasi yang ia dapatkan banyak dan seringkali berbeda-beda sehingga berdampak pada ketidakjelasan sumber dan keakuratan data.

Siswa-siswi yang tergolong pada *Society Technostress* tinggi merasakan adanya *information overload*. Hal ini dikarenakan banyaknya sumber informasi yang tersedia di internet namun pendapat sumber seringkali berbeda-beda mengenai informasi tersebut, sehingga menyebabkan kebingungan pada siswa-siswi SMAK “X” Bandung dalam menentukan informasi yang tepat dan sesuai. Keseringan menggunakan media sosial pada siswa-siswi SMAK “X” Bandung dapat mereka terisolasi, sehingga siswa-siswi SMAK “X” Bandung mengalami kesulitan untuk berinteraksi di lingkungan sosial mereka, tidak tahu bagaimana menghadapi dunia nyata karena terlalu sering berinteraksi melalui media sosial.

Siswa-siswi berada pada *Society technostress* yang rendah tidak merasakan kebingungan memilih informasi yang sesuai dengan kebutuhannya dan mengetahui sumber yang tepat dan dapat dipercaya ketika siswa-siswi membutuhkan suatu informasi. Siswa-siswi pun mampu berinteraksi dengan baik di lingkup sosialnya tanpa terpengaruh media teknologi yang mereka miliki.

Semakin sering siswa-siswi merasakan berbagai dampak dari keenam tipe *technostress*, maka *technostress* pada siswa-siswi akan semakin tinggi. Berdasarkan uraian tersebut, dapat dilihat bagan kerangka pemikiran mengenai Tipe *Technostress* pada Siswa-siswi SMAK “X” Bandung, sebagai berikut



Bagan 1.5 Bagan Kerangka Pemikiran

1.6 Asumsi Penelitian

1. *Technostress* pada Siswa-siswi SMAK “X” Bandung akan muncul pada salah satu atau beberapa tipe *technostress* yaitu : *Leaning Technostress*, *Boundary Technostress*, *Communication Technostress*, *Time Technostress*, *Family Technostress*, dan *Society Technostress*.
2. *Technostress* yang dialami oleh Siswa-siswi SMAK “X” Bandung akan tergantung pada seberapa tinggi derajat dari masing-masing tipe *technostress*.

