

## Pengaruh Penyesuaian Akademik dan Motivasi Akademik Terhadap Technostress pada Mahasiswa

Alfira Rahmi Anugraheni\*, Hermahayu, Rayinda Faizah

Psikologi, Fakultas Psikologi & Humaniora, Universitas Muhammadiyah Magelang, Indonesia

\*email: [alfirarahmia@gmail.com](mailto:alfirarahmia@gmail.com)

DOI: [10.31603/bpsr.5808](https://doi.org/10.31603/bpsr.5808)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh penyesuaian akademik dan motivasi akademik terhadap *technostress* pada mahasiswa. Sampel diambil menggunakan teknik random berstrata (*Stratified random sampling*) dengan N=118 dari populasi yang berjumlah 166 dan merupakan mahasiswa Fakultas Psikologi dan Humaniora Universitas Muhammadiyah Magelang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Data diperoleh berdasarkan pengukuran menggunakan skala *academic adjustment*, skala *academic motivation scale* (AMS) dan skala *technostress* yang diberikan secara online dalam bentuk *google form*. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik regresi berganda untuk mengetahui besarnya pengaruh penyesuaian akademik dan motivasi akademik terhadap *technostress*. Hasil penelitian menunjukkan penyesuaian akademik dan motivasi akademik secara simultan signifikan berpengaruh terhadap *technostress* dengan nilai R square 0,178 dan signifikansi 0,00 ( $p < 0,05$ ), sehingga penyesuaian akademik dan motivasi akademik berkontribusi sebanyak 17,8% pada *technostress* dan 82,2% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini. Penyesuaian akademik ditemukan signifikan berpengaruh negatif terhadap *technostress* dengan nilai koefisien regresi -0,474 dan signifikansi 0,000 ( $p > 0,05$ ). Adapun motivasi akademik ditemukan signifikan berpengaruh positif terhadap variabel *technostress* dengan nilai koefisien regresi 0,496 dan signifikansi 0,001 ( $p < 0,05$ ).

**Kata-Kata Kunci:** *Technostress*; Penyesuaian Akademik; Motivasi Akademik

### *The Influence of Academic Adjustment dan Academic Motivation on Technostress of University Student*

#### **Abstract**

*The purpose of this study was to determine the effect of academic adjustment and academic motivation on technostress in students. The sample was taken using a stratified random sampling technique with N=118 from a population of 166 and was a student of the Faculty of Psychology and Humanities, University of Muhammadiyah Magelang. This study uses a quantitative approach. The data was obtained based on measurements using the academic adjustment scale, the academic*



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

*motivation scale (AMS) and the technostress scale which were provided online with the google form. The data were analyzed using multiple regression techniques to determine the effect of academic adjustment and academic motivation on technostress. The results showed that academic adjustment and academic motivation simultaneously had a significant effect on technostress with an R square value of 0.178 and a significance of 0.00 ( $p < 0.05$ ), so that the academic adjustment and academic motivation contributed 17.8% and the remaining 82.2% was influenced by other variables. Academic adjustment was found to have a significant negative effect on technostress with a regression coefficient of -0.474 and a significance of 0.000 ( $p > 0.05$ ). The academic motivation was found to have a significant positive effect on the technostress variable with a regression coefficient value of 0.496 and a significance of 0.001 ( $p < 0.05$ ).*

**Keywords:** *Technostress; Academic adjustment; Academic motivation*

## 1. Pendahuluan

Pandemi akibat virus Covid-19 memberikan dampak yang sangat luas, termasuk dalam dunia pendidikan di Indonesia. Hal ini mendesak pemerintah mengeluarkan Surat Edaran (SE) Pemerintah tanggal 18 Maret 2020 dan Surat Edaran (SE) Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 2020 yang memuat kebijakan agar proses belajar dilaksanakan di rumah melalui pembelajaran daring/ jarak jauh (Kemendikbud, 2020). Universitas Muhammadiyah Magelang sebagai salah satu lembaga pendidikan juga memberlakukan Program Belajar Jarak Jauh (PBJJ). Pembelajaran daring sebagai solusi bagi mahasiswa dan tenaga pendidik telah membuat peran teknologi dalam dunia pendidikan menjadi lebih penting.

Pemberlakuan kuliah daring memaksa mahasiswa untuk dapat menguasai serta memanfaatkan teknologi sebagai media pembelajaran, mendorong untuk dapat lebih kreatif, efektif serta membangun jejaring yang luas (Kusnayat et al., 2020). Vahedi (Upadhyaya & Vrinda, 2020) menyebutkan pelajar termasuk mahasiswa ditemukan memiliki persepsi positif terhadap pengintegrasian teknologi informasi dan komunikasi (TIK) di kelas. Prensky (dalam Upadhyaya & Vrinda, 2020) menambahkan mahasiswa pada generasi ini dikenal dengan *digital natives*, kelancaran teknologi yang dimiliki merupakan kemampuan inheren untuk dapat membiasakan diri terhadap tuntutan teknologi baru dengan lebih mudah. *Digital native* diyakini memiliki keterampilan TIK yang memadai dan beradaptasi dengan perubahan (Joo et al., dalam Upadhyaya & Vrinda, 2020). Fakta menunjukkan pembelajaran daring meningkatkan intensitas penggunaan teknologi. Mahasiswa diharuskan belajar secara mandiri dirumah dengan durasi perkuliahan yang dilakukan sama seperti perkuliahan dikelas yaitu kurang lebih 2,5-3 jam untuk satu mata kuliah. Selama durasi tersebut mahasiswa berada di depan perangkat (ponsel pintar maupun komputer atau laptop), pancaran sinar yang dihasilkan perangkat elektronik dapat menyebabkan kelelahan baik secara fisik maupun secara mental (Wahyuningtyas & Maghfirah dalam Didin et al., 2020).

Hasil wawancara yang melibatkan tiga responden mahasiswa Fakultas Psikologi dan Humaniora Universitas Muhammadiyah Magelang menunjukkan perkuliahan daring membuat mahasiswa harus menyesuaikan diri kembali dengan peran sebagai mahasiswa, mengelola motivasi dan meningkatkan intensitas penggunaan teknologi sehingga memicu gejala fisik serta mental

seperti lelah, pegal-pegal, sakit mata dan kepala, jenuh, mudah emosi, cemas akan prestasi yang menurun. Hal ini diperkuat dengan hasil survey pada 42 mahasiswa Fakultas Psikologi dan Humaniora yang menunjukkan sebanyak 90,5% (38 orang) responden setuju bahwa kuliah daring menyebabkan intensitas penggunaan teknologi meningkat dari sebelumnya dan menyebabkan munculnya beberapa gejala baik fisik maupun psikis meliputi pegal atau kram otot (52,4% atau 22 orang), sakit kepala (71,4% atau 30 orang), kurang tidur dan susah tidur (69% atau 29 orang), cemas (50% atau 21 orang), lekas marah (31% atau 13 orang) dan menghindar atau menolak teknologi (14,3% atau 6 orang). Gejala yang muncul pada mahasiswa selaras dengan gejala *technostress* yang mencakup gejala fisik seperti kram otot, sakit kepala, nyeri sendi, dan kurang tidur/ susah tidur, serta kecemasan yang ditandai dengan gejala seperti lekas marah, sakit kepala, mimpi buruk, insomnia, penolakan teknologi, dan resistensi teknologi (Brod dalam Ahmad et al., 2012).

*Technostress* merupakan bagian atau jenis spesifik dari stress, dimana *technostress* adalah gambaran pengalaman pengguna teknologi tentang stress saat menggunakan teknologi (La Torre et al., 2019). Brod (dalam Suryanto & Sasi, 2017) menjelaskan bahwa *technostress* merupakan penyakit adaptasi modern yang disebabkan oleh ketidakmampuan untuk mengatasi teknologi komputer baru secara sehat. Salah satu faktor penyebab dari *technostress* diantaranya adalah ketiadaan motivasi (Harper dalam Çoklar & Şahin, 2011). Penyesuaian akademik dan motivasi akademik diketahui mempunyai pengaruh negatif terhadap stress di lingkungan akademik (Atteraya, 2020; Cho & Kwak, 2019; Veyis et al., 2019).

Mahasiswa dengan penyesuaian akademik yang baik akan menyesuaikan diri dengan kehidupan perkuliahan dan mencapai tingkat kepuasan pada prestasi akademiknya (Barker & Siryk dalam Ghufroon, 2018). Adapun motivasi akademik adalah suatu hasrat atau dorongan seseorang dalam memperoleh sesuatu yang ingin diraih untuk tercapainya suatu tujuan tertentu pada bidang akademiknya (Syah, 2019). Motivasi merupakan salah satu kemampuan efektif yang penting, berperan penting dalam perubahan konsep mahasiswa, berpikir kritis, strategi belajar dan prestasi belajar (Tuan, Chin, & Shieh dalam Yuniarto, 2017). Penyesuaian akademik dan motivasi akademik yang baik akan membantu mahasiswa untuk mampu menyesuaikan diri dengan kehidupan perkuliahan daring yang akrab dengan teknologi sehingga dapat mencapai kepuasan akademiknya, dan membentuk dorongan dalam diri agar dapat mencapai tujuan tertentu dalam bidang akademiknya. Berdasarkan pemaparan singkat sebelumnya, peneliti berasumsi bahwa penyesuaian akademik dan motivasi akademik membantu mahasiswa untuk membentuk konsep dalam diri, menentukan strategi belajar dan menentukan target prestasi akademisnya sesuai dengan keadaan dan tuntutan akademis selama perkuliahan daring, sehingga mahasiswa dapat mengurangi resiko paparan *technostress* akibat kuliah daring.

Berdasarkan paparan singkat di atas, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara penyesuaian akademik dan motivasi akademik dengan *technostress* pada mahasiswa Fakultas Psikologi dan Humaniora Universitas Muhammadiyah Magelang. Mengingat teknologi tidak hanya membawa dampak positif, namun juga menyebabkan beberapa masalah kesehatan fisik, fisiologis dan psikologis seperti ketidaknyamanan pada sendi, penyakit mata, gangguan mata dan optik, radiasi, kecemasan komputer serta panik (Çoklar & Şahin, 2011). Terlepas dari konsekuensi negatif *technostress*, penelitian tentang masalah ini di bidang pendidikan, khususnya di pendidikan tinggi

masih kurang, dimana perhatian sebagian besar diberikan kepada guru di berbagai tingkat sekolah (Wang, Tang & Li, 2020). Tarafdar, Pullins dan Ragu Nathan (2014) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa riset terkait *technostress* selanjutnya, hendaknya mempertimbangkan dampak dari *technostress* seperti kemampuan adaptasi individu, pengalaman, usaha dan motivasi. Pertimbangan lainnya adalah penelitian terkait pengaruh penyesuaian akademik dan motivasi akademik terhadap *technostress* belum pernah dilakukan sebelumnya, termasuk pada subjek mahasiswa yang berada di Indonesia.

## 2. Metode

### 2.1. Desain Penelitian

Peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional multivariat. Data yang terkumpul dan diolah berupa angka yang diperoleh berdasarkan pengukuran dengan menggunakan skala *technostress*, skala penyesuaian akademik dan *academic motivation scale* (AMS). Tujuan dari pendekatan yang dipilih adalah untuk membuktikan pengaruh dari penyesuaian akademik sebagai variabel X1 dan motivasi akademik sebagai variabel X2 terhadap variabel Y yaitu *technostress*.

### 2.2. Partisipan

Subjek penelitian ini merupakan Mahasiswa Fakultas Psikologi dan Humaniora Universitas Muhammadiyah Magelang yang berkewajiban untuk mengikuti perkuliahan secara daring dengan jumlah N= 118 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik random berstrata (*Stratified random sampling*), yaitu dengan mengambil sebanyak 71% pada setiap subkelompok dengan total populasi sebanyak 166 mahasiswa. Persebaran sampel dalam penelitian ini dapat dilihat pada

**Tabel 1. Sampel dan Populasi**

No	Program Studi	Semester	Jumlah Mahasiswa	
			Populasi	Sampel
1.	Psikologi	1	35	25
		3	39	28
		5	16	11
		7	13	10
		1	27	19
2.	Ilmu Komunikasi	3	20	14
		5	16	11
		Total	166	118

### 2.3. Pengumpulan Data

Pengukuran dalam penelitian ini menggunakan tiga instrumen yang terdiri dari skala *technostress*, skala penyesuaian akademik dan *academic motivation scale* (AMS) dengan rentang skala 1 (tidak sesuai) sampai 4 (sangat sesuai). Skala diberikan secara online melalui media berupa *google form*.

Skala *technostress* yang digunakan merupakan skala yang dikembangkan oleh Upadhyaya dan Vrinda (2020) berdasarkan teori Tarafdar et al. (2007) dan mengukur lima aspek yang terdiri

dari *techno-overload*, *techno-invasion*, *techno-complexity*, *techno-insecurity* serta *techno-uncertainty*. Skala kemudian diadaptasi oleh peneliti kedalam bahasa Indonesia berdasarkan tahapan [Beaton, Bombardier, Guillemin, dan Ferraz \(2000\)](#) meliputi *forward translate*, *synthesis of the translated version*, *analysis of the synthesized by expert judges* dan *backward translate*. Selanjutnya dilakukan uji coba, sehingga didapat 21 aitem valid dengan nilai alpha Cronbach 0,866.

Skala penyesuaian akademik dalam penelitian ini merupakan subskala dari *Student adaptation to college questionnaire* (SACQ) yang dikembangkan oleh Baker dan Siryk (1989) kemudian diadaptasi oleh [Rahayu dan Arianti \(2020\)](#). Skala ini mengukur empat aspek yang terdiri dari *motivation*, *application*, *performance* dan *academic environment*. Setelah melalui tahap uji coba didapatkan 21 aitem dengan nilai alpha Cronbach 0,881.

Skala motivasi akademik dalam penelitian ini merupakan *academic motivation scale* yang dikembangkan oleh [Natalya \(2018\)](#), berdasarkan teori Deci dan Ryan. Skala ini mengukur tiga aspek, yakni *intrinsic motivation*, *extrinsic motivation* dan *amotivation* dengan. Berdasarkan hasil uji coba, uji validitas dan reliabilitas didapatkan 14 aitem valid dengan nilai alpha Cronbach 0,838.

## 2.4. Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari uji prasyarat yang terdiri dari uji normalitas dan linearitas, serta uji hipotesis berupa uji regresi linear berganda yang bertujuan untuk mengukur besar pengaruh dua variabel independen terhadap variabel dependen. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan *software* berupa SPSS versi 21.

## 3. Hasil dan Pembahasan

### 3.1. Hasil

Analisis deskriptif dalam penelitian ini dilakukan dengan melihat indeks tumpuan berupa nilai mean, standar deviasi (SD), *range*, nilai minimal dan maksimal dari masing-masing variabel. Pada [Tabel 2](#) diketahui dari N= 118 skor terendah pada variabel *technostress* adalah 25 dan skor tertinggi 71 dengan *range* sebesar 46. Rata-rata tingkat *technostress* subjek adalah 47,93 dengan standar deviasi sebesar 7,881. Pada variabel penyesuaian akademik skor terendah adalah 42 dan skor tertinggi 76 dengan *range* sebesar 34. Rata-rata skor tingkat penyesuaian akademik subjek adalah 58,11 dengan standar deviasi sebesar 7,231. Pada variabel motivasi akademik, ditemukan skor terendah adalah 31 dan skor tertinggi adalah 55 dengan *range* sebesar 24. Rata-rata skor motivasi akademik subjek adalah 43,98 dengan standar deviasi sebesar 4,979.

**Tabel 2. Statistik Deskriptif**

	Y	X1	X2
Mean	47,93	58,11	43,98
Std. Deviation	7,881	7,231	4,979
Range	46	34	24
Minimum	25	42	31
Maximum	71	76	55

Tahap selanjutnya dilakukan kategorisasi pada subjek untuk menempatkan subjek dalam kelompok-kelompok berjenjang, yang meliputi sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi. Norma dari skor setiap variabel ditentukan menggunakan nilai mean dan standar deviasi (Azwar, 2019). Pada **Tabel 3** diketahui bahwa tingkat technostress subjek sebanyak 3,4% sangat rendah, 22% rendah, 43,2% sedang, 23,7% tinggi dan 7,6% sangat tinggi. Pada variabel penyesuaian akademik didapat kategorisasi 5,1% subjek sangat rendah, 20,3% rendah, 42,4% sedang, 26,3% tinggi dan 5,9% sangat tinggi. Kategorisasi subjek pada variabel motivasi akademik diperoleh 4,2% sangat rendah, 17,8% rendah, 41,5% sedang, 23,7% tinggi dan 12,7% sangat tinggi.

**Tabel 3. Kategorisasi Subjek**

Kategori	Technostress		Penyesuaian Akademik		Motivasi Akademik	
	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%
Sangat Rendah	4	3,4	6	5,1	5	4,2
Rendah	26	22	24	20,3	21	17,8
Sedang	51	43,2	50	42,4	49	41,5
Tinggi	28	23,7	31	26,3	28	23,7
Sangat Tinggi	9	7,6	7	5,9	15	12,7

Uji prasyarat dalam penelitian ini dilakukan dengan melakukan uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas dilakukan dengan tes Kolmogorov smirnov. Data berdistribusi normal apabila signifikansi nilai residual  $> 0,05$ . Hasil uji normalitas pada **Tabel 4** menunjukkan bahwa nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,820 ( $p > 0,05$ ), sehingga data berdistribusi normal.

**Tabel 4. Hasil Uji Normalitas**

Uji Normalitas	
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,820

Tahap selanjutnya dilakukan uji linearitas dengan membandingkan nilai signifikansi dari *deviation from linearity* dengan nilai alpha ( $>0,05$ ). Hasil uji linearitas variabel technostress dengan penyesuaian akademik yang ditunjukkan pada **Tabel 5** diperoleh nilai Deviation from Linearity Sig. sebesar 0,927 lebih besar dari 0,05, sehingga terdapat hubungan linear yang signifikan antara variabel tersebut. Pada variabel technostress dan motivasi akademik diperoleh nilai Deviation from Linearity Sig. sebesar 0,782 ( $>0,05$ ), sehingga terdapat hubungan linear yang signifikan antara variabel technostress dengan motivasi akademik.

**Tabel 5. Hasil Uji Linearitas**

Uji Linearitas		
	Deviation from Linearity	Keterangan
Technostress*Penyesuaian Akademik	0,927	Linear
Technostress*Motivasi Akademik	0,782	Linear

Hasil perhitungan uji regresi linear berganda pada **Tabel 6** menunjukkan bahwa penyesuaian akademik dan motivasi akademik signifikan berpengaruh secara simultan terhadap technostress dengan nilai signifikansi 0,000 ( $<0,05$ ) dan nilai R Square 0,178, sehingga proporsi

varians *technostress* yang dijelaskan oleh variabel independen yaitu penyesuaian akademik dan motivasi akademik adalah sebesar 17,8%, sedangkan sisanya sebanyak 82,2% dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian ini. Secara parsial penyesuaian akademik ditemukan signifikan berpengaruh negatif terhadap *technostress* dengan nilai koefisien regresi -0,476 dan signifikansi 0,000. Adapun variabel motivasi akademik diperoleh nilai koefisien regresi sebesar 0,496 dengan signifikansi 0,001, sehingga motivasi akademik mempunyai pengaruh signifikan terhadap variabel *technostress* dengan arah positif.

**Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis**

Variabel	Koefisien Regresi	T hitung	Sig.
Konstanta	53,772		
X1	-0,476	-4,720	0,000
X2	0,496	3,387	0,001
F Hitung	= 12,426		
R Square	= 0,178		

### 3.2. Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara variabel penyesuaian akademik (X1) dan motivasi akademik (X2) terhadap variabel Y yaitu *technostress*. Penyesuaian akademik ditemukan signifikan berpengaruh negatif terhadap *technostress*, sehingga semakin tinggi tingkat kemampuan penyesuaian akademik yang dimiliki maka semakin rendah tingkat *technostress* mahasiswa. Adapun motivasi akademik ditemukan berpengaruh positif secara signifikan terhadap *technostress*, sehingga semakin tinggi tingkat motivasi akademik maka semakin tinggi pula tingkat *technostress* yang dimiliki oleh mahasiswa.

Hasil penelitian ini selaras dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan hubungan negatif antara penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dan kecenderungan stress pada mahasiswa (Christyanti, Mustami'ah dan Sulistiani, 2010). Mahasiswa dengan penyesuaian akademik yang baik mampu bertanggung jawab dengan tugas-tugas perkuliahan yang dibebankan dan mengatur diri untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan yang berkaitan dengan kehidupan perkuliahan (Christyanti et al., 2010). Subjek dengan kemampuan penyesuaian akademik yang baik mampu untuk menyesuaikan diri dan menggunakan teknologi sebagai media perkuliahan daring, sehingga meminimalisir kemungkinan paparan *technostress*. Rasa tanggung jawab dan adanya keinginan untuk menyelesaikan tugas-tugas yang menjadi kewajiban dan kebutuhannya sebagai seorang mahasiswa, membuat subjek berusaha semaksimal mungkin untuk dapat menggunakan teknologi dengan baik.

Hasil penelitian sebelumnya juga menunjukkan adanya pengaruh negatif yang signifikan antara tingkat penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dengan tingkat stress pada mahasiswa (Maulina & Sari, 2018). Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa sebagian mahasiswa baru mempunyai penilaian bahwa lingkungan akademik di kampus bukanlah merupakan sebuah hal baru yang bersifat *stressful*. Adapun subjek dalam penelitian ini yang mengalami *technostress* dengan kategori rendah dan sedang memandang teknologi sebagai media pembelajaran daring bukanlah

hal baru yang bersifat *stressful* yang dapat memicu munculnya *technostress*. Tingkat penyesuaian akademik yang baik telah membantu mahasiswa untuk menghadapi tantangan tersebut.

Sebagian besar subjek dalam penelitian ini mempunyai tingkat penyesuaian akademik sedang. Subjek dinilai mempunyai kemampuan untuk mengatasi berbagai tuntutan akademik dan lingkungan dengan matang, sehat dan efisien, sehingga tidak muncul perilaku simptomatik dan gangguan psikomatik. Tuntutan yang dimaksud adalah tugas akademik perkuliahan dan lingkungan belajar yang baru, dimana mahasiswa melakukan perkuliahan secara daring dengan kondisi lingkungan yang berbeda-beda (tidak dikelas). Hal ini didukung dengan pernyataan Baker dan Sirk (dalam Ghufron, 2018) bahwa salah satu aspek dari penyesuaian akademik adalah lingkungan akademik yaitu kepuasan terhadap lingkungan. Aspek lingkungan menjadi salah satu faktor yang menyebabkan *technostress* (Champion dalam Çoklar & Şahin, 2011). Subjek yang puas dengan lingkungan akademiknya merasa lingkungannya dapat mendukung dan nyaman untuk melakukan kegiatan perkuliahan sehingga mengurangi kemungkinan munculnya *technostress*. Subjek juga mempunyai kemampuan untuk mengatur diri dalam penggunaan teknologi sebagai media pendukung pembelajaran daring dan memandang teknologi sebagai hal baru yang tidak bersifat *stressful*. Kemampuan penyesuaian akademik yang baik membantu mahasiswa untuk menekan kemungkinan munculnya *technostress* yang disebabkan penggunaan teknologi selama perkuliahan daring.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa motivasi akademik signifikan berpengaruh positif terhadap *technostress*. Hal tersebut bertentangan dengan pernyataan Harper (dalam Çoklar & Şahin, 2011) bahwa faktor penyebab dari *technostress* diantaranya adalah ketiadaan motivasi. Pernyataan tersebut didukung dengan hasil penelitian terdahulu yang menunjukkan adanya pengaruh negatif motivasi terhadap stress (Çetinkaya, 2019; Pratama & Prihatiningsih, 2014; Veyis et al., 2019).

Namun, hasil penelitian ini bertentangan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang mempunyai motivasi rendah cenderung mempunyai tingkat stress yang berat (Pratama dan Prihatiningsih, 2014). Adapun faktor yang melatar belakangi mahasiswa mempunyai motivasi akademik yang tinggi adalah keinginan mendapat nilai yang baik dan menyelesaikan tugas tepat waktu, sedangkan faktor yang dapat menurunkan motivasi akademik adalah tugas kuliah yang terlalu banyak (Pratama & Prihatiningsih, 2014).

Keinginan untuk mendapat nilai yang baik dan menyelesaikan tugas dengan baik membuat subjek memaksa diri untuk menggunakan teknologi lebih intens dari sebelumnya. Champion (dalam Çoklar dan Şahin, 2011) menyebutkan bahwa salah satu faktor penyebab *technostress* adalah faktor sosial, yaitu perubahan peran serta kecemasan atas kehilangan prestasi. Transisi dari perkuliahan tatap muka menuju daring, membuat subjek harus menyesuaikan kembali dengan peran baru mereka sebagai mahasiswa. Subjek juga harus berusaha lebih untuk dapat menggunakan teknologi, mempertahankan nilai yang baik dan menyelesaikan tugas tepat waktu.

Peningkatan penggunaan teknologi membuat subjek tidak hanya berada di depan layar untuk menyelesaikan tugas, namun juga untuk mengikuti perkuliahan. Peningkatan intensitas penggunaan teknologi dan tuntutan tugas terhadap mahasiswa menyebabkan subjek rentan mengalami *technostress*. Individu dengan tingkat ketergantungan teknologi yang lebih tinggi

memiliki tingkat *technostress* terkait komputer yang lebih tinggi, dan individu dengan situasi yang berbeda mungkin mempunyai tingkat *technostress* yang berbeda (Tarafdar et al, 2007). Arnetz dan Wikhlom (dalam Çoklar & Şahin, 2011) juga menyampaikan bahwa *technostress* cenderung menimpa orang-orang dengan pekerjaan atau kegiatan yang padat dengan teknologi.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Veyis, Secer dan Ulas (2019) juga bertentangan dengan penelitian ini. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif antara motivasi akademik dengan stress akademik. Ditemukan dalam penelitian tersebut adanya variabel mediator, yakni kelelahan disekolah. Selaras dengan hasil penelitian tersebut, penelitian Çetinkaya (2019) juga menunjukkan adanya hubungan negatif antara motivasi akademik dan stress karir.

Hasil penelitian yang berbeda disebabkan karena subjek dan variabel penelitian yang berbeda. Penelitian yang dimaksud sebelumnya dilakukan diluar Indonesia dan dilatar belakangi oleh kultur serta keadaan yang berbeda. Penelitian ini dilakukan pada masa pandemi sehingga tuntutan penggunaan teknologi muncul tanpa adanya persiapan yang matang dari segi individu maupun sarana dan prasarana. Hal ini diperkuat dengan fakta di lapangan bahwa diantara masalah yang muncul saat diberlakukan pembelajaran jarak jauh dimasa pandemi adalah keterbatasan sarana dan prasarana, serta penguasaan teknologi infomasi oleh pengajar dan pelajar (Aji, 2020). Selain itu, penelitian pengaruh motivasi akademik terhadap *technostress* pada mahasiswa belum pernah dilakukan sebelumnya. Sebigain besar penelitian terdahulu terkait dengan *technostress* dilakukan pada subjek dengan kategori dewasa dan di lingkungan organisasi (Ahmad et al., 2012; Suryanto & Sasi, 2017; Tarafdar et al., 2014). Subjek dalam penelitian ini merupakan mahasiswa dengan rentang usia 17-29 tahun dan di lingkungan akademik. Sahin dan Coklar (dalam La Torre et al., 2019), menjelaskan bahwa *technostress* ditemukan lebih rendah pada pengguna teknologi yang berusia 26 tahun ke atas.

Hasil penelitian ini menunjukkan penemuan baru terkait hubungan motivasi akademik dengan stress. Jenis stress yang dimaksud adalah *technostress*, yakni stress yang diakibatkan ketidakmampuan mahasiswa untuk mengatasi dan terbiasa dengan teknologi informasi serta komunikasi yang digunakan sebagai media untuk mendukung aktivitas dan kegiatan perkuliahan. Hasil penelitian menunjukkan motivasi akademik signifikan berpengaruh secara positif terhadap *technostress*. Motivasi akademik berperan menentukan ketekunan subjek dalam melaksanakan tugas dan mencapai target akademiknya (Uno, 2016). Subjek yang mempunyai motivasi akademik yang tinggi memiliki dorongan akan kebutuhan untuk belajar serta keinginan untuk berhasil dan harapan akan cita-cita (Hamzah dan Uno dalam Pratama & Prihatiningsih, 2014).

Dorongan dan keinginan untuk berhasil, mendapat nilai yang bagus dan menyelesaikan tugas tepat waktu telah menyebabkan intensitas penggunaan teknologi subjek meningkat. Hal ini mendorong subjek memaksakan diri untuk menggunakan teknologi sesuai dengan ketentuan dan tuntutan tugas perkuliahan selama diberlakukan kuliah daring. Intensitas penggunaan semakin meningkat, teknologi tidak hanya digunakan untuk menunjang pengerjaan tugas kuliah namun juga media untuk mengikuti perkuliahan. Hal ini didukung pernyataan Gottfried (1990) bahwa motivasi akademik adalah kenikmatan belajar yang ditandai dengan orientasi penguasaan, rasa ingin tahu, kegigihan, tugas dan pembelajaran tugas yang menantang, sulit dan baru.

Faktor lain yang mendukung mahasiswa rentan mengalami *technostress* adalah kondisi dilapangan yang dapat menghambat dan menimbulkan tekanan. Aji (2020) menyebutkan bahwa terdapat beberapa masalah yang timbul akibat pembelajaran daring, yakni 1) keterbatasan penguasaan teknologi informasi oleh pengajar dan pelajar, 2) sarana dan prasarana yang kurang memadai, 3) akses internet yang terbatas dan 4) kurang siapnya penyediaan anggaran. Sebagian besar subjek juga mengungkapkan bahwa *signal* atau kualitas koneksi internet menjadi masalah dan tantangan lain untuk melakukan perkuliahan daring. Adapun salah satu faktor yang menyebabkan *technostress* adalah faktor lingkungan termasuk adanya keterbatasan peralatan (Champion dalam Çoklar & Şahin, 2011). Subjek juga mengeluhkan bahwa penjelasan yang diberikan oleh dosen terkadang menjadi kurang jelas dan tugas yang diberikan dirasa lebih berat dibanding saat diberlakukan kuliah tatap muka. Hal-hal yang dirasa oleh subjek berupa perasaan negatif, mungkin merupakan hasil dari kejenuhan yang dirasa akibat terlalu lama di depan layar.

Pembahasan selanjutnya adalah kondisi *technostress* yang dialami oleh subjek. Hasil kategorisasi tingkat *technostress* menunjukkan sebagian besar subjek mengalami *technostress* dengan tingkat sedang (43,2%). Hal ini selaras dengan hasil penelitian sebelumnya dimana sebagian besar subjek mengalami level *technostress* sedang atau menengah (Çoklar & Şahin, 2011; Upadhyaya & Vrinda, 2020). Adapun hasil kategorisasi tingkat kemampuan penyesuaian akademik dan motivasi akademik juga menunjukkan bahwa sebagian besar subjek mempunyai kemampuan penyesuaian akademik dan motivasi akademik dengan tingkat sedang.

Masih ditemukan beberapa keterbatasan dalam penelitian ini, diantaranya adalah terbatasnya subjek pada lingkup kecil dan belum menjangkau populasi yang lebih besar, selain itu metode pengumpulan data masih terbatas dengan menggunakan skala saja dan dilakukan secara *online*. Hal ini membuat peneliti tidak dapat mengontrol secara langsung saat subjek mengisi skala. Akhirnya peneliti berharap agar penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian pada subjek yang lebih luas dan berbeda. Hal lain yang perlu dilakukan adalah pengembangan variabel untuk dapat mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi *technostress* pada mahasiswa terkhusus mahasiswa Indonesia. Peneliti juga menyarankan kepada peneliti selanjutnya agar dapat menerapkan analisis statistik untuk mengetahui aspek motivasi akademik yang paling berpengaruh terhadap *technostress* serta teknik observasi dan wawancara sebagai metode penelitian selain pengambilan data melalui kuesioner. Hal ini dirasa perlu agar data yang didapat dapat lebih menggambarkan keadaan populasi dan sampel yang sebenarnya.

---

#### 4. Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek mempunyai tingkat *technostress*, penyesuaian akademik dan motivasi akademik dalam kategori sedang. Berdasarkan hasil uji hipotesis diketahui penyesuaian akademik dan motivasi akademik secara simultan berpengaruh secara signifikan terhadap *technostress* dengan nilai signifikansi 0,00 ( $p < 0,05$ ) dan kontribusi sebesar 17,8%. Variabel penyesuaian akademik ditemukan signifikan berpengaruh secara negatif terhadap *technostress* dengan nilai koefisien regresi -0,474 dan signifikansi 0,000 ( $p > 0,05$ ), sehingga semakin tinggi tingkat penyesuaian akademik mahasiswa maka semakin rendah

tingkat *technostress* yang dialami. Adapun variabel motivasi akademik ditemukan signifikan berpengaruh secara positif terhadap variabel *technostress* dengan nilai koefisien regresi 0,496 dan signifikansi 0,001 ( $p < 0,05$ ), sehingga semakin tinggi tingkat motivasi akademik mahasiswa semakin tinggi pula tingkat *technostress* yang dialami.

---

## Referensi

- Ahmad, U. N. U., Amin, S. M., & Ismail, W. K. W. (2012). The Relationship Between Technostress Creators and Organisational Commitment Among Academic Librarians. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 40, 182–186. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.03.179>
- Aji, R. H. S. (2020). Dampak Covid-19 pada Pendidikan di Indonesia: Sekolah, Keterampilan, dan Proses Pembelajaran. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(5). <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i5.15314>
- Atteraya, M. S. (2020). Acculturation stressors and academic adjustment among Nepalese students in South Korean higher education institutions. *CC-BY 4.0 International License*, 1–22. <https://doi.org/https://doi.org/10.1101/2020.12.07.414441>
- Azwar, S. (2019). *Penyusunan Skala Psikologi* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Beaton, D. E., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M. B. (2000). Guidelines for the Process of Cross-Cultural Adaptation of Self-Report Measures. *Spine*, 25(24), 3186–3191. <https://doi.org/10.1080/000163599428823>
- Çetinkaya, T. (2019). The Analysis of Academic Motivation and Career Stress Relationships of the Students in Department of Physical Education and Sport. *International Education Studies*, 12(4), 24. <https://doi.org/10.5539/ies.v12n4p24>
- Cho, S., & Kwak, J. (2019). *The Effects of Depression and Stress on College Life Adjustment of Ophthalmic Optics Students*. 7(4), 14–22. <https://doi.org/10.17703/IJACT.2019.7.4.14>
- Christyanti, D., Mustami'ah, D., & Sulistiani, W. (2010). Hubungan antara Penyesuaian Diri terhadap Tuntutan Akademik dengan Kecenderungan Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya. *INSAN*, 12(03), 153–159.
- Çoklar, A. N., & Şahin, Y. L. (2011). Technostress Levels of Social Network Users Based on ICTs in Turkey. In *European Journal of Social Sciences*, 23(2), 171–182.
- Didin, F. S., Mardiono, I., & Yanuarso, H. D. (2020). Analisis Beban Kerja Mental Mahasiswa saat Perkuliahan Online Synchronous dan Asynchronous Menggunakan Metode Rating Scale Mental Effort. *Opsis*, 13(1), 49–55. <https://doi.org/10.31315/opsi.v13i1.3501>
- Ghufron, M. N. (2018). Penyesuaian Akademik Tahun Pertama Ditinjau Dari Efikasi Diri Mahasiswa. *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling,"* 1(1). <https://doi.org/10.21043/konseling.v1i1.3860>
- Gottfried, A. E. (1990). Academic Intrinsic Motivation in Young Elementary School Children. *Journal of Educational Psychology*, 82(3), 525–538. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.82.3.525>
- Kemendikbud. (2020). *SE Mendikbud: Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran Covid-19*. Kemendikbud.Co.Id. <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/se-mendikbud-pelaksanaan-kebijakan->

pendidikan-dalam-masa-darurat-penyebaran-covid19

- Kusnayat, A., Muiz, M. H., Sumarni, N., Mansyur, A. S., & Zaqiah, Q. Y. (2020). Pengaruh Teknologi Pembelajaran Kuliah Online Di Era Covid-19 Dan Dampaknya Terhadap Mental Mahasiswa. *EduTeach: Jurnal Edukasi Dan Teknologi Pembelajaran*, 1(2), 153–165. <https://doi.org/10.37859/eduteach.v1i2.1987>
- La Torre, G., Esposito, A., Sciarra, I., & Chiappetta, M. (2019). Definition, symptoms and risk of techno-stress: a systematic review. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 92(1), 13–35. <https://doi.org/10.1007/s00420-018-1352-1>
- Maulina, B., & Sari, D. R. (2018). Derajat Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Ditinjau Dari Tingkat Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v4i1.4753>
- Natalya, L. (2018). Validation of Academic Motivation Scale: Short Indonesian Language Version. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 34(1), 43–53. <https://doi.org/10.24123/aipj.v34i1.2025>
- Pratama, M. R., & Prihatiningsih, D. (2014). Hubungan motivasi akademi dengan tingkat Stres akademi mahasiswa keperawatan semester VI Stikes'Aisyiyah Yogyakarta. *Naskah Publikasi STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta*, 1–16.
- Rahayu, M. N. M., & Arianti, R. (2020). Penyesuaian Mahasiswa Tahun Pertama Di Perguruan Tinggi: Studi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uksw. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(2), 73. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.26681>
- Suryanto, & Sasi, T. R. (2017). Technostress: Pengertian, Penyebab dan Koping Pustakawan. *Pustablibia: Journal of Library and Information Science*, 1(2), 209. <https://doi.org/10.18326/pustablibia.v1i2.209-222>
- Syah, M. C. (2019). Uji Validitas Konstruk Pada Instrumen Motivasi Akademik Dengan Metode Confirmatory Factor Analysis (CFA). *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (JP3I)*, 7(2), 78–85. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v7i2.12099>
- Tarafdar, M., Pullins, E. B., & Ragu-Nathan, T. S. (2014). Examining impacts of technostress on the professional salesperson's behavioural performance. *Journal of Personal Selling and Sales Management*, 34(1), 51–69. <https://doi.org/10.1080/08853134.2013.870184>
- Tarafdar, M., Tu, Q., Ragu-Nathan, B. S., & Ragu-Nathan, T. S. (2007). The Impact of Technostress on Role Stress and Productivity. *Journal of Management Information Systems*, 24(1), 301–328. <https://doi.org/10.2753/MIS0742-1222240109>
- Uno, H. B. (2016). *Teori Motivasi & Pengukurannya Analisis di Bidang Pendidikan* (1st ed.). PT Bumi Aksara.
- Upadhyaya, P., & Vrinda. (2020). Impact of technostress on academic productivity of university students. *Springer*. <https://doi.org/10.1007/s10639-020-10319-9>
- Veyis, F., Seçer, İ., & Ulaş, S. (2019). An Investigation of the Mediator Role of School Burnout Between Academic Stress and Academic Motivation. *Journal of Curriculum and Teaching*, 8(4), 46. <https://doi.org/10.5430/jct.v8n4p46>
- Wang, X., Tan, S. C., & Li, L. (2020). Technostress in university students' technology-enhanced

learning: An investigation from multidimensional person-environment misfit. *Journal Pre-Proof*, 105. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106208>

Yuniarto, E. (2017). Pengembangan Instrumen Penilaian Motivasi Belajar Mahasiswa Pendidikan Matematika. *Jurnal Likhitaprajna*, 19(2), 1–8. <http://likhitapradnya.wisnuwardhana.ac.id/index.php/likhitapradnya/article/view/63>

---