



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 4 Tahun 2024 Page 4733-4741

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Dampak Teknostres terhadap Kesejahteraan Digital: Studi pada Mahasiswa Magang

Adella Trisna Rachmayanti<sup>1✉</sup>, Bobby Sebastian<sup>2</sup>, Marthiyo Triwana<sup>3</sup>, Steven Charles<sup>4</sup>,  
Kiky D.H. Saraswati<sup>5</sup>

Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta

Email: [adella.705210283@stu.untar.ac.id](mailto:adella.705210283@stu.untar.ac.id)<sup>1✉</sup>

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak teknostres terhadap kesejahteraan psikologis digital mahasiswa magang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan analisis korelasional, melibatkan 108 mahasiswa yang sedang mengikuti program magang pada periode semester genap tahun akademik 2023/2024. Instrumen yang digunakan mencakup 35 item dari variabel teknostres dan variabel kesejahteraan psikologis digital dengan alpha cronbach 0.739 dan 0,825. Analisis regresi menunjukkan bahwa teknostres memiliki pengaruh negatif signifikan terhadap kesejahteraan psikologis digital, meskipun hanya sebesar 7,4%. Temuan ini mengindikasikan bahwa faktor lain turut mempengaruhi kesejahteraan psikologis digital mahasiswa magang. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyoroiti dampak teknologi terhadap stres di tempat kerja.

Kata Kunci: *Teknostres, Mahasiswa, Kesejahteraan Digital*

### Abstract

The research aims to find out the impact of technostress on the digital psychological well-being of internship students. This study uses quantitative methods with correlational analysis, involving 108 students who are currently participating in an internship program in the even semester of the 2023/2024 academic year. The instrument used included 35 items from the technostress variable and the digital psychological well-being variable with Cronbach's alpha of 0.739 and 0.825. Regression analysis showed that technostress has a significant negative influence on digital psychological well-being, although only by 7.4%. This finding indicates that other factors influence the digital psychological well-being of internship students. This study is in line with the results of previous research highlighting the impact of technology on workplace stress.

Keywords: *Technostress, Students, Digital Well Being*

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi memegang peran penting di seluruh dunia dan tidak dapat dihentikan. Berbagai perangkat teknologi digunakan oleh setiap individu tidak hanya untuk membantu kegiatan sehari-hari tetapi juga bermanfaat di tempat kerja (Rasool et al., 2022). Kemudahan teknologi ini memungkinkan setiap karyawan dapat mengakses internet tanpa ada batasan waktu maupun tempat. Karyawan beradaptasi dengan model bisnis dan gaya kerja menggunakan berbagai platform berbasis internet untuk menyelesaikan tugas (Umair et al., 2023)

Salah satu pihak yang terdampak dari penggunaan teknologi ini adalah mahasiswa yang sedang menjalani program magang di perusahaan. Mahasiswa magang adalah individu yang bekerja namun sifatnya hanya sementara. Posisi ini diisi oleh mahasiswa yang ingin mendapatkan pengalaman bekerja ketika masih berkuliah. Magang atau *Internship* merupakan program yang dibuat untuk memberi kesempatan bagi mahasiswa untuk mengembangkan kemampuannya baik hard skill maupun soft skill di dunia industri sesuai dengan bidang studi yang ditekuni (Nugraheni & Sinatra Wijaya, 2017). Mahasiswa mendapat kesempatan untuk terjun langsung ke dunia kerja dengan bimbingan dan tuntunan dari para mentor atau karyawan berpengalaman di tempat kerja.

Pengalaman kerja ini yang sangat memungkinkan setiap mahasiswa menggunakan teknologi dalam pekerjaannya. Teknologi dapat bermanfaat dalam beberapa cara, seperti memfasilitasi komunikasi yang lebih baik, meningkatkan efisiensi kerja, dan kemudahan akses ke informasi (González-González et al., 2020) Meskipun meringankan pekerjaan dengan memanfaatkan teknologi, pentingnya untuk memahami konsep kesejahteraan psikologis digital dari setiap individu (Vanden Abeele & Nguyen, 2022). Kondisi individu yang dapat menimbulkan emosi positif, kepuasan domain pada hubungan atau pekerjaan, dan kepuasan hidup secara keseluruhan dalam lingkungan sosial yang ditandai dengan banyaknya penggunaan media digital secara terus-menerus dikenal sebagai kesejahteraan psikologis digital (Büchi, 2021) kesejahteraan psikologis individu dapat dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, status ekonomi, dukungan sosial, kepribadian dan stress (Feronika, 2022) Namun, teknologi juga dapat memiliki dampak negatif seperti menyebabkan stres, gangguan tidur, dan masalah kesehatan fisik jika tidak digunakan secara bijaksana (Elhai et al., 2017). Teknostres atau stress yang ditimbulkan dari penggunaan teknologi yang berlebihan dapat mengganggu kesehatan mental maupun fisik dari setiap individu (Yin & Davison, 2014) Individu dapat mengalami teknostres apabila memiliki kewajiban yang berlebihan untuk melakukan digitalisasi segala pekerjaan dan tuntutan untuk beradaptasi dengan teknologi di tempat kerja (Parts, 2024) Kondisi ini dapat menimbulkan penurunan

prestasi kerja, kesehatan mental seperti depresi, dan penyakit terkait kardiovaskular seperti tekanan darah tinggi (Song et al., 2017). Stres pada pekerjaan dihasilkan ketika harapan yang tinggi tetapi pekerja tidak memiliki kontrol penuh terhadap pekerjaannya. Dengan perkembangan teknologi informasi (TI) dalam dunia kerja, sangat perlu dilakukan kajian mengenai faktor dan dampak pemicu dari teknostres (Nisafani et al., 2020)

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan pada pekerja tenaga kerja online ditemukan bahwa teknostres dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis digital. Dalam penelitian tersebut dinyatakan bahwa dampak teknostres terhadap kesejahteraan psikologis pekerja tenaga kerja online mencakup berbagai dimensi kesejahteraan psikologis, seperti kesejahteraan psikologis kognitif, kesejahteraan psikologis afektif, dan niat yang terputus-putus. Penelitian ini memilih mahasiswa magang sebagai subjek karena semakin banyak mahasiswa yang melaksanakan magang untuk mendapatkan pengalaman kerja praktis di dunia industri. Akan tetapi, perkembangan teknologi digital mendorong setiap individu untuk beradaptasi dengan teknologi tersebut.

Oleh karena itu, Penelitian ini bertujuan untuk meneliti lebih lanjut mengenai pengaruh teknostres terhadap kesejahteraan psikologis digital pada mahasiswa yang menjalani magang, dengan harapan dapat memberikan wawasan baru dan rekomendasi yang berguna untuk institusi dan penelitian selanjutnya.

## METODE PENELITIAN

Berdasarkan jenis data serta teknik analisis data yang digunakan, penelitian ini termasuk jenis penelitian kuantitatif dengan metode analisa korelasional. Sebagaimana dijelaskan oleh (Creswell, 2018) bahwa penelitian korelasi adalah penelitian yang mengukur pengaruh antara dua variabel atau lebih dengan metode statistik.

Subyek dalam penelitian ini yaitu mahasiswa magang yang sedang mengikuti program magang pada periode semester genap tahun akademik 2023/2024. Jumlah subjek yang terkumpul 108 mahasiswa yang terdiri dari 35,2% laki laki dan 64,8% perempuan dengan rentang usia 19 tahun sampai 25 tahun dengan rata-rata usia 20 tahun sampai 21 tahun. Dimensi alat ukur pada penelitian ini terdiri dari *IT complexity* yang memiliki butir seperti "belajar menggunakan ICT mudah bagi saya", *IT presenteeism* yang memiliki butir seperti "ICT memungkinkan saya untuk menjangkau orang lain", *work overload* yang memiliki butir seperti "saya merasa tertekan karena ICT", *job insecurity* yang memiliki butir seperti "saya percaya bahwa ICT memudahkan orang lain untuk melakukan pekerjaan saya" yang dimana seluruh item merupakan pengembangan item dari Ayyagari (dalam Umair et al., 2023). *Job autonomy* yang memiliki butir seperti "saya memegang kendali dalam pekerjaan saya" yang

merupakan Item dari Ahuja (dalam Umair *et al.*, 2023) *Feedback* yang memiliki butir seperti “pada saat saya melakukan kesalahan dalam bekerja, atasan memberitahu saya “yang merupakan item ukur dari Steelman (dalam Umair *et al.*, 2023). Untuk dimensi variabel *cognitive well-being* yang memiliki butir seperti “saya merasa puas dengan kehidupan saya” merupakan item dari Diener (dalam Umair *et al.*, 2023). *Positive affective well-being (PAWB)* yang memiliki butir seperti “pekerjaan saya membuat saya merasa nyaman” dan *negative affective well-being (NAWB)* yang memiliki butir seperti “pekerjaan saya membuat saya merasa cemas” merupakan item ukur dari (Turel, 2014 dalam penelitian Umair *et al.*, 2023). Total butir alat ukur yang digunakan peneliti adalah 35 item. Skala pengukuran yang digunakan dalam alat tes penelitian ini merupakan skala likert yang terdiri dari (1) sangat tidak setuju, (2) tidak setuju, (3) netral, (4) Setuju, (5) sangat setuju.

Berdasarkan data yang diperoleh, mayoritas responden telah menjalani magang selama 1-2 bulan, mencapai 51,9%, dengan intensitas pengguna teknologi pada tingkat 63,9% dalam kegiatan bekerja. Dalam pengolahan data penelitian ini dilakukan pengujian terhadap instrumen dari alat ukur yaitu menguji validitas dan reliabilitas dari alat ukur. Hasil dari pengujian validitas variabel teknostres menunjukkan nilai daya beda butir sudah  $\geq 0.2$ , dengan nilai reliabilitas *alpha Cronbach* sebesar 0.739 sedangkan validitas variabel kesejahteraan psikologis digital juga menunjukkan nilai daya beda butir sudah  $\geq 0.2$ , dengan nilai reliabilitas *alpha Cronbach* sebesar 0.825

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengolahan data untuk mengetahui sebaran alat ukur tampak pada tabel 1. Berdasarkan pengujian deskriptif yang dilakukan ditemukan bahwa variabel teknostres memiliki nilai rata-rata (*mean*) sebesar 2.35, sedangkan untuk nilai rata-rata (*mean*) variabel kesejahteraan psikologis digital sebesar 3.49.

Tabel 1. *Statistik Deskriptif Variabel Penelitian*

	Skor Terendah	Skor Tertinggi	Standar Deviasi	Rata-rata
Teknostres	1	4	0.356	2.35
kesejahteraan psikologis Digital	2	5	0.555	3.49

Berdasarkan hasil uji normalitas, menunjukkan sebaran data variabel penelitian data berdistribusi normal dengan ditunjukkan oleh nilai  $p >$  dari 0.05 pada pengujian

*Kolmogorov Smirnov test.* Selanjutnya, uji hipotesis dilakukan dengan uji regresi yang hasilnya dapat dilihat pada tabel 2

Tabel 2. Uji Hipotesis Regresi

Uji Hipotesis	R	R <sup>2</sup>	Sig	Ket.
H <sub>1</sub>	-.272	.074	0.004	Sig

Berdasarkan data pada tabel 2 uji hipotesis regresi menunjukkan bahwa teknostres memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis digital pada mahasiswa magang. Pengaruh negatif ini menjelaskan jika semakin tinggi teknostres mahasiswa magang, maka semakin rendah kesejahteraan psikologis digital mahasiswa magang. Nilai  $R^2$  sebesar 0.074 atau dapat diartikan teknostres memberikan kontribusi sebesar 7,4% terhadap kesejahteraan psikologis digital. Selebihnya, pengaruh sebesar 92,6% disebabkan oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Pada perolehan data, mayoritas responden telah menjalani magang selama 1-2 bulan, dengan intensitas menggunakan teknologi sebesar 63.9% dalam kegiatan bekerja. Penelitian ini menunjukkan bahwa teknostress memiliki pengaruh negatif sebesar 7,4% terhadap kesejahteraan psikologis digital pada mahasiswa magang. Hasil ini dapat diartikan bahwa mahasiswa magang yang memiliki teknostres yang tinggi dikarenakan tuntutan melakukan digitalisasi pekerjaan dan beradaptasi dengan teknologi akan membuat penurunan pada kesejahteraan psikologis digital mahasiswa tersebut. sebaliknya mahasiswa magang dengan teknostres yang rendah akan membuat peningkatan kesejahteraan psikologis digital mahasiswa magang yang dapat membentuk emosi positif dan kepuasan hidup dalam menggunakan teknologi digital. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya kepada pekerja tenaga kerja online yang dimana dalam penelitian tersebut dinyatakan terdapat dampak teknostres terhadap kesejahteraan psikologis pekerja tenaga kerja online (Umair *et al.*, 2023).

Menurut (Setyadi & Taruk, 2019) teknostress adalah keadaan Pengguna mengalami stres akibat penggunaan aplikasi multitugas, konektivitas yang tidak terputus, dan kelebihan informasi dari penggunaan teknologi. Hal ini menyiratkan bahwa penggunaan perangkat pintar tidak dapat dipisahkan secara jelas antara dunia kerja dan dunia pribadi (Cahapay & Bangoc II, 2021) Keterikatan di antara keduanya serta keterpaksaan untuk menggunakan perangkat pintar tidak berakhir ketika jam kerja telah usai. Situasi dimana panggilan yang terus-menerus terjadi ini merupakan salah satu alasan mengapa orang sering kali tidak dapat mematikan dan memutuskan sambungan perangkat. Jika penggunaan perangkat pintar dilakukan secara terus-menerus akan menyebabkan penggunaan yang tidak sehat

yang berakhir kepada ketergantungan secara berlebihan, hal tersebut akan memberikan dampak yang negatif kepada kesejahteraan psikologis seperti meningkatkan tingkat stres, cemas, dan bahkan depresi.

Teknostres berdampak pada kesejahteraan psikologis. Penggunaan teknologi yang berlebihan telah dikaitkan dengan dampak negatif dalam hal efek perilaku, afektif, dan kognitif seringkali dikaitkan dengan munculnya gangguan kejiwaan dan perilaku (Baker & Algorta, 2016). Teknostres dapat menyebabkan sejumlah dampak kepada kesejahteraan psikologis, seperti frustrasi dan cemas (Jena, 2015) Hal ini juga bisa berdampak negatif terhadap kinerja seseorang di tempat kerja karena akan mengganggu kemampuan mereka untuk fokus, mengaburkan penilaian mereka tentang teknologi digital, dan hal-hal lainnya (Estrada-Araoz et al., 2023)

## SIMPULAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa teknostres memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap kesejahteraan digital mahasiswa magang selama semester genap tahun akademik 2023/2024. Dengan sampel 108 mahasiswa, menunjukkan bahwa teknostres berkontribusi sebesar 7.4% terhadap kesejahteraan psikologis digital.

Terdapat saran teoritis untuk penelitian berikutnya, yaitu menggunakan *mixed method* yang menggabungkan pendekatan kuantitatif dan kualitatif untuk mendapatkan gambaran yang lebih tentang pengaruh teknostres terhadap kesejahteraan psikologis digital. Peneliti dapat mengeksplorasi tidak hanya besarnya pengaruh teknostres secara statistik, tetapi juga dapat memahami pengalaman subjektif mahasiswa magang (Creswell, 2018) Penelitian juga dapat melibatkan variabel intervensi, seperti program pelatihan manajemen stres dan literasi digital, serta faktor-faktor lain yang mungkin memoderasi hubungan antara teknostres dan kesejahteraan psikologis digital, seperti dukungan sosial atau budaya organisasi.

Mahasiswa magang juga disarankan untuk mengembangkan strategi manajemen stres yang efektif guna mengurangi dampak teknostres. Teknik seperti relaksasi, meditasi, dan *mindfulness* dapat membantu dalam mengelola (Van der Riet et al., 2018) Selain itu, Universitas dapat berperan aktif dalam menyediakan program pelatihan yang fokus pada pengembangan keterampilan digital dan manajemen stres. Program dapat berupa *workshop* atau seminar yang memberikan panduan praktis dalam mengatasi tantangan teknostres selama magang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Baker, D. A., & Algorta, G. P. (2016). The Relationship Between Online Social Networking and Depression: A Systematic Review of Quantitative Studies. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *19*(11), 638–648. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0206>
- Büchi, M. (2021). Digital well-being theory and research. *Journals.Sage*, *26*(1), 172–189. <https://doi.org/10.1177/14614448211056851>
- Cahapay, M. B., & Bangoc II, N. F. (2021). Technostress, Work Performance, Job Satisfaction, and Career Commitment of Teachers amid COVID-19 Crisis in the Philippines. *IJERI: International Journal of Educational Research and Innovation*, *16*, 260–275. <https://doi.org/10.46661/ijeri.6145>
- Creswell, J. W. (2018). Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches. *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*.
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, *207*, 251–259. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030>
- Estrada-Araoz, E. G., Quispe-Aquise, J., Huamani-Mallgui, A. Y., Salas-Tincusi, E., Mamani-Calcina, B., & Jara-Rodríguez, F. (2023). Exploring The Relationship Between Technostress and Psychological Well-Being Education Teachers: A Cross-Sectional Study. *Journal of Law and Sustainable Development*, *11*(2). <https://doi.org/10.55908/SDGS.V11I2.442>
- Feronika, F. (2022). Pengaruh Technostress terhadap Kesejahteraan Psikologis Guru di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *6*(2), 8979–8984.
- González-González, C. S., Infante-Moro, A., & Infante-Moro, J. C. (2020). Implementation of e-proctoring in online teaching: A study about motivational factors. *Sustainability (Switzerland)*, *12*(8). <https://doi.org/10.3390/SU12083488>
- Jena, R. K. (2015). Technostress in ICT enabled collaborative learning environment: An empirical study among Indian academician. *Computers in Human Behavior*, *51*, 1116–1123. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.03.020>
- Nisafani, A. S., Kiely, G., & Mahony, C. (2020). Workers' technostress: a review of its causes, strains, inhibitors, and impacts. *Journal of Decision Systems*, *29*(sup1), 243–258. <https://doi.org/10.1080/12460125.2020.1796286>
- Nugraheni, D., & Sinatra Wijaya, L. (2017). Pelaksanaan Program Internship dalam Upaya meningkatkan Citra Lembaga Pendidikan (Studi Kasus : Fakulta Teknologi Informasi -

- Universitas Kristen Satya Wacana). *Jurnal SCRIPTURA*, 7(2), 47–56.  
<https://doi.org/10.9744/scriptura.7.2.47-56>
- Parts, V. (2024). From Technostress to Digital Well-being. *Digital Transformation for Entrepreneurship*, 95–116. [https://doi.org/10.1142/9789811270178\\_0007](https://doi.org/10.1142/9789811270178_0007)
- Rasool, T., Warraich, N. F., & Sajid, M. (2022). Examining the Impact of Technology Overload at the Workplace: A Systematic Review. *SAGE Open*, 12(3).  
<https://doi.org/10.1177/21582440221114320>
- Setyadi, H. J., & Taruk, M. (2019). Analisis Dampak Penggunaan Teknologi (Technostress) Kepada Dosen dan Staff Karyawan Yang Berpengaruh Terhadap Kinerja di Dalam Organisasi (Studi Kasus: Perguruan Tinggi di Kalimantan Timur). *Informatika Mulawarman: Jurnal Ilmiah Ilmu Komputer*, 14(1), 1.  
<https://doi.org/10.30872/jim.v14i1.1792>
- Song, C. H., Elvers, D., & Leker, J. (2017). Anticipation of converging technology areas — A refined approach for the identification of attractive fields of innovation. *Technological Forecasting and Social Change*, 116, 98–115.  
<https://doi.org/10.1016/j.techfore.2016.11.001>
- Umair, A., Conboy, K., & Whelan, E. (2023). Examining technostress and its impact on worker well-being in the digital gig economy. *Internet Research*, 33(7), 206–242.  
<https://doi.org/10.1108/INTR-03-2022-0214>
- Van der Riet, P., Levett-Jones, T., & Aquino-Russell, C. (2018). The effectiveness of mindfulness meditation for nurses and nursing students: An integrated literature review. In *Nurse Education Today* (Vol. 65, pp. 201–211). Churchill Livingstone.  
<https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.03.018>
- Vanden Abeele, M. M. P., & Nguyen, M. H. (2022). Digital well-being in an age of mobile connectivity: An introduction to the Special Issue. *Mobile Media and Communication*, 10(2), 174–189. <https://doi.org/10.1177/20501579221080899>
- Yin, P., & Davison, R. M. (2014). *The sources and consequences of mobile technostress in the workplace*. <https://www.researchgate.net/publication/286152457>