

Technostres pada Guru Sekolah Luar Biasa: Peran Efikasi Diri, Dukungan Sosial, dan Kecerdasan Emosi

^{*1}Ziyadi Ali Ikromi, ²Rismawati, ³Samuel Givency

Universitas Sains Indonesia, Indonesia

e-mail: ikromiali@gmail.com

Abstrak: Transformasi digital dalam pendidikan mendorong guru mengintegrasikan teknologi informasi dalam pembelajaran. Bagi guru Sekolah Luar Biasa (SLB), tuntutan ini lebih kompleks karena penggunaan teknologi harus disesuaikan dengan karakteristik peserta didik berkebutuhan khusus. Kondisi tersebut berpotensi memunculkan technostress. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh efikasi diri, dukungan sosial, dan kecerdasan emosi terhadap technostress pada guru SLB. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei korelasional terhadap 148 guru SLB yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Instrumen penelitian meliputi skala Technostress ($\alpha = 0,871$), Efikasi Diri ($\alpha = 0,889$), Dukungan Sosial ($\alpha = 0,889$), dan Kecerdasan Emosi ($\alpha = 0,901$). Data dianalisis menggunakan regresi linear berganda. Hasil menunjukkan model regresi signifikan ($F = 20,982$; $p < 0,001$) dengan $R^2 = 0,304$, sehingga ketiga variabel secara bersama-sama menjelaskan 30,4% variasi technostress. Secara parsial, efikasi diri berpengaruh negatif signifikan terhadap technostress ($\beta = -0,212$; $p = 0,027$), demikian pula kecerdasan emosi ($\beta = -0,287$; $p = 0,011$). Dukungan sosial tidak berpengaruh signifikan ($\beta = -0,125$; $p = 0,207$). Temuan menunjukkan faktor psikologis internal lebih berperan dalam menurunkan technostress. Sekolah disarankan mengembangkan program penguatan efikasi diri dan kecerdasan emosi serta pelatihan teknologi yang sesuai dengan kebutuhan guru SLB.

Kata kunci: Technostress, Efikasi diri, Dukungan sosial, Kecerdasan emosi, Guru SLB.

Abstract: Digital transformation in education is encouraging teachers to integrate information technology into their teaching. For teachers at Special Education Schools (SLB), this challenge is more complex because the use of technology must be adapted to the characteristics of students with special needs. These conditions have the potential to cause technostress. This study aims to analyze the influence of self-efficacy, social support, and emotional intelligence on technostress among SLB teachers. The study employs a quantitative approach using a correlational survey design involving 148 SLB teachers selected through purposive sampling. The research instruments included the Technostress Scale ($\alpha = 0.871$), Self-Efficacy Scale ($\alpha = 0.889$), Social Support Scale ($\alpha = 0.889$), and Emotional Intelligence Scale ($\alpha = 0.901$). The data were analyzed using multiple linear regression. The results showed a significant regression model ($F = 20.982$; $p < 0.001$) with $R^2 = 0.304$, indicating that the three variables collectively explained 30.4% of the variation in technostress. Partially, self-efficacy had a significant negative effect on technostress ($\beta = -0.212$; $p = 0.027$), as did emotional intelligence ($\beta = -0.287$; $p = 0.011$). Social support had no significant effect ($\beta = -0.125$; $p = 0.207$). The findings indicate that internal psychological factors play a greater role in reducing technostress. Schools are

advised to develop programs to strengthen self-efficacy and emotional intelligence, as well as provide technology training tailored to the needs of special education teachers.

Keywords: *Technostress, Self-efficacy, Social support, Emotional intelligence, Special education teachers*

Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital dalam dua dekade terakhir telah membawa perubahan yang sangat besar terhadap sistem pendidikan di berbagai negara, termasuk Indonesia (Lestyaningrum et al., 2022). Pemanfaatan teknologi informasi dan komunikasi (TIK) tidak lagi sekadar menjadi pelengkap proses pembelajaran, tetapi telah berkembang menjadi salah satu kompetensi utama yang harus dimiliki guru dalam menjalankan tugas profesionalnya (Rahadian, 2017). Implementasi berbagai platform pembelajaran digital, sistem administrasi berbasis daring, aplikasi penilaian elektronik, hingga penggunaan kecerdasan buatan dalam proses pembelajaran menuntut guru untuk terus meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap perkembangan teknologi (Judijanto et al., 2025). Di sisi lain, peningkatan tuntutan penggunaan teknologi juga menghadirkan berbagai tantangan psikologis yang dapat memengaruhi kesejahteraan kerja guru, salah satunya adalah technostress (Tarafdar et al., 2010).

Technostress merupakan kondisi stres yang muncul akibat ketidakmampuan individu menyesuaikan diri dengan tuntutan penggunaan teknologi dalam lingkungan kerja. Konsep ini pertama kali diperkenalkan oleh Brod (1982) dan kemudian dikembangkan oleh Tarafdar et al., (2007) yang menjelaskan bahwa technostress muncul ketika teknologi justru menjadi sumber tekanan psikologis, bukan alat yang mempermudah pekerjaan. Fenomena tersebut ditandai oleh perasaan kewalahan menghadapi teknologi baru, meningkatnya beban kerja digital, ketidakpastian akibat perubahan sistem yang cepat, serta kesulitan menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi (Ayyagari et al., 2011). Dalam konteks pendidikan, technostress dapat mengurangi efektivitas pembelajaran, menurunkan kepuasan kerja, meningkatkan kelelahan emosional, serta memengaruhi kualitas interaksi guru dengan peserta didik.

Permasalahan *technostress* menjadi semakin penting pada guru Sekolah Luar Biasa (SLB). Guru SLB memiliki tanggung jawab yang lebih kompleks dibandingkan guru pada sekolah reguler karena harus menyesuaikan metode, media, dan strategi pembelajaran dengan karakteristik peserta didik yang memiliki kebutuhan khusus. Penggunaan teknologi dalam pembelajaran bagi peserta didik berkebutuhan khusus memerlukan kreativitas, keterampilan teknis, serta kemampuan memodifikasi media agar sesuai dengan kemampuan kognitif, sensorik, maupun motorik peserta didik. Kompleksitas tersebut menyebabkan guru SLB menghadapi tuntutan kerja yang lebih tinggi sehingga lebih rentan mengalami technostress apabila tidak memiliki sumber daya psikologis yang memadai (Wiratmaja et al., 2025).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa technostress pada tenaga pendidik meningkat seiring dengan intensitas penggunaan teknologi digital dalam pembelajaran (Nurfadillah et al., 2025). Studi terbaru menemukan bahwa penggunaan berbagai platform digital, sistem administrasi daring, dan pembelajaran berbasis teknologi meningkatkan beban kerja psikologis guru, terutama ketika pelatihan teknologi yang diberikan belum memadai (Gyasi & Sun, 2026). Kondisi tersebut berdampak pada meningkatnya kelelahan kerja (burnout), menurunnya kepuasan kerja, serta menurunnya kualitas proses pembelajaran (Martin & Hauret, 2022; Penado Abilleira et al., 2021). Guru yang mengalami technostress cenderung menunjukkan penurunan motivasi, kesulitan berkonsentrasi, kecemasan terhadap penggunaan teknologi, hingga

keinginan untuk menghindari pemanfaatan teknologi dalam proses pembelajaran (Khlaif et al., 2023).

Dalam perspektif psikologi, kemampuan individu menghadapi *technostress* dipengaruhi oleh berbagai faktor personal. Salah satu faktor yang paling banyak dikaji adalah efikasi diri (Dong et al., 2020). (Bandura & Wessels, 1997) menjelaskan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu. Individu dengan efikasi diri yang tinggi memiliki kecenderungan melihat perubahan teknologi sebagai tantangan yang dapat dipelajari, bukan sebagai ancaman (Mardikaningsih & Darmawan, 2022). Sebaliknya, individu dengan efikasi diri rendah lebih mudah mengalami kecemasan, frustrasi, dan tekanan ketika menghadapi perubahan teknologi (Limaheluw et al., 2025). Penelitian terdahulu secara konsisten menunjukkan bahwa efikasi diri berhubungan negatif dengan *technostress*, sehingga peningkatan keyakinan terhadap kemampuan diri menjadi salah satu strategi penting dalam mengurangi tekanan akibat penggunaan teknologi (Consiglio et al., 2023; Kim & Lee, 2021; Zhang, 2023).

Selain efikasi diri, dukungan sosial juga dipandang sebagai faktor protektif terhadap *technostress* (Lanzl, 2023). Dukungan sosial merupakan bantuan emosional, informasional, maupun instrumental yang diterima individu dari lingkungan kerja, rekan sejawat, pimpinan, maupun keluarga. Menurut teori buffering effect yang dikemukakan oleh Cohen dan Wills (1985), dukungan sosial mampu mengurangi dampak negatif berbagai sumber stres melalui peningkatan rasa aman dan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan. Dalam lingkungan sekolah, dukungan dari kepala sekolah, rekan guru, tenaga kependidikan, maupun keluarga diharapkan mampu membantu guru menghadapi berbagai kesulitan dalam penggunaan teknologi.

Faktor psikologis lain yang berperan penting adalah kecerdasan emosi (Ertiö et al., 2024; Shaban et al., 2025). Salovey & Mayer (1990) mendefinisikan kecerdasan emosi sebagai kemampuan individu mengenali, memahami, mengelola, dan memanfaatkan emosi secara efektif dalam kehidupan sehari-hari. Guru yang memiliki kecerdasan emosi tinggi cenderung lebih mampu mengendalikan kecemasan ketika menghadapi perubahan teknologi, menjaga motivasi kerja, serta membangun hubungan interpersonal yang positif dengan rekan kerja (Zhao, 2025). Kemampuan mengelola emosi tersebut memungkinkan individu merespons perubahan teknologi secara lebih adaptif sehingga risiko mengalami *technostress* menjadi lebih rendah.

Meskipun penelitian mengenai *technostress* pada guru semakin berkembang, sebagian besar penelitian masih berfokus pada guru sekolah umum, dosen, atau pegawai sektor bisnis. Penelitian yang secara khusus mengkaji *technostress* pada guru Sekolah Luar Biasa masih relatif terbatas, terutama di Indonesia. Padahal, karakteristik pekerjaan guru SLB yang unik memungkinkan munculnya dinamika psikologis yang berbeda dibandingkan guru reguler. Selain itu, hasil penelitian mengenai peran dukungan sosial terhadap *technostress* juga masih menunjukkan inkonsistensi, sehingga memerlukan pengujian lebih lanjut dalam konteks guru pendidikan khusus.

Berdasarkan kesenjangan penelitian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh efikasi diri, dukungan sosial, dan kecerdasan emosi terhadap *technostress* pada guru Sekolah Luar Biasa. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur psikologi pendidikan mengenai faktor-faktor psikologis yang memengaruhi *technostress* sekaligus memberikan rekomendasi bagi sekolah dan pembuat kebijakan dalam merancang program pengembangan kompetensi digital yang tidak hanya berfokus pada aspek teknis, tetapi juga pada penguatan sumber daya psikologis guru. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat

berkontribusi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis guru serta mendukung implementasi transformasi digital pendidikan yang lebih efektif dan berkelanjutan.

Metode

Penelitian Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei korelasional untuk menguji hubungan dan pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen melalui analisis statistik. Variabel independen meliputi efikasi diri (X_1), dukungan sosial (X_2), dan kecerdasan emosi (X_3), sedangkan variabel dependen adalah technostress (Y). Partisipan penelitian berjumlah 148 guru Sekolah Luar Biasa (SLB) se-Bekasi yang aktif mengajar dan menggunakan teknologi informasi dalam kegiatan pembelajaran maupun administrasi sekolah. Sampel dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria guru aktif SLB, telah menggunakan perangkat digital dalam kegiatan pembelajaran, dan bersedia menjadi responden penelitian.

Data dikumpulkan menggunakan empat skala psikologi dengan model Likert lima tingkat, yaitu skala technostress berdasarkan Tarafdar et al. (2007), efikasi diri berdasarkan Bandura dan Wessels (1997), dukungan sosial berdasarkan Sarafino dan Smith (2011), serta kecerdasan emosi berdasarkan Goleman (1995). Sebelum digunakan, seluruh instrumen diuji validitas dan reliabilitas. Hasil uji validitas menunjukkan seluruh item memiliki Corrected Item-Total Correlation di atas 0,30, dengan rentang 0,481–0,690 untuk technostress, 0,400–0,756 untuk efikasi diri, 0,542–0,819 untuk dukungan sosial, dan 0,585–0,726 untuk kecerdasan emosi. Uji reliabilitas menghasilkan nilai Cronbach's Alpha masing-masing sebesar 0,871, 0,889, 0,946, dan 0,901. Seluruh nilai tersebut melebihi batas 0,70, sehingga instrumen dinyatakan valid, reliabel, dan layak digunakan dalam penelitian.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

1. Uji Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran karakteristik skor pada masing-masing variabel penelitian. Hasil Uji Deskriptif bisa dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Uji Deskriptif

Variabel	N	Min	Max	Range	Mean	Median	SD
Technostress	148	23	67	44	40,2568	39,00	7,88965
Efikasi Diri	148	18	60	42	42,9459	43,00	6,56810
Dukungan Sosial	148	15	75	60	55,9054	58,00	8,12348
Kecerdasan Emosi	148	11	50	39	38,1014	39,00	6,31889

Berdasarkan Tabel 1, seluruh variabel memiliki 148 data valid dan tidak terdapat data yang hilang. Technostress memiliki nilai rata-rata sebesar 40,2568 dengan standar deviasi 7,88965. Efikasi diri memiliki rata-rata 42,9459 dengan standar deviasi 6,56810. Dukungan sosial memiliki rata-rata 55,9054 dengan standar deviasi 8,12348. Sementara itu, kecerdasan emosi memiliki rata-rata 38,1014 dengan standar deviasi 6,31889. Perbedaan jumlah item dan rentang skor antarvariabel menyebabkan nilai mean mentah tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan bahwa satu konstruk lebih tinggi atau lebih rendah secara psikologis dibandingkan konstruk lainnya.

2. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Tabel 2. Uji Normalitas

Variabel	Sig (p)	Keterangan
<i>Technostress</i>		
Efikasi Diri	0,072	Normal
Dukungan Sosial		
Kecerdasan Emosi		

Berdasarkan hasil uji normalitas, nilai p Sig sebesar 0,072 > 0,05; oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa residu untuk setiap variabel dalam penelitian ini berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Tabel 3. Uji Linearitas

Variabel Uji	F	Sig	Hasil
Efikasi Diri – <i>Technostress</i>	2,656	0,102	Linier
Dukungan Sosial - <i>Technostress</i>	1,876	0,082	Linier
Kecerdasan Emosi - <i>Technostress</i>	2,103	0,185	Linier

Berdasarkan hasil uji linearitas, hubungan antara masing-masing variabel independen, yaitu efikasi diri, dukungan sosial, dan kecerdasan emosi, dengan variabel dependen *technostress* menunjukkan nilai signifikansi Deviation from Linearity lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat penyimpangan yang signifikan dari hubungan linear. Dengan demikian, hubungan antara efikasi diri, dukungan sosial, dan kecerdasan emosi dengan *technostress* dapat dinyatakan linear.

c. Uji Multikolinearitas

Tabel. 4 Uji Multikolinearitas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
Efikasi diri	0,541	1,847	Tidak terjadi multikolinearitas
Dukungan Sosial	0,494	2,022	Tidak terjadi multikolinearitas
Kecerdasan Emosi	0,392	2,548	Tidak terjadi multikolinearitas

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa variabel efikasi diri, dukungan sosial dan kecerdasan emosi memiliki nilai VIF $p < 10$ dan nilai tolerance $p > 0,1$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model regresi dalam penelitian ini tidak mengalami multikolinearitas, sehingga data dapat digunakan untuk melanjutkan analisis regresi linear berganda.

3. Uji Hipotesis

a. Uji Simultan

Tabel 5. Uji Simultan

Variabel	F	Sig
Efikasi diri (X_1); Dukungan sosial (X_2); Kecerdasan emosi – <i>technostress</i> (Y)	20,982	0,001

Berdasarkan hasil uji hipotesis mayor pada Tabel 5, diperoleh nilai F sebesar 20,982 dengan nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,05$). Secara simultan, efikasi diri, dukungan sosial, dan

kecerdasan emosi berperan signifikan terhadap technostress. Secara parsial, efikasi diri dan kecerdasan emosi berperan negatif dan signifikan, sedangkan dukungan sosial tidak menunjukkan peran yang signifikan terhadap technostress.

b. Uji Parsial

Tabel 6. Uji Parsial

Variabel	B	Std. Error	Beta (β)	t	Sig.
Efikasi Diri	-0,254	0,113	-0,212	-2,241	0,027
Dukungan Sosial	-0,122	0,096	-0,125	-1,267	0,207
Kecerdasan Emosi	-0,359	0,139	-0,287	-2,591	0,011

Berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda pada tabel tersebut, dapat diketahui bahwa variabel efikasi diri memiliki nilai koefisien regresi (B) sebesar -0,254, nilai t sebesar -2,241, dan nilai signifikansi sebesar 0,027 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa efikasi diri berperan negatif dan signifikan terhadap technostress. Artinya, semakin tinggi efikasi diri, maka semakin rendah tingkat technostress pada guru. Variabel dukungan sosial memiliki nilai koefisien regresi (B) sebesar -0,122, nilai t sebesar -1,267, dan nilai signifikansi sebesar 0,207 ($p > 0,05$). Dengan demikian, dukungan sosial tidak berperan secara signifikan terhadap technostress. Meskipun arah koefisien menunjukkan hubungan negatif, pengaruh tersebut tidak cukup kuat secara statistik untuk dinyatakan signifikan. Sementara itu, variabel kecerdasan emosi memiliki nilai koefisien regresi (B) sebesar -0,359, nilai t sebesar -2,591, dan nilai signifikansi sebesar 0,011 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosi berperan negatif dan signifikan terhadap technostress. Artinya, semakin tinggi kecerdasan emosi, semakin rendah tingkat technostress pada guru SLB.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri, dukungan sosial, dan kecerdasan emosi secara bersama-sama berperan signifikan terhadap technostress pada guru SLB. Hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan nilai $F = 20,982$ dengan signifikansi $p < 0,001$, sehingga hipotesis mayor penelitian dapat diterima. Nilai R sebesar 0,552 menunjukkan adanya hubungan yang cukup kuat antara efikasi diri, dukungan sosial, dan kecerdasan emosi secara bersama-sama dengan technostress. Sementara itu, nilai R^2 sebesar 0,304 menunjukkan bahwa ketiga variabel tersebut secara simultan mampu menjelaskan 30,4% variasi technostress, sedangkan 69,6% sisanya dijelaskan oleh faktor lain di luar model penelitian. Temuan ini memperlihatkan bahwa technostress pada guru merupakan kondisi yang tidak hanya berkaitan dengan tuntutan teknologi, tetapi juga dipengaruhi oleh sumber daya psikologis dan sosial yang dimiliki individu.

Technostress dapat muncul ketika individu mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan tuntutan teknologi atau ketika tuntutan penggunaan teknologi melebihi kemampuan individu dalam menghadapinya. Tarafdar et al. (2007) menjelaskan bahwa technostress berkaitan dengan berbagai technostress creators, seperti techno-overload, techno-invasion, techno-complexity, techno-insecurity, dan techno-uncertainty. Dalam konteks guru SLB, penggunaan teknologi tidak hanya berkaitan dengan kegiatan pembelajaran, tetapi juga administrasi, komunikasi, penyusunan materi, serta penyesuaian media pembelajaran dengan kebutuhan peserta didik berkebutuhan khusus (Baroroh et al., 2024). Kompleksitas tuntutan tersebut dapat meningkatkan tekanan yang dirasakan guru, khususnya ketika guru merasa kurang memiliki sumber daya untuk menghadapinya.

Hasil penelitian selanjutnya menunjukkan bahwa efikasi diri dan kecerdasan emosi memiliki peran negatif dan signifikan terhadap technostress, sedangkan dukungan sosial menunjukkan arah negatif tetapi tidak signifikan. Efikasi diri memperoleh nilai $B = -0,254$, $\beta = -0,212$, $t = -2,241$, $p = 0,027$, sedangkan kecerdasan emosi memperoleh nilai $B = -0,359$, $\beta = -0,287$, $t = -2,591$, $p = 0,011$. Arah koefisien yang negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi

efikasi diri dan kecerdasan emosi, semakin rendah tingkat technostress yang dialami guru. Temuan tersebut dapat dijelaskan melalui konsep efikasi diri dari Bandura (1997), yang menekankan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas memengaruhi cara individu mempersepsikan dan menghadapi tuntutan. Guru yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung lebih yakin bahwa dirinya mampu mempelajari dan menggunakan teknologi, menghadapi kesulitan teknis, serta mencari alternatif penyelesaian ketika mengalami hambatan. Oleh karena itu, tuntutan teknologi cenderung dipersepsikan sebagai tantangan yang dapat diatasi, bukan sebagai ancaman yang meningkatkan stres.

Peran efikasi diri tersebut juga dapat dipahami melalui Job Demands-Resources Model yang dikemukakan oleh Bakker & Demerouti (2013). Model tersebut menjelaskan bahwa tuntutan pekerjaan dapat menimbulkan tekanan ketika tidak diimbangi dengan sumber daya yang memadai. Dalam penelitian ini, tuntutan penggunaan teknologi dapat dipandang sebagai salah satu job demands, sedangkan efikasi diri merupakan sumber daya personal yang membantu guru menghadapi tuntutan tersebut. Ketika guru memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya, guru akan lebih mampu mengarahkan usaha, bertahan ketika mengalami kesulitan, dan mengembangkan strategi penyelesaian masalah (Erözkan, 2014; Fabelico & Afalla, 2020). Kondisi tersebut pada akhirnya dapat mengurangi kemungkinan munculnya technostress.

Selain efikasi diri, kecerdasan emosi juga menunjukkan peran negatif dan signifikan terhadap technostress. Kecerdasan emosi berkaitan dengan kemampuan individu untuk mengenali, memahami, mengelola, dan menggunakan emosi secara adaptif (Goleman, 1995). Dalam menghadapi tuntutan teknologi, guru dapat mengalami berbagai respons emosional seperti frustrasi, kecemasan, kebingungan, maupun tekanan ketika harus menggunakan sistem atau aplikasi yang dianggap sulit (Fajriyah et al., 2026). Guru dengan kecerdasan emosi yang lebih baik cenderung mampu mengenali munculnya emosi negatif tersebut dan melakukan regulasi emosi secara lebih adaptif (Dolev & Leshem, 2017; Gawali, 2012). Dengan demikian, tuntutan teknologi tidak mudah berkembang menjadi tekanan psikologis yang lebih tinggi. Kondisi ini menjadi semakin relevan pada guru SLB yang dalam menjalankan pekerjaannya menghadapi tuntutan emosional dari proses pembelajaran dan pendampingan peserta didik, sekaligus tuntutan administratif dan teknologi.

Sementara itu, dukungan sosial menunjukkan koefisien negatif tetapi tidak signifikan terhadap technostress, dengan nilai $B = -0,122$, $\beta = -0,125$, $t = -1,267$, dan $p = 0,207$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki arah hubungan negatif dengan technostress, tetapi hubungan tersebut tidak signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial cenderung diikuti dengan penurunan technostress, tetapi kecenderungan tersebut belum cukup kuat secara statistik. Hasil ini dapat dipahami karena dukungan sosial tidak selalu secara langsung menghilangkan sumber technostress yang berasal dari tuntutan penggunaan teknologi. Tarafdar et al. (2007) menjelaskan bahwa technostress terutama muncul dari karakteristik teknologi, seperti *techno-overload*, *techno-invasion*, *techno-complexity*, *techno-insecurity*, dan *techno-uncertainty*. Dengan demikian, meskipun guru memperoleh dukungan dari lingkungan sosialnya, dukungan tersebut belum tentu mampu mengurangi tuntutan teknologi yang secara langsung mereka hadapi dalam pekerjaan. Ragu-Nathan et al. (2008) juga menunjukkan pentingnya technostress inhibitors yang bersifat spesifik terhadap penggunaan teknologi, seperti dukungan teknis, fasilitasi keterlibatan, dan fasilitasi literasi organisasi. Dengan demikian, dukungan sosial yang bersifat umum mungkin belum cukup spesifik untuk mengatasi tuntutan teknologi yang menjadi sumber technostress.

Jika dilihat berdasarkan nilai Standardized Beta, kecerdasan emosi memiliki nilai absolut beta terbesar ($\beta = -0,287$), diikuti efikasi diri ($\beta = -0,212$) dan dukungan sosial ($\beta = -0,125$). Hal tersebut menunjukkan bahwa dalam model penelitian ini, kecerdasan emosi merupakan

prediktor relatif paling kuat terhadap technostress, meskipun efikasi diri juga menunjukkan peran yang signifikan. Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan guru dalam mengelola kondisi emosional ketika menghadapi tuntutan teknologi memiliki arti penting dalam menentukan tingkat technostress. Guru yang mampu mengelola frustrasi, kecemasan, dan tekanan secara adaptif akan lebih mampu mempertahankan fungsi kerja ketika menghadapi perubahan maupun kesulitan teknologi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Tarafdar et al. (2007) yang menunjukkan bahwa technostress merupakan konsekuensi dari tuntutan penggunaan teknologi yang dapat memengaruhi kondisi psikologis dan kinerja individu. Ayyagari et al. (2011) juga menjelaskan bahwa technostress dipengaruhi oleh karakteristik teknologi, karakteristik pekerjaan, serta karakteristik individu. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa dalam memahami technostress, aspek individu perlu mendapatkan perhatian selain aspek teknologi dan organisasi. Nilai R^2 sebesar 0,304 juga menunjukkan bahwa model penelitian belum menjelaskan keseluruhan faktor yang berkaitan dengan technostress. Sebesar 69,6% variasi technostress masih dapat dijelaskan oleh faktor lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini. Faktor tersebut dapat berupa beban kerja, kompleksitas teknologi, intensitas penggunaan teknologi, technology self-efficacy, pengalaman menggunakan teknologi, karakteristik pekerjaan, organizational support, technostress creators, maupun faktor demografis tertentu. Hal ini sejalan dengan Ayyagari et al. (2011) yang menempatkan technostress sebagai fenomena yang kompleks dan dipengaruhi oleh interaksi antara teknologi, individu, dan lingkungan kerja.

Dengan demikian, hasil penelitian secara keseluruhan menunjukkan bahwa sumber daya psikologis guru, khususnya efikasi diri dan kecerdasan emosi, memiliki peranan penting dalam menghadapi technostress. Guru yang memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya serta mampu mengelola emosi secara adaptif cenderung memiliki tingkat technostress yang lebih rendah. Sementara itu, dukungan sosial meskipun menunjukkan arah hubungan yang negatif, belum menunjukkan peran yang signifikan dalam model penelitian ini. Temuan tersebut memberikan implikasi bahwa upaya untuk menurunkan *technostress* pada guru SLB tidak cukup hanya melalui penyediaan dukungan sosial, tetapi juga perlu diarahkan pada penguatan efikasi diri dalam penggunaan teknologi dan pengembangan kemampuan regulasi emosi, disertai dengan dukungan organisasi dan peningkatan kompetensi teknologi guru.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai peran efikasi diri, dukungan sosial, dan kecerdasan emosi terhadap technostress pada guru SLB, dapat disimpulkan bahwa ketiga variabel tersebut secara bersama-sama berperan signifikan terhadap technostress, dengan nilai $F = 20,982$ dan $p < 0,001$. Model penelitian memiliki nilai $R^2 = 0,304$, yang menunjukkan bahwa efikasi diri, dukungan sosial, dan kecerdasan emosi secara simultan mampu menjelaskan 30,4% variasi technostress, sedangkan 69,6% dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian.

Secara parsial, efikasi diri dan kecerdasan emosi berperan negatif dan signifikan terhadap technostress. Artinya, semakin tinggi efikasi diri dan kecerdasan emosi yang dimiliki guru, semakin rendah tingkat technostress yang dialami. Sementara itu, dukungan sosial tidak menunjukkan peran yang signifikan terhadap technostress, meskipun memiliki arah hubungan negatif. Dengan demikian, efikasi diri dan kecerdasan emosi merupakan aspek psikologis yang penting dalam memahami technostress pada guru SLB, dengan kecerdasan emosi menunjukkan kontribusi relatif paling kuat dalam model penelitian. Temuan ini mengindikasikan bahwa upaya menurunkan technostress dapat diarahkan pada penguatan keyakinan guru terhadap

kemampuan dirinya dalam menghadapi teknologi serta peningkatan kemampuan mengelola emosi ketika menghadapi tuntutan dan perubahan teknologi dalam pekerjaan.

Referensi

- Ayyagari, R., Grover, V., & Purvis, R. (2011). Technostress: Technological antecedents and implications. *MIS Quarterly: Management Information Systems*, 35(4), 831–858. <https://doi.org/10.2307/41409963>
- Bakker, A., & Demerouti, E. (2013). Job demands-resources model. *Revista de Psicologia Del Trabajo y de Las Organizaciones*, 29(3), 107–115.
- Bandura, A., & Wessels, S. (1997). *Self-efficacy* (Vol. 10). Cambridge University Press Cambridge.
- Baroroh, A. Z., Kusumastuti, D. A., & Kamal, R. (2024). Pemanfaatan Teknologi dalam Pembelajaran. *Perspektif: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Bahasa*, 2(4), 269–286. <https://doi.org/10.59059/perspektif.v2i4.1952>
- Brod, C. (1982). Managing technostress: optimizing the use of computer technology. *The Personnel Journal*, 61(10), 753–757.
- Consiglio, C., Massa, N., Sommovigo, V., & Fusco, L. (2023). Techno-Stress Creators, Burnout and Psychological Health among Remote Workers during the Pandemic: The Moderating Role of E-Work Self-Efficacy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(22), 7051. <https://doi.org/10.3390/ijerph20227051>
- Dolev, N., & Leshem, S. (2017). Developing emotional intelligence competence among teachers. *Teacher Development*, 21(1), 21–39. <https://doi.org/10.1080/13664530.2016.1207093>
- Dong, Y., Xu, C., Chai, C. S., & Zhai, X. (2020). Exploring the Structural Relationship Among Teachers' Technostress, Technological Pedagogical Content Knowledge (TPACK), Computer Self-efficacy and School Support. *Asia-Pacific Education Researcher*, 29(2), 147–157. <https://doi.org/10.1007/s40299-019-00461-5>
- Erözkan, A. (2014). Analysis of social problem solving and social self-efficacy in prospective teachers. *Kuram ve Uygulamada Egitim Bilimleri*, 14(2), 447–455. <https://doi.org/10.12738/estp.2014.2.2014>
- Ertiö, T., Eriksson, T., Rowan, W., & McCarthy, S. (2024). The role of digital leaders' emotional intelligence in mitigating employee technostress. *Business Horizons*, 67(4), 399–409.
- Fabelico, F. L., & Afalla, B. T. (2020). Perseverance and passion in the teaching profession: Teachers' grit, self-efficacy, burnout, and performance. *Journal of Critical Reviews*, 7(11), 108–119. <https://doi.org/10.31838/jcr.07.11.17>
- Fajriyah, N., Iklilullah, I., & Masrurroh, W. (2026). Strategi Manajemen SDM untuk Mengatasi Burnout Guru di Era Digital. *Student Scientific Creativity Journal*, 4(3), 407–418. <https://doi.org/10.55606/sscj-amik.v4i3.6173>
- Gawali, K. (2012). Relationship between Emotional Intelligence and Positive Affectivity among College Teachers. *Golden Research Thoughts*, 7(1), 25.
- Goleman, D. (1995). Emotional intelligence- working with emotional intelligence. In *Bantam Books*. http://www.academia.edu/download/5650405/working_with_emotional_intelligence.pdf
- Gyasi, P. A., & Sun, B. (2026). The impact of digital technology on teacher resilience, potential benefits, and challenges: a review. *Cogent Arts and Humanities*, 13(1), 2642498. <https://doi.org/10.1080/23311983.2026.2642498>
- Judijanto, L., Santika, T., Nurjanah, Wawan, S., Sulaeman, & Rais, R. D. A. (2025). *Transformasi Metode Pembelajaran Menghadapi Era Digital di Ruang Belajar*. PT. Sonpedia Publishing

- Indonesia.
<https://books.google.co.id/books?id=T4KUEQAAQBAJ&lpg=PP3&ots=SRjC6e7qce&dq=Judijanto Aslan 2023 Transformasi Metode Pembelajaran&lr&pg=PP3#v=onepage&q&f=false>
- Khlaif, Z. N., Sanmugam, M., & Ayyoub, A. (2023). Correction to: Impact of Technostress on Continuance Intentions to Use Mobile Technology (The Asia-Pacific Education Researcher, (2022), 10.1007/s40299-021-00638-x). *Asia-Pacific Education Researcher*, 32(2), 163. <https://doi.org/10.1007/s40299-022-00646-5>
- Kim, D. G., & Lee, C. W. (2021). Exploring the roles of self-efficacy and technical support in the relationship between techno-stress and counter-productivity. *Sustainability (Switzerland)*, 13(8), 4349. <https://doi.org/10.3390/su13084349>
- Lanzl, J. (2023). Social Support as Technostress Inhibitor: Even More Important During the COVID-19 Pandemic? *Business and Information Systems Engineering*, 65(3), 329–343. <https://doi.org/10.1007/s12599-023-00799-7>
- Lestyaningrum, I. K. M., Trisiana, A., Safitri, D. A., Pratama, A. Y., & Wahana, T. P. (2022). *Pendidikan Global Berbasis Teknologi Digital di Era Milenial [Digital Technology-Based Global Education in the Millennial Era]*. Unisri Press.
- Limaheluw, M., Prapunoto, S., & Kristianingsih, S. A. (2025). Efikasi Diri dalam Penggunaan Komputer dan Persepsi Kemudahan Penggunaan sebagai Prediktor Stres Teknologi. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 7(1). <https://doi.org/10.51214/002025071331000>
- Mardikaningsih, R., & Darmawan, D. (2022). The role of self-efficacy in predicting employee adaptability to technological change in the workplace. *International Journal of Service Science, Management, Engineering, and Technology*, 2(3), 43–55.
- Martin, L., & Hauret, L. (2022). Digitalization, job quality, and subjective well-being. *Handbook of Labor, Human Resources and Population Economics*, 1–41.
- Nurfadillah, R., Aziz, S., & Akbar, M. (2025). Pengaruh Technostress Penggunaan Media Sosial terhadap Tingkat Produktivitas di Era Digital. *Jurnal Audiens*, 6(4), 616–629. <https://doi.org/10.18196/jas.v6i4.699>
- Penado Abilleira, M., Rodicio-García, M. L., Ríos-de Deus, M. P., & Mosquera-González, M. J. (2021). Technostress in Spanish University Teachers During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12, 617650. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.617650>
- Ragu-Nathan, T. S., Tarafdar, M., Ragu-Nathan, B. S., & Tu, Q. (2008). The consequences of technostress for end users in organizations: Conceptual development and validation. *Information Systems Research*, 19(4), 417–433. <https://doi.org/10.1287/isre.1070.0165>
- Rahadian, D. (2017). Teknologi Informasi Dan Komunikasi (TIK) Dan Kompetensi Teknologi Pembelajaran Untuk Pengajaran Yang Berkualitas. *Jurnal Teknologi Pendidikan Dan Pembelajaran*, 2(1), 234–254. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/57723703/114-406-1-PB-libre.pdf?1541722252=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DTEKNOLOGI_INFORMASI_DAN_KOMUNIKASI_TIK_D.pdf&Expires=1778652054&Signature=BVctgOi60oocnbY6rSZJ3omUihqyCSvIXm7Xm30r7FyASh58h
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology, biopsychosocial interactions*. John Willey & sons. Inc.
- Shaban, M., Ezzelregal Abdelgawad, M., Mohamed Elsayed, S., & Mohamed Abdallah, H. M. (2025). The mediating role of emotional intelligence in the relationship between technostress and burnout prevention among critical care nurses a structural equation

- modelling approach. *BMC Nursing*, 24(1), 255. <https://doi.org/10.1186/s12912-025-02852-0>
- 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>
- Tarafdar, M., Tu, Q., & Ragu-Nathan, T. (2010). Impact of technostress on end-user satisfaction and performance. *Journal of Management Information Systems*, 27(3), 303–334. <https://doi.org/10.2753/MIS0742-1222270311>
- Wiratmaja, F. A., Rachmawati, A., & Musslifah, S. E. (2025). Strategi Coping Guru SLB dalam Menghadapi Tantangan Mengajar Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Pendidikan Kebutuhan Khusus*, 9(2), 152–164.
- Zhang, H. (2023). Technostress, Academic Self-Efficacy, and Resistance to Innovation: Buffering Roles of Knowledge Sharing Culture and Constructive Deviant Behavior. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 3867–3881. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S424396>
- Zhao, G. (2025). The Mediating Role of Teachers' Perceptions of Technology-Enhanced Activities and Their Personal Traits on Teachers' Emotions and Their Psychological Well-Being. *European Journal of Education*, 60(2), e70123. <https://doi.org/10.1111/ejed.70123>