

Technostress Dan Kaitannya Dengan Dunia Pendidikan Saat Ini

Eka Anjasari

Magister Teknologi Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura
f2151221017@student.untan.co.id

Abstrak

Technostress adalah kondisi yang dihasilkan individu karena ketidakmampuan beradaptasi dengan penggunaan teknologi baru, yang pada akhirnya mempengaruhi kesehatan mental dan kinerja mereka. Studi ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebab *technostress*, terutama dalam konteks pendidikan, serta mengusulkan upaya mengatasi yang dapat dilakukan oleh pendidik dan institusi pendidikan. Berdasarkan berbagai literatur, *technostress* dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti kelebihan teknologi, invasi teknologi, kerumitan teknologi, kegelisahan teknologi, dan ketidakpastian teknologi. Studi ini juga mengulas cara menggunakan teknologi informasi dan komunikasi (TIK) dalam dunia pendidikan dan bagaimana hal ini dapat menimbulkan *technostress*. Upaya mengatasinya meliputi peningkatan kompetensi TIK, manajemen waktu, dukungan sosial, pelatihan dan pengembangan keterampilan, serta perencanaan kolaboratif. Temuan ini diharapkan dapat membantu pendidik dan institusi pendidikan dalam mengelola *technostress* sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan dan kinerja pendidik.

Kata kunci: *Technostress, TIK, Pendidik.*

Abstract

Technostress is a condition practiced by people due to their incapability to adapt to the use of new technology, ultimately affecting their mental health and performance. The purpose of this study is to determine the elements that technostress, particularly in the educational context, and to propose measures that educators and educational institutions can take to mitigate it. Based on various literatures, technostress is influenced by factors such as technology overload, technology invasion, technology complexity, technology anxiety, and technology uncertainty. This study also reviews the use of information and communication technology (ICT) in education and how it can lead to technostress. Measures to address it include enhancing ICT competence, time management, social support, training and skill development, and collaborative planning. These findings are expected to assist educators and educational institutions in managing technostress, thereby improving the well-being and performance of educators.

Keywords: *Technostress, ICT, educators.*

PENDAHULUAN

Pesatnya pertumbuhan teknologi informasi dan komunikasi (TIK) telah mendatangkan perbedaan yang besar dalam berbagai lini kehidupan, termasuk pendidikan. Pemanfaatan TIK dalam bidang pendidikan membawa banyak manfaat, antara lain akses informasi yang lebih luas, metode pembelajaran yang lebih interaktif, dan pengelolaan administrasi pendidikan yang lebih efisien. Namun perubahan ini juga membawa tantangan tersendiri, seperti munculnya fenomena *technostress*. *Technostress* adalah kondisi stres yang dialami seseorang karena ketidakmampuannya beradaptasi dengan

teknologi baru. Fenomena ini menjadi perhatian khusus dalam lingkungan pendidikan. Pendidik sering kali menghadapi kebutuhan untuk mengikuti perkembangan teknologi sambil memenuhi tanggung jawab mengajar mereka.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah tinjauan pustaka untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebab *technostress* dan upaya mengatasi permasalahan yang dapat dilakukan. Data dikumpulkan dari berbagai sumber literatur, termasuk jurnal akademik, buku, dan laporan penelitian yang relevan dengan topik

technostress dan penggunaan TIK dalam pendidikan. Data dianalisis dengan mengidentifikasi bahasan-bahasan utama yang muncul dari literatur yang dikaji, kemudian menyusun temuan-temuan tersebut ke dalam kategori-kategori yang relevan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Dari beberapa penelitian yang menjadi sumber literatur pada penelitian ini maka penulis dapat memaparkan hal-hal sebagai berikut:

Definisi *Technostress* dan Faktor-faktor Penyebabnya

Technostress dipahami sebagai kondisi yang dihasilkan individu karena ketidakmampuan individu untuk beradaptasi secara sehat dengan penggunaan teknologi baru, yang pada akhirnya mempengaruhi kesehatan mental dan kinerja mereka (Handayani & Sulastri, 2022). Pendapat lain menyebutkan *technostress* merupakan kondisi yang terjadi akibat tekanan akibat penggunaan teknologi secara spesifik. *Technostress* juga dapat dikatakan sebagai kondisi ketidaknyamanan yang muncul ketika seseorang kesulitan menyesuaikan diri dengan perubahan teknologi. Sebaliknya kondisi ini juga dapat terjadi ketika seseorang menjadi sangat tergantung pada teknologi, yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan fisik dan mental. (Suryanto & Sasi, 2018).

Selain itu, Wahab dkk., (2022) yang mengutip beberapa pendapat mengatakan bahwa *technostress* merujuk pada hubungan psikologis antara manusia dan teknologi modern (Sami & Iffat, 2010). Hal ini merupakan konsekuensi dari perubahan perilaku kerja dan keterlibatan akibat penggunaan teknologi informasi saat ini di tempat kerja dan di rumah. *Technostress* adalah "penyakit modern akibat ketidakmampuan untuk beradaptasi dengan teknologi komputer baru, yang mempengaruhi kesehatan mental yang berwujud sebagai kesulitan menerima teknologi komputer, atau sebagai identifikasi berlebihan dengan teknologi komputer" (Craig, 1984). Beberapa

studi ilmiah awal tentang *technostress* menggambarkannya sebagai peristiwa yang tidak diinginkan, disebabkan oleh digunakannya peralatan komputasi dan komunikasi, meliputi komputer, tablet, dan ponsel (Sami & Iffat, 2010). Dengan demikian maka *technostress* adalah hubungan psikologis antara manusia dan teknologi modern yang muncul karena kesulitan beradaptasi dengan perubahan perilaku dan keterlibatan akibat penggunaan teknologi informasi di tempat kerja maupun di rumah. Fenomena ini mengakibatkan dampak negatif pada kesehatan mental, seperti kesulitan menerima teknologi komputer atau identifikasi yang berlebihan dengan teknologi tersebut.

Technostress juga digambarkan sebagai akibat tidak diinginkan dari penggunaan peralatan komputasi dan komunikasi, seperti komputer, tablet, dan ponsel. Ini menunjukkan tantangan psikologis yang muncul dari interaksi manusia dengan teknologi modern (Wahab dkk., 2022). *Technostress* dalam pendidikan, seperti yang dialami oleh para guru, merupakan masalah yang signifikan dengan berbagai dampak negatif. Hal ini dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti kecemasan komputer, beban kerja, dan ketidakamanan dalam pekerjaan (Effiyanti & Sagala, 2018). Selain faktor-faktor tersebut, *technostress* sendiri memiliki konsekuensi meliputi masalah kesejahteraan emosional, seperti kecemasan, kelelahan, dan penurunan kinerja kerja (Rodriguez Barboza dkk., 2023). Meskipun *technostress* umumnya tersebar luas, penting untuk dicatat bahwa tingkat *technostress* secara umum pada para guru dapat bervariasi (Naci ÇOKLAR dkk., 2016).

Technostress, sebuah fenomena yang dapat memengaruhi kesejahteraan dan kepuasan kerja para pendidik, dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kesulitan dalam menguasai alat-alat teknologi, kekhawatiran tentang privasi dan keamanan data, tekanan untuk terus mengikuti perkembangan teknologi yang cepat, serta persepsi terhadap peningkatan beban kerja yang terkait dengan penggunaan teknologi (Effiyanti & Sagala, 2018; Salo dkk., 2022; Tarafdar dkk., 2015)

Strategi untuk mengurangi *technostress* dan mendukung pendidik dalam memanfaatkan teknologi secara efektif untuk tujuan pendidikan termasuk membangun kompetensi teknologi, mengembangkan efikasi diri dalam teknologi, meningkatkan literasi sistem informasi, dan keterlibatan dalam inisiatif sistem informasi (Tarafdar dkk., 2015). Selain itu, peningkatan kompetensi TIK di kalangan guru dapat secara signifikan mengurangi *technostress* (Effiyanti & Sagala, 2018).

Menurut Tarafdar dkk (Syvänen dkk., 2016) terdapat berbagai faktor yang terkait dengan *technostress*. Faktor-faktor yang menyebabkan munculnya *technostress* adalah melakukan banyak tugas sekaligus. Setidaknya ada lima faktor yang dapat terkait dengan *technostress* guru: kompetensi TIK, sikap terhadap penggunaan TIK dalam pendidikan, kesesuaian TIK dengan gaya pengajaran, tingkat dukungan sekolah, dan frekuensi penggunaan TIK dalam pendidikan.

Selain itu Pradani dkk, (2022) mengutip pernyataan Tarafdar dkk. (2015), menyebutkan lima kategori pemicu *technostress* sebagai berikut:

1. Kelebihan Teknologi (Techno-overload) merupakan sebuah kondisi di mana pengguna teknologi merasa tertekan karena dituntut untuk bekerja lebih cepat dan banyak disebabkan teknologi yang terus berkembang dengan cepat.
2. Invasi Teknologi (Techno-invasion) terjadi ketika pengguna teknologi merasa tertekan karena dituntut bekerja tanpa henti dan di mana saja, tanpa memandang waktu diluar jam kerja dan waktu kerja.
3. Kerumitan Teknologi (Techno-complexity) memaksa pengguna teknologi untuk mempelajari, memahami, dan beradaptasi dengan teknologi yang rumit, menghabiskan banyak waktu dalam prosesnya.
4. Kegelisahan Teknologi (Techno-insecurity) adalah ketakutan yang muncul akan kehilangan pekerjaan disebabkan kurangnya pemahaman atau keterampilan dalam menggunakan teknologi informasi, serta kekhawatiran akan digantikan oleh

individu yang lebih terampil.

5. Ketidakpastian Teknologi (Techno-uncertainty) yang muncul karena perkembangan teknologi yang cepat membuat pengguna merasa resah jika mereka tidak dapat mengikuti perkembangan tersebut atau merasa terganggu oleh perubahan yang terus-menerus.

Penggunaan TIK dalam Pendidikan

Menurut Anshori (2018) teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK) merupakan serangkaian perangkat keras dan perangkat lunak yang digunakan untuk menyimpan dan mengelola informasi. Perangkat TIK memberikan bantuan dalam menyediakan penjelasan yang relevan kepada individu saat dibutuhkan. TIK merupakan istilah yang meliputi semua perangkat teknis yang digunakan untuk mengolah dan mengirimkan informasi. TIK terdiri dari dua bagian utama, yaitu teknologi informasi dan teknologi komunikasi. Cakupan teknologi informasi meliputi semua aspek yang terkait dengan cara memproses, manipulasi, menggunakan, dan pengelolaan data. Di sisi lain, teknologi komunikasi mencakup semua hal yang memiliki kaitan dengan pemakaian instrumen dalam rangka pengolahan dan pengiriman data antar perangkat. Dapat dikatakan bahwa, teknologi informasi dan teknologi komunikasi merupakan konsep yang saling bergantung dan tidak dapat dipisahkan. (Budiman, 2017).

Kemajuan IPTEK saat ini sudah mencapai tingkat perkembangan yang sangat cepat terutama di bidang teknologi informasi. Hidayatullah (2018) menyatakan ciri dari kemajuan ini adalah lahirnya ragam teknologi multimedia yang memiliki kemampuan berbeda-beda sehingga informasi menjadi sangat mudah diakses. Internet merupakan satu dari beragam teknologi informasi yang berkembang pesat yang kemunculannya membuat dunia luas terasa lebih kecil dan memudahkan dalam mengakses berbagai informasi yang tersebar di seluruh dunia. Pemanfaatan internet sebagai teknologi tiada

akhir yang menyediakan jutaan data dapat digunakan menjadi media dalam pembelajaran untuk siswa dan guru (Andayani dkk., 2023).

Pada tahun 2020, Kemdikbud mulai menerapkan kurikulum Merdeka di semua tingkat pendidikan, mulai dari pendidikan dasar hingga perguruan tinggi. Implementasi kurikulum ini menekankan pada kemampuan para guru dalam memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi selama melaksanakan pembelajaran disebabkan keadaan saat ini memberikan kesempatan bagi siswa untuk belajar di dalam maupun di luar kelas (Rahayu dkk., 2022).

Untuk mencapai tujuan belajar, sesuai dengan Permendikbudristek Nomor 16 Tahun 2022 maka pada proses pembelajaran guru perlu mengimplementasikan teknologi dalam pembelajaran untuk penyampaian materi yang dapat dilakukan secara offline (luar jaringan) maupun menggunakan jaringan meskipun dilaksanakan di kelas. Dengan demikian, siswa memiliki kesempatan untuk mengakses materi pembelajaran yang lebih interaktif tanpa terbatas waktu. Agar dapat mendorong siswa untuk lebih sering mengakses materi tersebut maka alat yang digunakan harus lebih interaktif, dengan tujuan agar pemahaman yang lebih baik terhadap materi yang diajarkan dapat diperoleh (Andayani dkk., 2023).

Dari pendapat penelitian-penelitian tersebut, dalam proses pembelajaran kita dapat melihat bahwa ada menyebutkan tiga peran utama Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK), yakni: (1) sebagai alat bantu, di mana TIK digunakan untuk membantu pengguna atau siswa dalam berbagai aktivitas pembelajaran, seperti pengolahan kata, angka, grafis, dan database, serta pembuatan rencana administrasi untuk siswa, guru, dan staf; (2) sebagai disiplin ilmu, di mana TIK menjadi bagian dari pengetahuan yang wajib dipahami dan digunakan oleh siswa; dan (3) sebagai media bantu dalam pembelajaran (literasi), di mana TIK digunakan sebagai materi pembelajaran dan media untuk menguasai kemampuan menggunakan komputer (Anshori, 2018).

Upaya Mengatasi Technostres

Amra (2016) mengutip pernyataan Hamid Hasan bahwa guru di masa depan dihadapkan pada peningkatan beban kerja yang signifikan, terutama disebabkan oleh perubahan cepat dalam masyarakat. Perubahan ini mencakup perubahan nilai fundamental, dampak dari penggunaan teknologi komunikasi yang semakin maju, tuntutan politik terhadap aktifitas Masyarakat yang lebih positif dan membangun dalam kehidupan kebangsaan yang bernilai, serta persaingan ekonomi yang memerlukan kemampuan dan sikap baru untuk dihadapi.

Califf & Brooks (2020) dalam penelitiannya mengutip pernyataan beberapa ahli bahwa dalam profesi pengajaran, penelitian tentang stres, sering disebut sebagai penelitian tentang "stres guru," sudah ada selama beberapa dekade (Coates & Thoresen, 1976; Cox & Brockley, 1984; Kyriacou, 1987, 2001). Selama waktu ini, beberapa pemicu stres terkait dengan stres guru telah diidentifikasi. Pemicu-pemicu stres ini termasuk menjaga disiplin, tekanan waktu, beban kerja, dan mengajar siswa yang kurang termotivasi, di antara lain (Kyriacou, 2001). Studi terbaru tentang stres guru juga menemukan bahwa penggunaan teknologi dapat menjadi pemicu stres utama, dan bahwa memang rentan mengalami *technostress* terkait penggunaan teknologi (Al-Fudail & Mellar, 2008; Joo dkk., 2016).

Penelitian awal tentang teknologi sebagai komponen dari stres guru telah mengidentifikasi beberapa teknostresor spesifik, seperti teknologi yang tidak dapat diandalkan, masalah penggunaan, dan tidak mempunyai waktu yang memadai dalam pengintegrasian teknologi ke kurikulum mereka (Syv€anen dkk., 2016; €oklar, Efiltili, S,ahin, & Akçay, 2016). Namun, meskipun penelitian awal ini telah membentuk dasar penting untuk mempelajari teknostres yang dialami oleh guru K-12, masih ada kesempatan untuk menyelidiki dan memahami secara empiris efek dari beberapa teknostresor terhadap tekanan dan hasil kerja yang relevan dengan pengajaran.

Mengurangi penyebab *technostress* di

tempat kerja mungkin merupakan tugas yang sulit, namun organisasi dapat menerapkan berbagai metode dan pendekatan untuk meminimalkan efek *technostress* dan mendukung kesejahteraan karyawan. Pflügner (2022) menyarankan strategi manajemen *technostress* sebagai cara untuk mengurangi *technostress*, yang dapat dimulai oleh pengguna, pengembang sistem, organisasi, atau lingkungan sosial. Strategi mengatasi meliputi pelatihan yang memadai, penentuan waktu untuk belajar menggunakan teknologi baru, dan menyediakan pusat bantuan berkualitas tinggi (Fuglseth & Sørebo, 2014). Manajer juga sebaiknya mempertimbangkan untuk tidak membebani karyawan dengan terlalu banyak alat baru untuk dikerjakan secara bersamaan karena hal itu dapat berkontribusi pada *technostress* (Gaudioso dkk., 2017).

Untuk melihat mengatasi yang tepat, maka peneliti terlebih dahulu harus memperhatikan Teori kesesuaian tugas-teknologi (Task-technology fit) yang mengajukan hubungan antara teknologi digital (selanjutnya disebut teknologi) dan tugas-tugas yang ingin didukungnya. Task-technology fit adalah teori varians yang menggambarkan hubungan antara tiga komponen - fungsionalitas teknologi, persyaratan tugas, dan kemampuan individu - pada titik waktu tertentu (Appel-Meulenbroek & Danivska, 2021). Menurut teori tersebut, kesesuaian yang lebih tinggi antara teknologi, persyaratan tugas, dan kemampuan individu akan berkontribusi pada kinerja yang lebih baik, yaitu, akan menghasilkan pencapaian tugas yang lebih efisien (Goodhue, 1995). Ketika pengguna menyadari bahwa teknologi meningkatkan pelaksanaan tugas, hal ini mengarah pada adopsi dan penggunaan yang lebih tinggi, dan pada gilirannya, meningkatkan kinerja. Dampak kinerja menggambarkan pencapaian tugas seorang individu. Kinerja yang lebih tinggi merupakan kombinasi dari peningkatan efisiensi dan efektivitas, dan/atau peningkatan kualitas keseluruhan dari hasil keluaran (Goodhue & Thompson, 1995).

Di dalam bukunya, Appel-Meulenbroek & Danivska (2021) mengungkapkan upaya mengatasi yang juga dapat dilakukan pekerja yaitu mengurangi dampak negatif dengan mengurangi penggunaan strategi penanganan yang tidak adaptif dan mengadopsi strategi penanganan yang menekankan pada pemecahan masalah secara proaktif. Sebagai contoh, dalam hal ini guru dapat fokus pada pembelajaran cara menggunakan teknologi baru, meminta bantuan dari rekan kerja, dan mencari petunjuk yang sesuai dengan kemampuan dan tugas yang mereka emban. Upaya mengatasi lain dinyatakan oleh (Khlaif dkk., 2023) yaitu dengan melakukan beberapa cara sebagai berikut:

1. Mengubah pendekatan pengajaran dengan cara mengadopsi strategi baru seperti kelas terbalik, melibatkan siswa secara aktif, dan memanfaatkan sumber daya pendidikan terbuka yang sesuai untuk kelas mereka.
2. Manajemen waktu yaitu dengan mengimplementasikan jadwal untuk mengalokasikan waktu untuk pekerjaan, acara sosial, dan pengajaran online membantu dalam mengelola beban kerja dengan efektif.
3. Mencari dukungan sosial dari rekan dan teman yang dapat memberikan bantuan berharga dan berbagi sumber daya pendidikan, mengurangi tingkat *technostress*.
4. Perencanaan kolaboratif yang dilakukan dengan rekan kerja untuk merencanakan kegiatan teknologi dan mengembangkan materi dapat menghemat waktu dan memberikan dukungan.
5. Menerima dukungan teknis dan instruksional dalam artian sangat pentingnya dukungan dari administrasi sekolah dan rekan kerja dalam memahami dan mengimplementasikan teknologi baru.
6. Pelatihan dan pengembangan keterampilan yaitu dengan mengikuti Workshop dan sesi pelatihan regular. Hal ini membantu guru memperoleh keterampilan dan kepercayaan diri dalam menggunakan teknologi baru secara efektif.

7. Menyediakan materi dan aktivitas pengajaran yang sesuai. Hal ini dapat dilakukan oleh unit kurikulum meliputi penyediaan aktivitas dan materi yang dirancang untuk melakukan integrasi antara teknologi baru dan pengajaran secara efektif.
8. Mengakui kebutuhan akan dukungan di antara guru yang kurang berpengalaman dengan teknologi penting untuk mengatasi kurangnya pengalaman.
9. Mengelola komitmen waktu dengan cara menyeimbangkan pembelajaran tentang teknologi baru dengan komitmen sosial dan waktu bersama keluarga penting untuk mencegah stres dan menjaga kesejahteraan.

PEMBAHASAN

Dari sumber-sumber yang menjadi landasan pembahasan pada artikel ini, maka dapat ditemukan bahwasannya *technostress* dalam pendidikan, khususnya di kalangan guru, adalah masalah yang signifikan yang berdampak negatif pada kesejahteraan emosional dan kinerja kerja. *Technostress* dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kecemasan komputer, beban kerja, ketidakamanan pekerjaan, serta tekanan untuk mengikuti perkembangan teknologi yang cepat.

Untuk mengatasi *technostress*, penting untuk meningkatkan kompetensi teknologi guru, mengembangkan efikasi diri dalam penggunaan teknologi, dan meningkatkan literasi sistem informasi. Strategi lain yang efektif termasuk memberikan pelatihan yang memadai, dukungan teknis yang kuat, dan menciptakan lingkungan kerja yang tidak membebani guru dengan terlalu banyak alat teknologi baru secara bersamaan.

Penggunaan Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK) dalam pendidikan sangat penting untuk mendukung proses pembelajaran. TIK memungkinkan akses informasi yang lebih luas dan fleksibilitas dalam pengajaran, baik di dalam maupun di luar kelas. Penerapan kurikulum yang memanfaatkan TIK, seperti Kurikulum Merdeka Belajar, menekankan pentingnya integrasi teknologi

dalam pendidikan.

Mengatasi *technostress* memerlukan pendekatan yang komprehensif, termasuk perubahan dalam metode pengajaran, manajemen waktu yang efektif, dan dukungan sosial dari rekan kerja. Guru perlu diberikan pelatihan berkelanjutan dan dukungan yang memadai untuk memastikan mereka dapat menguasai dan memanfaatkan teknologi dengan efektif, mengurangi dampak negatif *technostress*, dan meningkatkan kesejahteraan serta kinerja mereka dalam mengajar.

PENUTUP

Technostress merupakan sebuah permasalahan yang tidak dapat dielakkan saat ini apalagi dengan gencarnya penggunaan dan perubahan teknologi informasi dan komputer di dunia pendidikan. Namun dengan berbagai upaya yang disarankan maka ada kemungkinan untuk mengatasi permasalahan tersebut sehingga *technostress* dapat dikurangi kemunculannya pada dunia kerja pendidikan.

REFERENCES

- Amra, A. (2016). Profesionalisme Guru Untuk Meningkatkan Mutu Pendidikan Di Era Teknologi Informasi. *Ta'dib*, 14(2). <https://doi.org/10.31958/jt.v14i2.210>
- Andayani, D. D., Adiba, F., Kaswar, A. B., Dirawan, G. D., Ridwansyah, & Ramadhany, M. E. (2023). Peningkatan Keterampilan Guru Dalam Pembuatan Media Pembelajaran Berbasis Teknologi Informasi dan Komunikasi. *Vokatek*, 01(02), 106–111. <https://doi.org/https://doi.org/10.61255/vokatek/v1i2.109>
- Anshori, S. (2018). Pemanfaatan Teknologi Informasi Dan Komunikasi Sebagai Media Pembelajaran. *Civic-Culture: Jurnal Ilmu Pendidikan PKn Dan Sosial Budaya*, 2(1), 88–100. <https://core.ac.uk/download/pdf/297668739.pdf>

- Appel-Meulenbroek, R., & Danivska, V. (2021). *A Handbook of Theories on Designing Alignment between People and the Office Environment*.
<https://doi.org/10.1201/9781003128830>
- Budiman, H. (2017). Peran Teknologi Informasi Dan Komunikasi Dalam Pendidikan. *Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam*, 8(1), 31–43.
<http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/tadzkiyyah/article/view/2095/0>
- Califf, C. B., & Brooks, S. (2020). An empirical study of techno-stressors, literacy facilitation, burnout, and turnover intention as experienced by K-12 teachers. *Computers and Education*, 157. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2020.103971>
- Effiyanti, T., & Sagala, G. H. (2018). Technostress among teachers: a confirmation of its stressors and antecedent. *International Journal of Education Economics and Development*, 9(2), 134. <https://doi.org/10.1504/IJEED.2018.10013313>
- Fuglseth, A. M., & Sørenbø, Ø. (2014). The effects of technostress within the context of employee use of ICT. *Computers in Human Behavior*, 40, 161–170. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.07.040>
- Gaudioso, F., Turel, O., & Galimberti, C. (2017). The mediating roles of strain facets and coping strategies in translating techno-stressors into adverse job outcomes. *Computers in Human Behavior*, 69, 189–196. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.12.041>
- Goodhue, D. L. (1995). Understanding User Evaluations of Information Systems. *Management Science*, 41(12), 1827–1844. <https://doi.org/10.1287/mnsc.41.12.1827>
- Goodhue, D. L., & Thompson, R. L. (1995). Task-Technology Fit and Individual Performance. *MIS Quarterly*, 19(2), 213. <https://doi.org/10.2307/249689>
- Handayani, Y. S., & Sulastri, A. (2022). *Teacher Resilience Facing Technostress in the Implementation of Synchronous Hybrid Learning in Elementary School*. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220203.027>
- Khlaif, Z. N., Sanmugam, M., Joma, A. I., Odeh, A., & Barham, K. (2023). Factors Influencing Teacher's Technostress Experienced in Using Emerging Technology: A Qualitative Study. In *Technology, Knowledge and Learning* (Vol. 28, Issue 2). Springer Netherlands. <https://doi.org/10.1007/s10758-022-09607-9>
- Naci ÇOKLAR, A., Efiltili, E., Levent ŞAHİN, Y., & Akçay, A. (n.d.). *Investigation Of Techno-Stress Levels Of Teachers Who Were Included In Technology Integration Processes*. <https://doi.org/https://doi.org/10.56294/saludcyt2023618>
- Pflügner, K. (2022). *Technostress Management at the Workplace: A Systematic Literature Review Literature Review*. 17th International Conference on Wirtschaftsinformatik. https://aisel.aisnet.org/wi2022/adoption_diffusion/adoption_diffusion/2
- Pradani, R. P., Priharsari, D., & Wijoyo, S. H. (2022). *Analisis Kualitatif Technostress pada Guru dalam Penggunaan Teknologi Informasi di Masa Pandemi Covid-19* (Vol. 6, Issue 1). <http://j-ptiik.ub.ac.id>
- Rahayu, R., Rosita, R., Rahayuningsih, Y. S., Hernawan, A. H., & Prihantini, P. (2022). Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar di Sekolah Penggerak. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6313–6319. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3237>
- Rodriguez Barboza, J. R., Sánchez-Aguirre, F. de M., Andrade-Díaz, E. M., Vásquez-

- Pajuelo, L., Colichón Chiscul, M. E., & Villa Córdova, G. M. (2023). Psychological Well-being and *Technostress*: Challenges in Health and Job Performance Among English Teachers. *Salud, Ciencia y Tecnología*, 3, 618. <https://doi.org/10.56294/saludcyt2023618>
- Salo, M., Pirkkalainen, H., Eng Huang Chua, C., & Koskelainen, T. (2022). Formation and Mitigation of *Technostress* in the Personal Use of IT. *MIS Quarterly*, 46(2), 1073–1108. <https://doi.org/10.25300/MISQ/2022/14950>
- Syvänen, A., Mäkineniemi, J.-P., Syrjä, S., Heikkilä-Tammi, K., & Viteli, J. (2016). When does the educational use of ICT become a source of *technostress* for Finnish teachers? *Seminar.Net*, 12(2). <https://doi.org/10.7577/seminar.2281>
- Tarafdar, M., Pullins, E. Bolman., & Ragu-Nathan, T. S. (2015). *Technostress*: negative effect on performance and possible mitigations. *Information Systems Journal*, 25(2), 103–132. <https://doi.org/10.1111/isj.12042>
- Wahab, N. Y. A., Mahat, H., Razali, M. M., Daud, N. M., & Baharudin, N. H. (2022). A Study of *Technostress* Levels of Secondary School Teachers in Malaysia During the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, 21(4), 380–394. <https://doi.org/10.26803/ijlter.21.4.22>
-