

## Efikasi Diri dalam Penggunaan Komputer dan Persepsi Kemudahan Penggunaan sebagai Prediktor Stres Teknologi

Melda Limaheluw\*, Susana Prapunoto\*, Sri Aryanti Kristianingsih

Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia

[meldalimaheluw171@gmail.com](mailto:meldalimaheluw171@gmail.com)

<p><b>Revised:</b></p> <p><b>Published:</b></p> <p><b>Keywords:</b> Pekerja, Stres Teknologi, Efikasi Diri Komputer, Persepsi Kemudahan Pengguna</p> <p><b>Copyright:</b> © Author/s</p> <p><b>License:</b> </p> <p><b>How to cite:</b> Limaheluw, M., Prapunoto, S., &amp; Kristianingsih, S. A. (2025). Efikasi Diri dalam Penggunaan Komputer dan Persepsi Kemudahan Penggunaan sebagai Prediktor Stres Teknologi. <i>Bulletin of Counseling and Psychotherapy</i>, 7(1). <a href="https://doi.org/10.51214/002025071331000">https://doi.org/10.51214/002025071331000</a></p> <p><b>Published by:</b> Kuras Institute</p> <p><b>E-ISSN:</b> 2656-1050</p>	<p><b>ABSTRAK:</b> The use of technology such as computers has become a primary necessity across various employment sectors. The increasing intensity of technology use often presents challenges to users, one of which is technostress. Technostress can negatively impact individual well-being and productivity, both in the workplace and in personal life. This study aims to examine the extent to which computer self-efficacy and perceived ease of use can predict levels of technostress among workers. The population of this study consists of 120 employees who use computers in the fields of administration, operational management, and information and communication technology (ICT) within the Klasis Taniwel. The sampling technique employed was purposive sampling. Data were collected using three instruments: the Technostress Creators Scale to measure technostress, the Computer Self-Efficacy Scale to measure self-efficacy in computer use, and a scale to measure Perceived Ease of Use. Data analysis was conducted quantitatively using a correlational design with multiple linear regression. The findings indicate that both computer self-efficacy and perceived ease of use, whether simultaneously or individually, significantly predict technostress.</p>
---	--

### PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi yang terjadi berlangsung dengan sangat cepat, menyentuh berbagai bidang kehidupan manusia. Teknologi berbasis komputer dan sistem informasi digunakan pada berbagai bidang dan organisasi karena dianggap mampu membantu menyelesaikan pekerjaan manusia, sehingga banyak organisasi yang mengharuskan pekerjanya memahami sistem informasi tersebut agar dapat bekerja dengan baik, bahkan memberikan hasil yang maksimal (Artina, 2019). Mardiyah et al. (2021) menjelaskan bahwa perkembangan teknologi tersebut menuntun manusia pada persaingan dan pemanfaatannya agar dapat berguna bagi kehidupan manusia. Pemanfaatan teknologi oleh penggunaannya dapat mencerminkan keberhasilan teknologi yang berdampak positif bagi kehidupan manusia, namun tidak semua pengguna merasa bahwa mereka dapat beradaptasi dengan kebutuhan sistem atau teknologi yang digunakan. Pada sisi yang lain, pemanfaatan teknologi membutuhkan pengetahuan dan keterampilan yang terus diperbaharui, sebagai dasar dari sumber daya manusia yang berkualitas dan sangat dibutuhkan pada era perkembangan teknologi. Dari sudut pandang pengguna teknologi membutuhkan keterampilan fisik, sosial dan kognitif yang tinggi (Ayyagari et al., 2011). Hal ini juga dibutuhkan oleh pekerja yang mengerjakan tugas-tugas berkaitan dengan teknologi komputer dalam bidang administrasi, manajemen operasional dan IT.

Perkembangan teknologi yang diikuti menyebabkan pekerja berada pada tantangan dalam hal pengalaman, pengetahuan dan keterampilan dalam menggunakan komputer bagi sebagian pekerjanya. Beberapa faktor yang mempengaruhi diantaranya adalah faktor geografis yang jauh dari perkotaan, latar belakang pendidikan, pekerjaan dan usia yang berkontribusi terhadap kesenjangan tersebut. Penelitian yang dilakukan oleh Palupi et al. (2019) menemukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara faktor usia terhadap minat penggunaan teknologi. Kondisi ini mengakibatkan pekerjaan yang berhubungan dengan komputer dikerjakan oleh pekerja yang memiliki kemampuan dan keterampilan dalam menggunakan komputer. Hal ini mengakibatkan terjadinya kesenjangan antara tuntutan kerja dan kemampuan pekerja yang berdampak pada peningkatan beban kerja.

Keterbatasan keterampilan dan pengalaman dalam penggunaan teknologi tersebut pada pekerja dapat menimbulkan tekanan, terutama saat menghadapi tuntutan tugas yang banyak namun hanya sebagian pekerja yang memiliki kemampuan menggunakan komputer. Penelitian Feronika (2022) menjelaskan bahwa penggunaan teknologi informasi yang seharusnya dapat mempermudah pekerjaan, malah menjadi beban kerja bahkan menciptakan kondisi ketidaknyamanan kerja. Hal ini dapat menimbulkan tekanan oleh pengguna teknologi yang disebut sebagai stres teknologi. Penelitian yang dilakukan oleh Putra et al. (2022) tentang stres teknologi yang terjadi akibat perkembangan teknologi yang sangat cepat, namun kebanyakan dari pengguna teknologi tersebut mengalami banyak keluhan, kebingungan dan juga kesulitan atau bahkan stres teknologi. Menurut Wang dan Li (2019) stres teknologi pada dasarnya merupakan bentuk ketidaksesuaian antara individu dan lingkungan sekitarnya. Brod (1986) menjelaskan stres teknologi sebagai gangguan adaptasi modern yang diakibatkan oleh ketidakmampuan menguasai atau bekerja dengan menggunakan teknologi informasi dan komunikasi (TIK) dalam cara yang sehat.

Peran teknologi memberikan perubahan dalam paradigma kerja dan mengubah cara kerja organisasi untuk selalu beradaptasi dengan teknologi secara berkelanjutan yang dapat menyebabkan stres bagi para pekerja yang diakibatkan oleh kemajuan teknologi yang cepat dan terus-menerus bahkan dengan tuntutan tugas yang semakin meningkat (Ferrosnita, 2024). Lebih lanjut dijelaskan oleh Wang et al. (dalam Ibrahim et al., 2018) ketidakmampuan beradaptasi dengan teknologi berdampak negatif terhadap sikap, pemikiran, perilaku, dan psikologi manusia yang secara langsung atau tidak langsung diakibatkan oleh penggunaan teknologi informasi dan komunikasi berbasis komputer. Hal ini disebut juga oleh Arnetz dan Wiholm (dalam Suhardiman & Saragih, 2022), stres teknologi merupakan dampak dari penggunaan komputer yang berkaitan dengan teknologi untuk kepentingan pekerjaan, sehingga menimbulkan masalah mental dan psikologis. Penelitian yang dilakukan oleh Sriwidharmanely et al., (2022) pengguna teknologi yang mengalami stres teknologi menunjukkan penurunan dalam produktivitas, kepuasan kerja serta komitmen terhadap pekerjaan.

Holtskog et al., (2019) mengemukakan stres teknologi merupakan dampak negatif terhadap sikap, pemikiran, perilaku, atau kondisi fisik tubuh yang timbul akibat langsung atau tidak langsung dari penggunaan teknologi. Moses (2013) dan Mellita et al. (2022) menjelaskan dampak negatif dari stres teknologi pada fisiologis yaitu sakit kepala, sakit punggung dan leher. Dampak lainnya pada psikologi pengguna yang merasa cemas saat menggunakan teknologi, seperti penolakan terhadap teknologi, tidak mau mempelajari komputer, merasa selalu terhubung dengan komputer, kelelahan dan kesulitan berkonsentrasi. Lebih lanjut dijelaskan oleh Tarafdar et al. (2019) bahwa, stres teknologi dapat dipahami sebagai suatu proses yang meliputi adanya kondisi lingkungan teknologi yang dinilai sebagai tuntutan atau tekanan teknologi. Hal ini membebani dan membutuhkan perubahan yang disesuaikan dan direpson oleh pengguna sehingga berdampak pada psikologis, fisik, dan perilaku pengguna teknologi.

Dalam penelitian Rahimi et al. (2024) dan Siddiqui et al. (2023) menunjukkan hubungan negatif dan signifikan antara efikasi diri komputer dan stres teknologi, dimana efikasi diri komputer yang tinggi berkontribusi pada solusi kesulitan yang disebabkan oleh stres teknologi. Wood dan

Bandura (Kim & Lee, 2021) mengemukakan efikasi diri komputer berasal dari konsep teori *self-efficacy* (Bandura, 1986) yang merupakan, keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri untuk melakukan tindakan tertentu guna mencapai tujuan yang diinginkan. *Self-efficacy* dapat terbentuk jika individu mengalami tantangan yang berat, sehingga individu dapat menyelesaikan permasalahan tersebut dengan kegigihan dan kerja keras. *Self-efficacy* berpengaruh pada aktivitas yang dipilih, tingkat usaha yang dikeluarkan, serta ketekunan pada usaha yang dilakukan.

Pengaruh efikasi diri komputer terhadap stres teknologi dijelaskan dalam penelitian yang dilakukan oleh Ali et al. (2023) dan juga Dong et al. (2020) menunjukkan bahwa, efikasi diri komputer memiliki pengaruh yang signifikan pada stres teknologi. Pengguna yang menganggap dirinya mahir dalam menggunakan teknologi cenderung menggunakan komputer. Mereka yang fasih terhadap komputer mampu melakukan tugas apa pun dengan mudah yang berhubungan dengan komputer. Sebaliknya mereka yang menganggap dirinya tidak terampil, cenderung tidak menggunakan komputer dan menghadapi faktor stres teknologi selama bekerja (Skalvik & Skalvik dalam Siddiqui et al., 2023). Para peneliti menemukan bahwa efikasi diri komputer dapat meningkatkan kinerja dan meminimalkan kecemasan yang disebabkan oleh komputer, sehingga kemampuan efikasi diri komputer membantu mereka menangani situasi yang diakibatkan oleh stres teknologi.

Stres teknologi juga dipengaruhi oleh persepsi kemudahan pengguna secara signifikan. Persepsi kemudahan pengguna didefinisikan sebagai suatu keyakinan individu bahwa teknologi akan mudah dipahami dan digunakan, sehingga pengguna tidak membutuhkan usaha yang besar untuk mempelajari maupun menggunakan teknologi (Davis et al., 2000). Ketika individu merasa bahwa suatu teknologi mudah digunakan, mereka cenderung mengalami tingkat stres teknologi yang lebih rendah karena merasa lebih percaya diri dan nyaman dalam menggunakan teknologi tersebut (Liu et al., 2019 ; Anindita et al., 2023). Pengguna yang merasa sistem teknologi mudah untuk digunakan akan lebih cenderung menggunakannya dengan efektif dan menekan tingkat stres teknologi. Hal ini terjadi karena persepsi kemudahan pengguna dapat mempengaruhi sikap pengguna teknologi (To & Trinh, 2021). Berbeda dengan penelitian yang telah dijelaskan penelitian yang dilakukan oleh Hartono dan Wulandari (2018) menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara persepsi kemudahan pengguna terhadap stres teknologi, ketika individu merasa mudah menggunakan komputer dalam pekerjaannya. Semakin menambah intensitas pekerjaan yang harus diselesaikan hal ini menyebabkan terjadinya stres teknologi.

Terdapat beberapa penelitian sebelumnya yang telah dilakukan untuk melihat pengaruh efikasi diri komputer dan persepsi kemudahan pengguna terhadap stres teknologi. Penelitian yang dilakukan oleh Mushtaque et al. (2022) yang menunjukkan, efikasi diri komputer berpengaruh menurunkan efek stres teknologi. Hal ini bertentangan dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Farmania et al. (2022) yaitu, semakin besar efikasi diri komputer pada pekerja, semakin besar tingkat stres teknologi. Penelitian yang dilakukan oleh Sahrizal et al. (2023) menjelaskan persepsi kemudahan pengguna tidak berpengaruh terhadap stres teknologi panitera pengadilan agama. Hal ini berbeda dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Zielonka dan Rothlauf (2021) menunjukkan persepsi kemudahan pengguna berdampak positif menurunkan stres teknologi. Pengaruh positif maupun negatif yang diperoleh dari temuan-temuan tersebut memberikan peluang kepada peneliti untuk meneliti efikasi diri komputer dan persepsi kemudahan pengguna sebagai prediktor terhadap *techostress* pekerja di Klasis Taniwel. Berdasarkan hal tersebut maka penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti bertujuan untuk memperoleh data secara empiris dengan metode penelitian kuantitatif, dengan judul penelitian efikasi diri komputer dan persepsi kemudahan pengguna sebagai prediktor terhadap stres teknologi pada pekerja di Klasis Taniwel.

## **Tujuan dan Hipotesis**

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui efikasi diri komputer dan persepsi kemudahan pengguna sebagai prediktor terhadap stres teknologi pada para pekerja yang

menggunakan komputer dalam bidang administrasi, manajemen operasional dan IT. Hipotesis penelitian ini adalah Efikasi diri komputer dan persepsi kemudahan pengguna secara simultan merupakan prediktor terhadap stres teknologi pada pekerja yang menggunakan komputer dalam bidang administrasi, manajemen operasional dan IT.

## **METODE**

### **Desain**

Pendekatan Kuantitatif merupakan metode ilmiah karena memiliki pendekatan yang konkrit/empiris, objektif, terukur, rasional dan sistematis (Sugiyono, 2014). Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional dan menggunakan analisis regresi berganda yang bertujuan untuk mengetahui sumbangan efektif efikasi diri komputer dan persepsi kemudahan pengguna sebagai prediktor terhadap stres teknologi pada pekerja yang menggunakan komputer di Klasis Taniwel. Data yang diperoleh dalam penelitian ini selanjutnya akan dijadikan sebagai alat untuk menguji hipotesis. Pengujian hipotesis dilakukan dengan menganalisis peran efikasi diri komputer dan persepsi kemudahan pengguna secara simultan terhadap stres teknologi pada pekerja.

### **Partisipan**

Populasi dalam penelitian ini adalah para pekerja yang menggunakan komputer, dengan total partisipan berjumlah 120 pekerja di Klasis Taniwel. Teknik sampling yang digunakan adalah sampling *purposive* yang merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Sampel dalam penelitian ini dipilih berdasarkan karakteristik yaitu pekerja yang harus menggunakan komputer dengan rentang usia 30-60 tahun ke atas.

### **Instrumen**

**Skala Stres teknologi (*Techonstress Creators Scale*)** oleh Ragu-Nathan et al. (2008) digunakan untuk mengukur variabel stres teknologi yang memiliki 23 *item favorable* dan tidak terdapat *item unfavorable*. Skala tersebut telah diuji nilai koefisien reliabilitasnya sebesar 0.934 dan nilai validitas bergerak antara 0.331 sampai 0.799.

**Skala Efikasi diri komputer (*Computer Self-Efficacy Scale*)** yang dikembangkan oleh Compeau dan Higgins (1995) untuk mengukur efikasi diri komputer responden. Nilai koefisien reliabilitas sebesar 0.900 dan nilai daya diskriminasi aitem bergerak antara 0.450 sampai 0.842. Skala efikasi diri komputer terdiri dari 10 *item favorable* dan tidak terdapat *item unfavorable*.

**Skala Persepsi kemudahan pengguna (*Scale for Perceived Ease of Use*)** oleh Davis (1989) untuk mengukur persepsi kemudahan pengguna, terdapat 14 *item* yang terdiri dari 6 aitem *favorable* dan 8 aitem *unfavorable*. Nilai reliabilitas persepsi kemudahan pengguna 0.91 dan nilai daya diskriminasi berkisar antara 0.54 - 0.88.

### **Analisis Data**

Pengajuan hipotesis pada data kuantitatif dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif dan menggunakan analisis regresi linier berganda. Sebelumnya dilakukan uji asumsi klasik meliputi uji normalitas, linearitas dan multikolinearitas sebagai prasyarat. Pengolahan data penelitian ini menggunakan program IMB SPSS Statistics 25 for Windows.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil**

Hasil uji asumsi klasik hasil uji normalitas stres teknologi  $K-SZ = 0,077$  dan  $n.sign = 0,074$ , efikasi diri komputer  $K-SZ = 0,059$  dan  $n.sign = 0,200$ , persepsi kemudahan pengguna  $K-SZ = 0,074$  dan  $n.sign = 0,161$  ( $p > 0,05$ ) hal ini berarti data berdistribusi normal. Uji linearitas antara variabel efikasi diri komputer dan stres teknologi  $0,328$  ( $p > 0,05$ ) sedangkan persepsi kemudahan pengguna dan stres teknologi  $0,207$  ( $p > 0,05$ ) dapat dijelaskan terdapat hubungan linier antara ketiga variabel tersebut. Hasil uji multikolinearitas menunjukkan nilai toleransi ketiga variabel  $> 0,10$  dan nilai VIF  $< 10,00$ , sehingga dapat disimpulkan tidak terjadi multikolinearitas.

**Uji Hipotesis**

Tabel 1. Uji F

Model		JK	db	KT	F <sub>hitung</sub>	Sig.
1	Regresi	13562.907	2	6781.453	1555.080	0,000
	Residual	510.218	117	4.361		
Total		14073.125	119			

- a. Variabel Tergantung: Stres teknologi
- b. Prediktor: (konstanta), Efikasi diri komputer, Persepsi kemudahan pengguna

Pada tabel 1  $F_{hitung}$  sebesar 1555.080 dengan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ) atau dibawah 0,01 dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan secara simultan antara efikasi diri komputer dan persepsi kemudahan pengguna terhadap stres teknologi.

Tabel 2. Koefisien Determinan

Model	R	R Kuadrat	R Kuadrat Penyesuaian	Kesalahan Pendugaan
1	0,982	0,964	0,963	2,088

- a. Prediktor: (Konstanta), Efikasi diri komputer, Persepsi kemudahan pengguna
- b. Variabel Tergantung: Stres teknologi

Berdasarkan tabel 2. Dapat dijelaskan bahwa nilai koefisien koerelasi R sebesar 0,982 yang berarti secara simultan antara efikasi diri komputer dan persepsi kemudahan pengguna terbukti merupakan prediktor terhadap stres teknologi. Dengan demikian hipotesis yang ditetapkan dalam penelitian ini terbukti. Selanjutnya nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,964 yang memiliki arti bahwa sumbangan pengaruh efikasi diri komputer dan persepsi kemudahan pengguna terhadap stres teknologi pekerja di klasis Taniwel sebesar 96,4%, sisanya sebesar 3,6 % dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Tabel 3. Koefisien Regresi

Model	B	SE	Beta	t	Sig.
1 (Konstanta)	80.827	1.209		66,836	0,000
Efikasi diri komputer	0,943	0,032	0,522	29.279	0,000
Persepsi kemudahan	-1,462	0,028	-0,919	-51.550	0,000

Variabel Tergantung: Stres teknologi Hasil signifikansi uji t untuk variabel efikasi diri komputer dan persepsi kemudahan pengguna sebesar sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ) sehingga dapat disimpulkan kedua variabel efikasi diri komputer dan persepsi kemudahan pengguna secara parsial sangat signifikan menjadi prediktor terhadap stres teknologi. Nilai  $\beta$  efikasi diri komputer = 0,522 dan persepsi kemudahan pengguna = 0,919, hal ini memberikan keterangan bahwa efikasi diri komputer memberikan pengaruh positif pada stres teknologi, sedangkan persepsi kemudahan pengguna

memberikan pengaruh negatif terhadap stres teknologi. Dari hasil tersebut dapat disusun persamaan regresi linear sebagai berikut:  $Y = 80.827 + 0,943X_1 - 1,462X_2$

## Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan efikasi diri komputer dan persepsi kemudahan pengguna pada pekerja administrasi, manajemen operasional serta informasi dan komunikasi (IT) di Klasis Taniwel secara simultan menjadi prediktor terhadap stres teknologi pada pekerja. Hal ini terlihat pada tingkat stres teknologi yang dapat dijelaskan oleh variabel efikasi diri komputer dan persepsi kemudahan pengguna. Pada hasil analisis regresi menunjukkan bahwa efikasi diri komputer memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap stres teknologi yang berarti peningkatan efikasi diri komputer ikut mempengaruhi peningkatan pada stres teknologi, sebaliknya pada persepsi kemudahan pengguna menunjukkan pengaruh negatif yang signifikan terhadap stres teknologi. Hal ini menandakan bahwa semakin tinggi persepsi kemudahan pada pengguna maka akan semakin rendah nilai stres teknologi.

Hasil analisis regresi menunjukkan efikasi diri komputer memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap stres teknologi, artinya setiap peningkatan efikasi diri komputer berpengaruh pada peningkatan stres teknologi. Temuan yang sama ditemukan dalam penelitian yang dilakukan oleh Raman dan Perumal, (2024) bahwa efikasi diri komputer berpengaruh secara positif terhadap stres teknologi. Dalam temuannya menjelaskan kondisi individu yang meskipun mahir menggunakan komputer mereka juga merasakan stres teknologi akibat kemajuan teknologi. Temuan ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Saisy et al. (2022) dan Siddiqui et al. (2023) yang menemukan bahwa efikasi diri komputer dipahami sebagai faktor yang kuat dalam membentuk berbagai sikap dan keyakinan seseorang dalam menggunakan komputer, maka semakin tinggi frekuensi penggunaan komputer dapat mengurangi tingkat stres teknologi. Hasil penelitian yang sama dilakukan oleh Kim dan Lee (2021) dan Rahimi et al. (2024) adalah efikasi diri komputer dapat berperan untuk mengurangi tekanan yang disebabkan oleh stres teknologi.

Efikasi diri komputer yang tinggi pada pekerja menunjukkan bahwa keyakinan diri yang tinggi dalam menggunakan komputer tidak selalu berdampak mengurangi tekanan, tetapi sebaliknya justru dapat meningkatkan stres teknologi pada pengguna komputer. Salah satu penyebabnya adalah lingkungan kerja yang cenderung memberikan tekanan, seperti tidak semua individu memiliki kemampuan yang sama dalam penggunaan komputer (Qi, 2019). Dalam konteks ini pekerja yang merasa lebih percaya diri dengan kemampuannya dalam menggunakan komputer, seringkali diandalkan untuk menyelesaikan tugas-tugas berbasis komputer. Sehingga meskipun mereka berhasil menyelesaikan tugas menggunakan komputer mereka mengalami tekanan stres teknologi. Lingkungan kerja yang seperti ini dapat menciptakan beban tambahan karena adanya tuntutan untuk menyelesaikan tugas-tugas, sehingga rasa tanggung jawab besar justru meningkatkan tekanan kerja. Pada sisi yang lain stres teknologi pekerja mengarah pada *techno-eustress* yang merupakan stres positif yang dihadapi individu pengguna teknologi, dimana pengguna melihat teknologi sebagai tantangan yang memotivasi untuk memaksimalkan kemampuan dalam mengatasi tantangan sehingga mencapai hal yang baik (Tarafdar et al., 2019). Menurut (Bandura, 1994) efikasi diri dapat dikembangkan melalui empat sumber utama yaitu, pertama, pengalaman menguasai (*mastery experience*) yang didasarkan pada penguasaan seseorang terhadap kemampuannya di masa lampau. Kedua, pengalaman representatif melalui model sosial (*representative experience through social models*), pengalaman ini berdasarkan pada pengamatan terhadap kemampuan orang lain untuk meningkatkan keyakinan diri. Ketiga, persuasi sosial (*social persuasion*) yaitu kemampuan dan keyakinan diri yang meningkat dari dorongan atau dukungan verbal dari orang lain. Keempat, keadaan fisiologis dan emosional (*physiological and emotional state*) dimana kesejahteraan emosional, fisik dan psikologis seseorang dapat mempengaruhi perasaannya tentang kemampuan pribadinya dalam situasi tertentu. Keempat faktor ini bertujuan untuk membangun keyakinan

individu terhadap kemampuannya dalam menggunakan komputer, sehingga dapat mengelola tekanan yang dirasakan dalam mengerjakan tugas menggunakan komputer. Hal ini menunjukkan efikasi diri komputer dapat melindungi pekerja dari dampak negatif stres teknologi dengan mengurangi kelelahan emosional, seperti yang ditemukan dalam penelitian Ma et al. (2021) bahwa pekerja dengan *self-efficacy* yang tinggi kurang terpengaruh oleh stres teknologi. Dalam penelitian ini menuai hasil yang berbeda dimana efikasi diri komputer pekerja yang tinggi menambah beban stres teknologi.

Selain tekanan lingkungan persepsi individu terhadap perkembangan teknologi dapat menjadi penyebab stres teknologi, pekerja juga menghadapi perubahan teknologi yang cepat sehingga keterampilan yang mereka miliki harus selalu diperbaharui. Kondisi ini menciptakan kebutuhan untuk terus belajar dan beradaptasi, yang bagi sebagian orang dapat menjadi sumber tekanan (Setyadi & Taruk, 2019). Hal ini juga dipengaruhi oleh faktor usia dimana responden terbanyak dalam penelitian ini dengan rentang usia dari 40-49 tahun. Seiring bertambahnya usia kemampuan individu semakin menurun dalam beradaptasi dengan pekerjaan yang menggunakan komputer. Mereka membutuhkan waktu lebih banyak untuk menyesuaikan diri dengan kebutuhan pekerjaan, sehingga walaupun dengan tingkat efikasi diri komputer yang tinggi mereka memiliki tekanan yang cukup besar (Tams et al., 2018).

Dalam penelitian Kasemy et al. (2022) dan Borle et al. (2021) mengungkapkan bahwa individu yang lebih tua cenderung mengalami tingkat stres teknologi yang lebih tinggi di tempat kerja dibandingkan dengan mereka yang lebih muda. Selanjutnya dalam penelitian yang dilakukan oleh Hendartono dan Widilestari (Rahmawati, 2024) menunjukan kelompok usia yang berbeda memiliki cara yang beragam dalam menghadapi stres teknologi. Individu berusia 49–59 tahun cenderung mengalami tingkat stres teknologi yang lebih tinggi dibandingkan kelompok usia yang lebih muda. Salah satu faktor utama yang memengaruhi kelompok ini diduga adalah karena minimnya pelatihan dalam penggunaan teknologi baru. Penelitian yang dilakukan oleh Roux dan Botha (2021) menemukan bahwa peningkatan stres teknologi meningkat seiring bertambahnya usia. Banyak dari mereka tidak memiliki akses yang memadai untuk memahami dan menguasai teknologi yang terus berkembang. Akibatnya, mereka merasa tertinggal dan kesulitan mengikuti perubahan yang begitu cepat. Selain kurangnya pelatihan, kelompok usia ini juga sering menghadapi tantangan dalam menyesuaikan diri dengan perkembangan teknologi yang pesat. Banyak yang merasa tidak mampu mengejar perubahan tersebut, yang pada akhirnya memicu rasa frustrasi dan tingkat stres yang semakin tinggi (Marchiori et al., 2019).

Hasil penelitian menunjukkan efikasi diri komputer memberikan pengaruh positif dalam meningkatkan stres teknologi namun, jika disertai dengan persepsi kemudahan pengguna yang tinggi tingkat stres teknologi pada pekerja dapat ditekan secara signifikan. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil analisis uji parsial (t) secara simultan yang memberikan kontribusi terhadap pengelolaan stres teknologi pada pekerja. Secara spesifik persepsi kemudahan pengguna memberikan pengaruh negatif terhadap stres teknologi yang menandakan bahwa semakin mudah penggunaan komputer bagi individu, maka akan semakin rendah kemungkinan mereka merasakan stres teknologi. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Khan dan Quratulain (2023) bahwa persepsi kemudahan pengguna berdampak negatif pada stres teknologi.

Menurut Indarsin dan Ali (2017) persepsi kemudahan pengguna merupakan sebuah tingkat keyakinan individu bahwa teknologi dapat digunakan tanpa membutuhkan usaha yang berlebihan. Dalam konteks penelitian ini pekerja yang memiliki persepsi kemudahan pengguna yang sangat tinggi, mereka cenderung merasa lebih nyaman dan percaya diri dalam menggunakan komputer, sehingga beban psikologis yang muncul dari tugas-tugas berbasis komputer dapat berkurang secara signifikan. Ketika individu merasa bahwa teknologi mudah untuk digunakan mereka menghadapi lebih sedikit hambatan dan kebingungan dalam mengoperasikan komputer. Kondisi ini tidak hanya

membantu mengurangi rasa frustrasi, tetapi juga secara langsung menurunkan tingkat stres teknologi dan meningkatkan produktivitas kerja.

Persepsi kemudahan pengguna yang sangat tinggi mencerminkan tingkat kepercayaan diri yang tinggi dalam penggunaan komputer dan kemampuan untuk beradaptasi, sehingga individu merasa terbantu dan mampu meminimalisir tekanan kerja yang berlebihan. Davis (1989) menjelaskan bahwa tingkat persepsi kemudahan pengguna merepresentasikan keyakinan seseorang bahwa sistem teknologi informasi dapat dengan mudah dipahami dan digunakan. Pekerja yang memiliki persepsi kemudahan pengguna tinggi umumnya lebih nyaman dalam menggunakan teknologi, karena mereka melihatnya sebagai sesuatu yang mudah dipelajari. Sebaliknya, jika individu merasa teknologi sulit dipahami, maka akan semakin sulit pula bagi mereka untuk menggunakannya (Davis, 1989).

Selain kemampuan beradaptasi, tingkat kenyamanan dan kepercayaan diri dalam menggunakan teknologi, pekerja juga berada dalam lingkungan kerja yang mampu mengadopsi teknologi dengan baik. Al-Nashmi, Amer Riyadh dan Prasetio, (2018) menjelaskan bahwa adopsi teknologi merupakan sebuah faktor yang dapat membantu dalam meningkatkan kinerja dan produktivitas karyawan dalam organisasi. Hal ini terlihat pada usaha lingkungan kerja yang mendorong penggunaan teknologi secara aktif, melalui pelatihan-pelatihan yang diberikan untuk meningkatkan keterampilan penggunaan komputer pekerja sehingga semakin meningkatkan persepsi kemudahan pengguna yang dimiliki. Kemudian individu dengan persepsi kemudahan pengguna yang tinggi cenderung menganggap penggunaan komputer bukan sebagai hambatan, melainkan sebagai alat yang meringankan beban kerja. Menurut Tahar et al. (2020) persepsi kemudahan pengguna menjelaskan sejauh mana pengguna merasa yakin bahwa dalam menggunakan teknologi, mereka dapat melakukan apa saja tanpa gangguan yang menjadi kendala bagi mereka. Mereka melihat teknologi sebagai pendukung produktivitas, bukan sebagai sumber tekanan. Hal ini membuat mereka lebih tenang dan nyaman saat mengerjakan tugas berbasis komputer. Penelitian oleh Tojib dan Tsarenko (Naufaldi & Tjokrosaputro, 2020) juga mengungkapkan bahwa persepsi kemudahan pengguna berhubungan erat dengan tingkat kenyamanan individu dalam menggunakan teknologi tertentu.

Selain itu individu dengan persepsi kemudahan pengguna yang tinggi menunjukkan sikap terbuka, optimis terhadap komputer dan toleransi terhadap kesalahan. Sikap-sikap tersebut membantu pekerja agar tidak mudah tertekan ketika dalam penggunaan komputer terdapat hal-hal yang tidak berjalan sesuai dengan harapan atau mendapatkan kesulitan saat menggunakan komputer. Mereka memiliki keyakinan bahwa teknologi dapat membantu mempermudah pekerjaan dan meningkatkan produktivitas kerja. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anindita et al. (2023) yang menemukan bahwa persepsi kemudahan pengguna dapat menurunkan tingkat stres teknologi, ketika individu merasakan kemudahan dalam menggunakan teknologi sangat membantu dalam mengerjakan tugas yang melibatkan teknologi sehingga tekanan stres teknologi akan menurun.

Melihat hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dalam penelitian ini menunjukkan dinamika antara efikasi diri komputer yang berpengaruh positif dan persepsi kemudahan pengguna yang berpengaruh negatif terhadap stres teknologi. Compeau dan Higgins (1995) menjelaskan individu dengan tingkat efikasi diri komputer yang tinggi mampu menyelesaikan tugas dan tantangan komputasi meskipun dengan sedikit bantuan dari orang lain dibandingkan individu dengan efikasi diri komputer yang rendah. Ketika individu memiliki tingkat efikasi diri komputer yang tinggi, mereka merasa lebih mampu untuk mengatasi tantangan dalam menggunakan komputer (Chou & Chou, 2021). Namun, hal ini dapat menyebabkan tekanan tambahan yaitu stres teknologi, karena mereka memiliki efikasi diri komputer yang besar untuk bekerja menggunakan komputer (Rangarajan & Perumal, 2024). Disisi yang lain persepsi kemudahan pengguna memberikan pengaruh negatif terhadap stres teknologi untuk mengimbangi pengaruh positif dari efikasi diri

komputer. Pekerja yang merasa mudah menggunakan komputer saat bekerja memiliki tingkat stres teknologi yang rendah mereka merasa bahwa komputer mudah dipelajari, dikendalikan, dipahami, fleksibel dan dapat digunakan dengan baik. Ketika komputer dianggap mudah digunakan pekerja cenderung tidak mengalami beban secara fisik maupun psikologi dalam penggunaannya (Vallone et al., 2023). Dengan kemampuan persepsi kemudahan pengguna yang tinggi pekerja dapat menekan stres teknologi (Effiyanti & Sagala, 2018). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa secara simultan efikasi diri komputer dan persepsi kemudahan pengguna berpengaruh terhadap stres teknologi pekerja.

### **Kekuatan dan Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini membahas pengaruh efikasi diri komputer dan persepsi kemudahan pengguna terhadap stres teknologi pada konteks pekerja di Klasis Taniwel yang semakin menggunakan teknologi dalam pekerjaannya. Temuan dalam penelitian ini menemukan efikasi diri komputer dan persepsi kemudahan pengguna secara simultan dan parsial berpengaruh terhadap stres teknologi. Hasil penelitian dapat memberikan sumbangsih yang bermanfaat untuk organisasi di Klasis Taniwel agar dapat mengelola efikasi diri komputer dan persepsi kemudahan pengguna dengan cara yang sehat agar dapat mengurangi stres teknologi. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini yaitu, secara sederhana penelitian ini hanya berfokus dan melibatkan pekerja di Klasis Taniwel, sehingga hasil yang ditemukan mungkin tidak dapat digeneralisasikan pada konteks organisasi lainnya. Selain itu penelitian ini hanya meneliti efikasi diri komputer, persepsi kemudahan pengguna dan stres teknologi sehingga tidak memperhitungkan variabel lain yang mungkin ikut mempengaruhi stres teknologi seperti faktor budaya, organisasi maupun pengalaman kerja.

### **SIMPULAN**

Hasil penelitian menunjukkan efikasi diri komputer dan persepsi kemudahan pengguna secara simultan merupakan prediktor terhadap stres teknologi pada pekerja yang menggunakan teknologi komputer di klasis Taniwel. Efikasi diri komputer berpengaruh secara positif meningkatkan stres teknologi, sedangkan persepsi kemudahan pengguna berpengaruh secara negatif menurunkan tingkat tekanan stres teknologi yang dirasakan oleh pekerja. Hal ini menunjukkan persepsi kemudahan pengguna yang tinggi sangat penting dimiliki oleh pekerja agar dapat mengurangi tekanan stres teknologi. Selain itu efikasi diri komputer yang dimiliki dapat dikelola dengan baik sehingga dapat digunakan secara positif dalam bekerja menggunakan komputer dan mengurangi stres teknologi. Efikasi diri komputer yang tinggi pada pekerja dapat dipertahankan dan menjadi hal positif yang dapat digunakan untuk membantu pekerjaan menggunakan komputer lebih mudah, aman dan nyaman. Keadaan ini dapat diwujudkan jika mampu mengelola dan mengendalikan efikasi diri komputer yang tinggi sehingga dapat meminimalisir tekanan yang dirasakan agar tidak mengganggu keseimbangan kerja. Hal ini dapat dilakukan dengan pelatihan berupa workshop atau pendampingan secara langsung agar pekerja dapat menurunkan tingkat stres teknologi yang mereka miliki terutama kepada pekerja yang berusia 40-60 tahun ke atas. Kepada peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan menggunakan variabel yang berbeda atau dengan cakupan responden luas agar dapat menemukan faktor-faktor lain yang mempengaruhi stres teknologi.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ali, S., Rubab, A., Jamshed, K., Zeeshan, M., Jamshaid, S., & Eman, N. (2023). Impact of techno stress on work engagement with mediating role of workload and moderating role of efikasi diri komputer. *Journal of Xidian University*, 17(2), 515–540. <https://doi.org/10.37896/jxu17.2/038>
- Anindita, R., Lukito, L., & Amalia, L. (2023). *Teachers and stres teknologi during Covid-19 pandemic: A modification of technology acceptance model*. Atlantis Press SARL.

[https://doi.org/10.2991/978-2-38476-088-6\\_28](https://doi.org/10.2991/978-2-38476-088-6_28)

- Artina, N. (2019). Pengaruh kemampuan teknik pemakai sistem informasi akuntansi, partisipasi manajemen, efektivitas dan stres teknologi terhadap kinerja individu pada PT asatech Indonesia group Palembang. *Jurnal Keuangan Dan Bisnis*, 17(1), 21. <http://103.165.236.247/index.php/jkb/article/view/24>
- Ayyagari, R., Grover, V., & Purvis, R. (2011). 1 Ayyagari. *Source: MIS Quarterly*, 35(4), 831–858.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1994). Self-Efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press. (Reprinted in H. Friedman (Ed.) (1998). *Encyclopedia of Mental Health*. San Diego: Academic Press, 4, 77–81.
- Borle, P., Boerner-Zobel, F., Voelter-Mahlknecht, S., Hasselhorn, H. M., & Ebener, M. (2021). The social and health implications of digital work intensification. Associations between exposure to information and communication technologies, health and work ability in different socio-economic strata. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 94(3), 377–390. <https://doi.org/10.1007/s00420-020-01588-5>
- Brod, C. (1986). Stres teknologi: The human cost of the computer revolution craig brod publisher: addison-wesley publishing company, reading, ma year of publication: 1984 materials: 242 pages. *Social Science Microcomputer Review*, 4(4), 553–556.
- Chou, H. L., & Chou, C. (2021). A multigroup analysis of factors underlying teachers' stres teknologi and their continuance intention toward online teaching. *Computers and Education*, 175(September), 104335. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2021.104335>
- Compeau, D. R., & Higgins, C. A. (1995). Efikasi diri komputer: Measure and initial development of a test. *MIS Quarterly*, 19(2), 189–211. <https://www.astm.org/Standards/E2368.htm>
- Davis, F. D. (1989). Perceived usefulness, perceived ease of use, and user acceptance of information technology. *MIS Quarterly*, 13(3), 319–340. <https://doi.org/https://doi.org/10.2307/249008>
- Dong, Y., Xu, C., Chai, C. S., & Zhai, X. (2020). Exploring the structural relationship among teachers' stres teknologi, technological pedagogical content knowledge (tpack), efikasi diri komputer and school support. *Asia-Pacific Education Researcher*, 29(2), 147–157. <https://doi.org/10.1007/s40299-019-00461-5>
- Effiyanti, T., & Sagala, G. H. (2018). Stres teknologi among teachers: A confirmation of its stressors and antecedent. *International Journal of Education Economics and Development*, 9(2), 134–148. <https://doi.org/10.1504/IJEED.2018.092197>
- Farmania, A., Elsyah, R. D., & Fortunisa, A. (2022). The phenomenon of stres teknologi during the covid-19 pandemic due to work from home in indonesia. *Sustainability (Switzerland)*, 14(14), 1–21. <https://doi.org/10.3390/su14148669>
- Feronika, F. (2022). Pengaruh stres teknologi terhadap kesejahteraan psikologis guru di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 8979–8948.
- Ferrosnita, K. (2024). Pengaruh stres teknologi terhadap innovative work behaviour. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(1), 1174–1180.
- Hartono, A., & Wulandari, A. W. (2018). Pengaruh computer anxiety dan technology acceptance model (tam) terhadap stres teknologi pada karyawan koperasi di Kabupaten Ponorogo. *Seminar Nasional Dan Call For Paper III*, 34–57.
- Holtskog, H., Lied, H., L., & Ringen, G. (2019). *Coping with technology. Coping with the future*. <https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9780203712894-10>
- Ibrahim, H., Shamsuddin, F. M., Lazim Mohd Zin, M., & Subramaniam, C. (2018). Understanding user characteristics as antecedents of Stres teknologi towards HRMIs: A mixed-method study. *Jurnal Pengurusan*, 53(January), 37–47. <https://doi.org/10.17576/pengurusan-2018-53-04>
- Indarsin, T., & Ali, H. (2017). Saudi journal of business and management studies attitude toward

- using m-commerce: the analysis of perceived usefulness, perceived ease of use, and perceived trust: case study in ikens wholesale trade, Jakarta-Indonesia. *Saudi Journal of Business and Management Studies*, 2(11), 995–1007. <https://doi.org/10.21276/sjbms.2017.2.11.7>
- Kasemy, Z. A., Sharif, A. F., Barakat, A. M., Abdelmohsen, S. R., Hassan, N. H., Hegazy, N. N., Sharfeldin, A. Y., El-Ma'doul, A. S., Alsawy, K. A., Abo Shereda, H. M., & Abdelwanees, S. (2022). Stres teknologi creators and outcomes among egyptian medical staff and students: a multicenter cross-sectional study of remote working environment during COVID-19 pandemic. *Frontiers in Public Health*, 10(April), 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.796321>
- Khan, A. K., & Quratulain, S. (2023). *An examination of antecedents and consequences of stres teknologi among university students: task-technology fit perspective*. In *36th Bled eConference, BLED 2023 (pp. 827-834)*. University of Maribor Press. <https://doi.org/https://doi.org/10.18690/um.fov.4.2023.54>
- 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). <https://doi.org/10.3390/su13084349>
- Liu, C. F., Cheng, T. J., & Chen, C. T. (2019). Exploring the factors that influence physician stres teknologi from using mobile electronic medical records. *Informatics for Health and Social Care*, 44(1), 92–104. <https://doi.org/10.1080/17538157.2017.1364250>
- Ma, J., Ollier-Malaterre, A., & Lu, C. qin. (2021). The impact of techno-stressors on work–life balance: The moderation of job self-efficacy and the mediation of emotional exhaustion. *Computers in Human Behavior*, 122(5), 106811. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106811>
- Marchiori, D. M., Mainardes, E. W., & Rodrigues, R. G. (2019). Do individual characteristics influence the types of stres teknologi reported by workers? *International Journal of Human-Computer Interaction*, 35(3), 218–230. <https://doi.org/10.1080/10447318.2018.1449713>
- Mardhiyah, R. H., Aldriani, S.N.F., Chitta, F., & Zulfikar, M. R. (2021). Pentingnya keterampilan belajar di abad 21 sebagai tuntutan dalam pengembangan sumber daya manusia. *Lectura:Jurnal Pendidikan*, 71(1), 63–71. <https://doi.org/10.31849/lectura.v12i1.5813>
- Mellita, D., Achmad Syafi Rizqullah, B., & Puji Agustina, E. (2022). KKIK-FSRD stres teknologi among workers during pandemic covid-19: managerial versus professional teknostress pada pekerja di masa pandemi COVID-19: Kajian manajerial dan profesional. *Jurnal Sosioteknologi*, 21(3), 327–336.
- Moses, S. (2013). International journal of emerging technology and advanced engineering minimizing the effects of stres teknologi in today&quot;s organization. *Certified Journal*, 9001(11), 649–658. [www.ijetae.com](http://www.ijetae.com)
- Mushtaque, I., Awais-E-Yazdan, M., & Waqas, H. (2022). Stres teknologi and medical students' intention to use online learning during the COVID-19 pandemic in Pakistan: The moderating effect of efikasi diri komputer. *Cogent Education*, 9(1). <https://doi.org/10.1080/2331186X.2022.2102118>
- Naufaldi, I., & Tjokrosaputro, M. (2020). Pengaruh perceived ease of use, perceived usefulness, dan trust terhadap intention to use. *Jurnal Manajerial Dan Kewirausahaan*, 2(3), 715. <https://doi.org/10.24912/jmk.v2i3.9584>
- Palupi, N. K., Holillulloh, & Yanzi, H. (2019). The influence of factors age of interest and the capability of civics education teachers in the use of ict. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 3. <https://media.neliti.com/media/publications/247871-pengaruh-faktor-usia-terhadap-minat-dan-98eaeace.pdf>
- Putra, L. D., Primajaya, A., & Prihandani, K. (2022). Penerapan design thinking pada perancangan ui/ux aplikasi pembelajaran online untuk mengurangi dampak stres teknologi application of design thinking in Ui / Ux design of online learning applications to reduce the impact of stres teknologi. *Journal of Information Technology and Computer Science (INTECOMS)*, 5(2).

- Qi, C. (2019). A double-edged sword? Exploring the impact of students' academic usage of mobile devices on stres teknologi and academic performance. *Behaviour and Information Technology*, 38(12), 1337–1354. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2019.1585476>
- Ragu-Nathan, T. S., Tarafdar, M., Ragu-Nathan, B. S., & Tu, Q. (2008). The consequences of stres teknologi for end users in organizations: Conceptual development and validation. *Information Systems Research*, 19(4), 417–433. <https://doi.org/10.1287/isre.1070.0165>
- Rahimi, M. O., Jafari, S., Akbar, A., & Bidokhti, A. (2024). *The role of efikasi diri komputer and e-learning readiness mediated with stres teknologi in teacher professional competence*. 12(2), 121–135.
- Rahmawati. (2024). *Pengaruh usia dan jenis kelamin terhadap tingkat stres teknologi : studi empiris pada 40 responden*. 102–114.
- Rangarajan, R., & Perumal, A. G. (2024). *Teacher , tech , and tension : probing the nexus of computer efficacy and stres teknologi in educational settings*. July.
- Riyadhi, G., & Prasetyo, A. P. (2018). Pengaruh adopsi teknologi aplikasi kerja terhadap kinerja karyawan di pt pln (persero) area majalaya Bandung. *Jurnal manajemen dan bisnis (ALMANA)*, 2(1), 1–23.
- Roux, D. J. le, & Botha, P. A. (2021). Investigating the impact of stres teknologi on productivity and overall life satisfaction of managers working at a South African ferrochrome smelting company. *SA Journal of Human Resource Management*, 19(0), 1649. <https://doi.org/https://doi.org/10.4102/sajhrm.v19i0.1649>
- Sahrizal, R., Asmony, T., & Wahyulina, S. (2023). The influence of perceived usefulness and persepsi kemudahan pengguna on stres teknologi in court registrars at religious courts. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 10(7), 171–180.
- Saidy, J., Garanti, Z., & Sadaka, R. (2022). Stres teknologi creators and job performance among frontliners: theorizing the moderating role of self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, 13(June). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.827027>
- Setyadi, H. J., & Taruk, M. (2019). Analisis dampak penggunaan teknologi (stres teknologi) 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>
- Siddiqui, S., Arif, I., & Hinduja, P. (2023). Stres teknologi: A catalyst to leave the teaching profession - A survey designed to measure stres teknologi among teachers in Pakistan during COVID-19 pandemic. *E-Learning and Digital Media*, 20(1), 53–79. <https://doi.org/10.1177/20427530221107506>
- Sriwidharmanely, S., Sumiyana, S., Mustakini, J. H., & Nahartyo, E. (2022). Encouraging positive emotions to cope with stres teknologi's adverse effects: insights into the broaden-and-build theory. *Behaviour and Information Technology*, 41(10), 2187–2200. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2021.1955008>
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian pendidikan pendektan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Suhardiman, M., & Saragih, S. (2022). Stres teknologi dan work life balance pada karyawan: kepuasan kerja sebagai variabel mediasi. *INOBISS: Jurnal Inovasi Bisnis Dan Manajemen Indonesia*, 6(1), 30–45. <https://doi.org/10.31842/journalinobis.v6i1.255>
- Tahar, A., Riyadh, H. A., Sofyani, H., & Purnomo, W. E. (2020). Perceived ease of use, perceived usefulness, perceived security and intention to use e-filing: The role of technology readiness. *Journal of Asian Finance, Economics and Business*, 7(9), 537–547. <https://doi.org/10.13106/JAFEB.2020.VOL7.NO9.537>
- Tams, S., Thatcher, J. B., & Grover, V. (2018). Concentration, competence, confidence, and capture: An experimental study of age, interruption-based stres teknologi, and task performance.

*Journal of the Association for Information Systems*, 19(9), 857–908.  
<https://doi.org/10.17705/1jais.00511>

- Tarafdar, M., Cooper, C. L., & Stich, J. F. (2019). The stres teknologi trifecta - techno eustress, techno distress and design: Theoretical directions and an agenda for research. *Information Systems Journal*, 29(1), 6–42. <https://doi.org/10.1111/isj.12169>
- To, A. T., & Trinh, T. H. M. (2021). Understanding behavioral intention to use mobile wallets in vietnam: Extending the tam model with trust and enjoyment. *Cogent Business and Management*, 8(1). <https://doi.org/10.1080/23311975.2021.1891661>
- Vallone, F., Galvin, J., Cattaneo Della Volta, M. F., Akhtar, A., Chua, S., Ghio, E., Giovazolias, T., Kazakou, Z., Kritikou, M., Koutra, K., Kovacevic, S., Lee-Treweek, G., Mašková, I., Mavritsaki, E., Nastic, J., Plassova, M., Stuchlíková, I., & Zurlo, M. C. (2023). Stres teknologi and academic motivation: direct and indirect effects on university students' psychological health. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1211134>
- Wang, X., & Li, B. (2019). Stres teknologi among teachers in higher education: An investigation from multidimensional person-environment misfit. *Frontiers in Psychology*, 10(JULY). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01791>
- Zielonka, J. T., & Rothlauf, F. (2021). Techno-eustress: The impact of perceived usefulness and persepsi kemudahan pengguna on the perception of work-related stressors. *Proceedings of the Annual Hawaii International Conference on System Sciences, 2020-Janua*, 6482–6491. <https://doi.org/10.24251/hicss.2021.780>