

Apakah *Technostress* Berpeluang Memicu *Burnout*? Studi pada Guru Honorer Usia Dewasa Madya

Cherenita Fonda Patricia¹

Fakultas Psikologi, Program Studi Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana,
Salatiga, Indonesia
cherenfondaa@gmail.com

Doddy Hendro Wibowo²

Fakultas Psikologi, Program Studi Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana,
Salatiga, Indonesia
doddy.wibowo@uksw.edu

Abstract

Honorary teachers are expected to adapt to hone their knowledge and skills in the use of technology, but not all honorary teachers are able to use of technology in schools especially in the middle age range. This study aims to answer the relationship between technostress and burnout tendencies in middle-aged honorary teachers. Researchers used quota sampling technique with a total of 70 participants. The data analysis method uses Pearson's product moment correlation. There are two scales used in this study, namely the technostress scale and the burnout scale. The results showed a correlation of $r = 0.534$ with $p = 0.000$ ($p < 0.01$), which means there is a significant positive relationship between technostress and burnout in middle-aged honorary teachers. This means that the higher the level of technostress, the higher the level of burnout. Conversely, the lower the level of technostress, the lower the level of burnout. The results of this study can be a reference for middle-aged honorary teachers to be more adaptive to the use of technology by having the willingness to learn.

Keywords: *burnout, honorary teachers, middle age, technostress.*

Abstrak

Guru honorer diharapkan dapat beradaptasi mengasah pengetahuan dan keterampilan dalam penggunaan teknologi yang semakin pesat, namun belum semua guru honorer mampu menguasai penggunaan teknologi di sekolah terutama pada rentang usia dewasa madya. Penelitian ini bertujuan untuk menjawab adanya hubungan antara *technostress* dengan kecenderungan *burnout* pada guru honorer usia dewasa madya. Peneliti menggunakan teknik *quota sampling* dengan total partisipan sebanyak 70 orang. Metode analisis data menggunakan korelasi *product moment* dari Pearson. Ada dua skala yang dipakai dalam penelitian ini, yaitu skala

technostress dan skala *burnout*. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi sebesar $r = 0,534$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$), yang berarti ada hubungan positif signifikan antara *technostress* dan *burnout* pada guru honorer usia dewasa madya. Hal ini berarti semakin tinggi tingkat *technostress*, maka akan semakin tinggi tingkat *burnout*. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *technostress*, maka akan semakin rendah pula tingkat *burnout*. Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi para guru honorer usia dewasa madya untuk dapat lebih adaptif terhadap penggunaan teknologi dengan memiliki kemauan untuk belajar.

Kata kunci: *burnout*, dewasa madya, guru honorer, *technostress*.

PENDAHULUAN

Pada Hari Guru Nasional (HGN) 2022, Perhimpunan Pendidikan dan Guru (P2G) memberikan catatan kritis termasuk di antaranya adalah kesejahteraan guru honorer yang masih jauh dari harapan. Guru honorer masih digaji jauh di bawah UMP/UMK daerah. Guru honorer juga dituntut memiliki profesionalisme kerja sama seperti guru PNS (Simatupang, 2022). Melihat banyaknya peran, tuntutan pekerjaan, dan tanggung jawab yang harus diemban, tentu akan membawa dampak bagi guru honorer. Belum lagi, hal tersebut tidak setara dengan penghasilan yang diperoleh. Guru yang kesulitan untuk memenuhi tuntutan dan tanggung jawab yang dibebankan, dapat menuntun pada masalah psikologis dan perasaan tertekan, yaitu *burnout* (Fahmi et al., 2019).

Hal ini juga didukung dari hasil wawancara peneliti kepada 3 guru dari Sekolah Menengah Atas (SMA) dan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) di Salatiga yang dilaksanakan pada tanggal 15 Februari 2023, 17 Februari 2023, dan 20 Februari 2023, bahwa sebagai guru honorer, tuntutan dan tanggung jawab tidak hanya mengajar di kelas tetapi juga menjadi wali kelas, mengampu ekstrakurikuler, mengelola koperasi sekolah, dan tanggung jawab administratif lainnya. Keluhan lain seperti beban jam mengajar yang banyak, menghadapi berbagai sifat dan perilaku siswa, dan juga penyesuaian dengan pergantian kurikulum membuat guru honorer mengalami *burnout*. Timbal balik berupa penghasilan yang rendah, membuat beberapa dari mereka juga mengandalkan pekerjaan sampingan, seperti melayani les privat, berjualan *online*, dan lain sebagainya.

Kleiber & Ensman (2018) menyebutkan bahwa profesi yang rentan mengalami *burnout* dialami oleh perawat sebesar 43%, guru sebesar 32%, pekerja sosial 4%, dan pekerja lainnya sebesar 2%. Data tersebut menunjukkan bahwa guru menempati urutan kedua untuk profesi yang rentan mengalami *burnout*. Menurut Montero-Marín et al. (2009), *burnout* adalah situasi

di mana seseorang merasakan stres dalam jangka waktu yang panjang dan dengan intensitas yang cukup tinggi, meliputi kelelahan fisik, mental, emosional, kurangnya fokus pada pekerjaan dan orang lain akibat dari tekanan dalam waktu lama, serta rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri. Pekerjaan yang monoton, tidak ada umpan balik, tidak ada kesempatan menggunakan keterampilan, dan kondisi fisik yang kurang baik akan meningkatkan level *burnout* pada individu. *Burnout* menimbulkan efek negatif seperti menurunnya keinginan pencapaian diri dalam individu yang berujung pada munculnya perilaku negatif (Purba et al., 2007). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Chennoufi et al. (2012), *burnout* pada guru memberi dampak secara personal, seperti menurunnya produktivitas dan performa kerja, ketidakhadiran di pekerjaan, sehingga siswa ikut merasakan dampaknya. Sebaliknya, tingkat *burnout* yang rendah pada guru akan meningkatkan performa dan kinerja guru (Sholikhan, 2009).

Penelitian yang dilakukan Wulan dan Sari (2015) pada guru honorer Sekolah Dasar Swasta kategori menengah ke bawah di Jakarta membuktikan bahwa sebagian besar guru honorer memiliki tingkat *burnout* pada kategori tinggi sebanyak 47 dari 77 orang (61%). Tingkat *burnout* yang tinggi dilatarbelakangi besarnya tuntutan kerja yang diterima berupa jam mengajar yang sama dengan Sekolah Dasar Negeri tetapi timbal balik yang diterima tidak sesuai, yaitu pendapatan rendah, peluang karir yang terbatas, dan minimnya fasilitas mengajar yang tersedia.

Untuk menunjang profesi di era digitalisasi, sebagai guru hendaklah mengembangkan dan memperluas potensi dengan mendukung pendidikan yang berbasis teknologi (Emarawati, 2020). Penggunaan teknologi diharapkan dapat meningkatkan mutu dalam kegiatan belajar mengajar, meningkatkan produktivitas, meningkatkan sikap belajar yang positif, mengembangkan sikap profesional, dan meningkatkan profil. Kelima hal tersebut menjadi harapan sekaligus kebutuhan yang menjadi landasan perlunya penerapan teknologi di sekolah (Abdullah, 2009). Pelaksanaan tugas guru dengan memanfaatkan teknologi baik dalam perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi pembelajaran dinilai banyak membantu dan memudahkan pekerjaan (Mukaromah, 2020).

Berseberangan dengan penggunaan teknologi yang semakin pesat di dunia pendidikan, fakta di lapangan menunjukkan bahwa guru juga masih mengalami kesulitan beradaptasi terhadap penggunaan teknologi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Mukaromah (2020) bahwa fakta di lapangan menunjukkan bahwa pemanfaatan teknologi oleh guru di salah satu

sekolah swasta di Ciamis masih rendah. Hal ini disebabkan karena guru belum mahir dalam pemanfaatan aplikasi dalam pembelajaran. Selain itu juga terdapat fakta lain di lapangan yaitu guru honorer yang mengikuti tes sertifikasi Pegawai Pemerintah dengan Perjanjian Kerja (PPPK) masih banyak yang belum mahir dalam penggunaan teknologi. Berdasarkan berita dari Detik.com, pengawas tes PPPK guru temukan banyak peserta yang gagap teknologi terutama yang berusia di atas 50 tahun. Saat mengerjakan ujian PPPK dengan *metode Computer Assisted Test (CAT)*, beberapa peserta harus didampingi saat mengoperasikan komputer karena ada peserta yang kesulitan membuka soal lanjutan dan ada yang kesulitan mencari tombol huruf tertentu di *keyboard*.

Penelitian yang dilakukan oleh Li dan Wang (2021) menjelaskan bahwa pemanfaatan teknologi dalam dunia pendidikan berimplikasi stres pada guru. *Technostress* dicetuskan pertama kali oleh Brod (1984), yang menjelaskan bahwa *technostress* adalah gangguan karena ketidakmampuan dalam penggunaan teknologi dengan cara yang tepat. *Technostress* tidak hanya berimplikasi pada kesehatan guru, tetapi juga dapat menimbulkan dampak pada pengelolaan organisasi pendidikan (Joo et al., 2016). Kompleksitas teknologi yang meningkat pesat dari waktu ke waktu mengakibatkan guru dapat mengalami kesulitan (Mudrikah et al., 2022). India. Salah satu dampak negatif *technostress* pada individu adalah meningkatnya *burnout*. Berkenaan dengan populasi yang mengalami *burnout* ditinjau dari *technostress*, sudah ada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sebastian dan Kaur (2023) yang menjelaskan bahwa *technostress* merupakan prediktor signifikan terhadap terjadinya *burnout* dan tingkat kepuasan kerja pada guru sekolah dasar di India. Selain itu, terdapat juga penelitian dilakukan oleh Wang et al. (2020) yang menunjukkan bahwa dimensi *technostress* mempunyai hubungan positif dengan *burnout* pada mahasiswa.

Penelitian Hashim et al. (2024) mengeksplorasi pengaruh *technostress* pada *burnout* dan untuk melihat peran penghambat *technostress* terhadap *burnout* di kalangan akademisi saat menggunakan teknologi pembelajaran daring. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa *burnout* secara signifikan dipengaruhi oleh ketidakamanan teknologi, invasi teknologi, dan ketidakpastian teknologi. Studi ini memperluas literatur yang ada dengan memberikan bukti empiris untuk menjelaskan hubungan antara *technostress* dan *burnout*. Penelitian lain yang dilakukan oleh Thomas & Reyes (2024) menyebutkan bahwa metode mengajar secara *hybrid* dan teknologi digital yang semakin diperbarui dan ditingkatkan di ruang kelas telah meningkatkan beban kerja guru serta meningkatkan kelelahan. Melihat fenomena yang ada,

peneliti ingin mengetahui apakah terdapat hubungan antara *technostress* terhadap kecenderungan *burnout* pada guru honorer usia dewasa madya.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional untuk melihat hubungan antar variabel. Metode sampling yang digunakan adalah teknik *nonprobability sampling* berupa *quota sampling*. Metode ini dipilih karena peneliti menentukan sampel dengan kriteria yang sudah ditentukan hingga jumlah yang dibutuhkan, yaitu 1). Guru berstatus honorer dari jenjang sekolah PAUD, TK, SD, dan SMP; 2). Domisili mengajar di Kota Salatiga; 3). Usia guru honorer yang masuk kategori dewasa madya, yaitu 40 s.d. 60 tahun. Adapun jumlah partisipan penelitian sebanyak 70 orang guru honorer sesuai dengan jumlah data guru honorer yang diberikan oleh Dinas Pendidikan Kota Salatiga (data guru honorer yang dikelola oleh Dinas Pendidikan Kota Salatiga adalah pada jenjang PAUD, TK, SD, dan SMP). Peneliti memfokuskan membatasi guru honorer pada usia dewasa madya (40 s.d. 60 tahun) karena ada kecenderungan mengalami kesulitan ketika harus beradaptasi dengan perubahan-perubahan sistem dan teknologi pada saat ini. Penelitian oleh Palupi et al. (2015) menunjukkan bahwa guru di Kabupaten Tanggamus pada usia dewasa madya mengalami penurunan minat dan kemampuan dalam penggunaan media berbasis TIK, yang juga sejalan dengan temuan Sarjono (2020) tentang kesulitan guru berusia 40 tahun ke atas dalam memanfaatkan teknologi untuk pembelajaran. Hal ini didukung oleh penelitian Goodman-Deane et al. (2021), yang mengungkapkan bahwa akses, penggunaan, sikap, dan kompetensi teknologi menurun seiring bertambahnya usia, terutama setelah usia 40 tahun.

Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner dan dianalisis menggunakan teknik *Pearson Product Moment*. Selanjutnya, pengujian hipotesis pada penelitian menggunakan *software* SPSS versi 27.

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *burnout* adalah *Oldenburg Burnout Inventory* (OLBI) sebanyak 16 aitem dengan pernyataan *favorable* dan *unfavorable* yang disusun oleh Demerouti et al. (2001) dengan model skala *likert* dengan rentang 1 (satu) sampai 5 (lima), yaitu 1 = Sangat tidak setuju, 2 = Tidak setuju, 3 = Cukup, 4 = Setuju, dan 5 = Sangat setuju. *Blueprint* skala *burnout* ditunjukkan pada Tabel 1.

Tabel 1. *Blueprint Skala Burnout*

No.	Aspek	Indikator	Distribusi Aitem		Jumlah
			Nomor Aitem <i>Favorable</i>	Nomor Aitem <i>Unfavorable</i>	
1	<i>Disengagement</i>	Menjauhkan diri dari pekerjaan	3, 6, 9, 11	1, 7, 13, 15	8
2	<i>Exhaustion</i>	Kelelahan secara fisik dan emosi	2, 4, 8, 12	5, 10, 14, 16	8
Total					16

Technostress diukur dengan menggunakan alat ukur *Teachers' Techno-stress Levels Defining Scale* (TTLDS) sebanyak 28 aitem dengan pernyataan *favorable* yang disusun oleh Çoklar et al. (2017) dengan model skala *likert* dengan rentang 1 (satu) sampai 5 (lima), yaitu 1 = Sangat tidak setuju, 2 = Tidak setuju, 3 = Cukup, 4 = Setuju, dan 5 = Sangat setuju. *Blueprint* skala *technostress* ditunjukkan pada Tabel 2.

Tabel 2. *Blueprint Skala Technostress*

No.	Aspek	Distribusi Aitem <i>Favorable</i>	
		Nomor Aitem	Jumlah
1	<i>Learning-Teaching Process Oriented</i>	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	7
2	<i>Profession Oriented</i>	8, 9, 10, 11, 12, 13	6
3	<i>Technical Issue Oriented</i>	14, 15, 16, 17, 18, 19	6
4	<i>Personal Oriented</i>	20, 21, 22, 23, 24	5
5	<i>Social Oriented</i>	25, 26, 27, 28	4
Total			28

Untuk adaptasi alat ukur *burnout*, yaitu *Oldenburg Burnout Inventory* (OLBI) yang dikembangkan oleh Moelyo & Hanafi (2022) dan sudah diujicobakan kepada residen yang merupakan dokter yang sedang menempuh pendidikan spesialis di Surakarta. Uji reliabilitas menggunakan Cronbach's alpha dengan koefisien reliabilitas untuk masing-masing dimensi *exhaustion* dan *disengagement* adalah 0,83 dan 0,79. Hal ini menunjukkan adaptasi alat ukur *Oldenburg Burnout Inventory* (OLBI) yang dikembangkan Moelyo & Hanafi (2022) memiliki reliabilitas yang baik.

Untuk adaptasi alat ukur *technostress*, yaitu *Teachers' Techno-stress Levels Defining Scale* (TTLDS) yang dikembangkan oleh Feronika (2022) dan sudah diujicobakan kepada Guru SMA Negeri di Bekasi. Uji reliabilitas menggunakan Cronbach's alpha dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,75. Hal ini menunjukkan adaptasi alat ukur *Teachers' Techno-stress Levels Defining Scale* (TTLDS) yang dikembangkan oleh Feronika (2022) memiliki reliabilitas yang baik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Partisipan penelitian yaitu 70 orang guru honorer usia dewasa maya dengan data demografik ditampilkan pada Tabel 3.

Tabel 3. Data Demografik Subjek Penelitian

		Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin	Laki - laki	13	18,6%
	Perempuan	57	81,4%
Usia	40 - 45 tahun	32	45,7%
	46 - 50 tahun	14	20,0%
	51 - 55 tahun	20	28,6%
	> 55 tahun	4	5,7%
Pendidikan Terakhir	SMA/SMK	19	27,1%
	D1/D2/D3	7	10,0%
	S1	42	60,0%
	S2	2	2,9%
Jenjang Sekolah Tempat Mengajar	PAUD	26	37,1%
	TK	11	15,7%
	SD	21	30,0%
	SMP	12	17,2%
Masa Kerja	5 - 10 tahun	9	12,9%
	>10 tahun	61	87,1%

Berdasarkan data empirik pada variabel *technostress*, diperoleh skor minimum 28 dan skor maksimum 137. Mean/rerata empirik sebesar 76,67 dengan standar deviasi 19,244. Kemudian pada variabel *burnout*, diperoleh skor minimum 24 dan skor maksimum 47. Rerata empirik sebesar 34,61 dengan standar deviasi 5,221.

Kategorisasi data penelitian digunakan untuk menempatkan subjek ke dalam kelompok secara berjenjang berdasarkan kategori yang diukur. Kategorisasi skor jawaban menggunakan tiga kriteria yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Hasil kategorisasi yang dimiliki oleh subjek pada variabel *technostress* dan *burnout* dapat dilihat dari Tabel 4.

Tabel 4. Kategorisasi Variabel *Technostress* dan *Burnout*

No	Variabel	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
1	<i>Technostress</i>	Rendah	$X < 57$	7	10,0%
		Sedang	$57 \leq X < 96$	52	74,3%
		Tinggi	$96 \geq X$	11	15,7%
2	<i>Burnout</i>	Rendah	$X < 29$	8	11,4%
		Sedang	$29 \leq X < 40$	49	70,0%
		Tinggi	$40 \geq X$	13	18,6%

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel *technostress* menunjukkan bahwa subjek berada pada kategori tinggi sebesar 15,7% (11 subjek), kategori sedang sebesar 74,3% (52 subjek), dan kategori rendah sebesar 10% (7 subjek). Dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini sebagian besar subjek mengalami tingkat *technostress* pada kategori sedang. Pada variabel *burnout* menunjukkan bahwa subjek yang berada pada kategori tinggi sebesar 18,6% (13 subjek), kategori sedang sebesar 70% (49 subjek), dan kategori rendah sebesar 11,4% (8 subjek). Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek mengalami tingkat *burnout* pada kategori sedang.

Hasil uji normalitas ditampilkan pada Tabel 5 yang menunjukkan KS-Z untuk variabel *technostress* sebesar 0,104 dengan nilai signifikansi sebesar 0,057 ($p > 0,05$) dan KS-Z untuk variabel *burnout* sebesar 0,099 dengan nilai signifikansi sebesar 0,085 ($p > 0,05$). Data tersebut menunjukkan bahwa variabel *technostress* dan *burnout* berdistribusi normal.

Tabel 5. Uji Normalitas

<i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>		<i>Technostress</i>	<i>Burnout</i>
<i>N</i>		70	70
<i>Normal Parameters^{a,b}</i>	<i>Mean</i>	76.67	34.61
	<i>Std. Deviation</i>	19.244	5.221
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>	.104	.099
	<i>Positive</i>	.104	.099
	<i>Negative</i>	-.073	-.051
<i>Test Statistic</i>		.104	.099
<i>Asymp. Sig. (1-tailed)^c</i>		.057	.085

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah kedua variabel memiliki hubungan yang linear atau tidak. Hasil analisis yang ditunjukkan pada Tabel 6 menunjukkan bahwa terdapat $F_{hitung} = 30,074$ dan nilai signifikansi pada *linearity* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara *technostress* dan *burnout* pada guru honorer usia dewasa madya.

Tabel 6. Uji Linearitas

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Burnout * Technostress	Between Groups	(Combined)	1363.669	40	34.092	1.913	.036
		Linearity	536.067	1	536.067	30.074	.000
		Deviation from Linearity	827.602	39	21.221	1.191	.316
	Within Groups		516.917	29	17.825		
	Total		1880.586	69			

Hasil uji hipotesis menunjukkan koefisien korelasi r sebesar 0,534 dan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$) yang berarti terdapat hubungan positif antara *technostress* dan *burnout* pada guru honorer usia dewasa madya dengan derajat hubungan antara kedua variabel yaitu berkorelasi sedang. Hasil uji hipotesis ditunjukkan pada Tabel 7.

Tabel 7. Uji Hipotesis

		Technostress	Burnout
Technostress	Pearson Correlation	1	.534**
	Sig. (1-tailed)		.000
	N	70	70
Burnout	Pearson Correlation	.534**	1
	Sig. (1-tailed)	.000	
	N	70	70

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis diterima, di mana *technostress* memiliki hubungan yang positif dengan *burnout* pada guru honorer usia dewasa madya. Semakin tinggi tingkat *technostress* maka semakin tinggi pula tingkat *burnout*. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *technostress* maka semakin rendah pula tingkat *burnout*.

Tantangan yang dihadapi oleh guru saat ini lebih ke penggunaan teknologi antara lain kemampuan dalam mengakses teknologi digital dalam pengelolaan bahan ajar dan penugasan secara elektronik (Rina & Sugiarto, 2022). Sebagai contoh, dalam pengisian raport yang berbasis web dengan pembaharuan sesuai kebutuhan kurikulum, pembuatan media belajar yang berbasis digital, sistem penilaian akreditasi yang terus berkembang, dan lain sebagainya sehingga peningkatan kompetensi dalam penggunaan teknologi semakin dibutuhkan. Hal ini menambah tanggung jawab guru honorer usia dewasa madya untuk dapat mempelajari dan menerapkan penggunaan teknologi dalam pekerjaan sehari-hari.

Pada usia dewasa madya, karir ada di posisi pemeliharaan dan pemantapan sehingga individu selayaknya mengenyam rasa nyaman dan keamanan dalam bekerja, serta diharapkan dapat meningkatkan terobosan (Happy & Wibowo, 2023). Namun realitanya, guru honorer

merasakan kecemasan akan masa depannya karena merasa akan lebih mudah diambil alih oleh guru yang berusia muda yang memiliki kompetensi yang lebih baik dan berpendidikan lebih tinggi (Happy & Wibowo, 2023).

Hasil penelitian ini selaras dengan *the job demand-resource model* (Bakker & Demerouti, 2007; Demerouti et al., 2001) dalam menguraikan hubungan antara *technostress* dan *burnout*, di mana *technostress* timbul karena tidak sepadannya tuntutan dengan sumber daya pekerjaan (Mahapatra & Pati, 2018) sehingga berperan terhadap terjadinya *burnout*, baik secara fisik dan emosional. Kemudian penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sebastian & Kaur (2023) juga menjelaskan bahwa *technostress* merupakan prediktor signifikan terhadap terjadinya *burnout* dan tingkat kepuasan kerja pada guru sekolah dasar di India. Pada penelitian ini menjelaskan bahwa sebaiknya dilakukan strategi penanggulangan dan dorongan yang efektif untuk mengurangi *technostress* pada guru, seperti pelatihan untuk meningkatkan kompetensi penggunaan teknologi sehingga membantu mengatasi *burnout* dan meningkatkan kepuasan kerja.

Berdasarkan hasil penelitian deskriptif dalam penelitian ini diketahui bahwa *burnout* yang dialami oleh guru honorer usia dewasa madya ditinjau dari *technostress* sebagian besar pada kategori sedang dengan persentase 70%. *Burnout* terdiri dari dimensi yaitu *disengagement* dan *exhaustion*. Dimensi yang pertama, yaitu *disengagement* merujuk pada sikap individu terhadap suatu pekerjaan dan juga menyangkut hubungan antara individu terhadap pekerjaan dan kolega, terutama mengenai keterlibatan individu tersebut. Guru dengan pengalaman dan pengetahuan dalam penggunaan teknologi yang baik cenderung memiliki tingkat kecemasan yang rendah sehingga akan mengurangi kecenderungan untuk menghindar dari pekerjaan (Joo et al., 2016). Dukungan sekolah dan dukungan sosial dari rekan kerja, seperti komunikasi dengan rekan guru, diperlukan untuk mengurangi *burnout* akibat kesulitan pada adaptasi penggunaan teknologi. Untuk memfasilitasi suasana yang mendukung di antara para guru, strategi seperti komunitas praktik disarankan (Shulman & Shulman, 2004) sehingga guru dapat merasakan dukungan emosional dari rekan kerja dan dapat mengembangkan keahlian mereka dengan berbagi pengetahuan. Dimensi yang kedua, yaitu *exhaustion* yang merujuk pada kelelahan karena kurangnya pengelolaan emosi dan kesehatan secara fisik. Penggunaan teknologi yang terus menerus tentu dapat membuat guru honorer usia dewasa madya dapat mengalami gangguan kesehatan yang dapat berdampak pada pengelolaan emosi di tengah banyaknya tugas yang harus diemban. Karena *technostress* terungkap sebagai *prediktor* yang

signifikan terhadap terjadinya burnout, keadaan psikologis guru harus diperhatikan dalam mendorong minat guru untuk menggunakan teknologi (Joo et al., 2016).

Implikasi dalam penelitian ini yaitu berkontribusi pada pemahaman mengenai terjadinya *burnout* pada guru honorer usia dewasa madya ditinjau dari *technostress*. Mengingat bahwa saat ini teknologi semakin berkembang dengan pesat sehingga penelitian ini memberi perhatian kepada guru honorer usia dewasa madya yang di mana banyak peran, tuntutan pekerjaan, dan tanggung jawab yang harus diemban namun juga diperhadapkan pada kesulitan ketika harus beradaptasi pada perubahan sistem dan teknologi saat ini. Sehingga penelitian ini dapat digunakan sebagai pertimbangan baik untuk guru honorer usia dewasa madya dan juga pihak sekolah agar dapat melakukan strategi untuk mengurangi *technostress* khususnya pada guru honorer usia dewasa madya sehingga tidak berlanjut menimbulkan *burnout*.

SIMPULAN

Technostress memiliki hubungan yang positif dengan *burnout* pada guru honorer usia dewasa madya. Hasil positif ini memiliki arti, semakin tinggi tingkat *technostress* maka semakin tinggi pula tingkat *burnout*. Berdasarkan hasil penelitian ini juga, dapat dilihat bahwa tingkat *technostress* dan *burnout* pada guru honorer usia dewasa madya cenderung sedang.

Guru honorer usia dewasa madya diharapkan dapat lebih adaptif terhadap penggunaan teknologi dengan memiliki kemauan untuk belajar. Karena tidak bisa dipungkiri bahwa kita tidak bisa menolak kemajuan zaman yang semakin modern yang ditandai dengan perkembangan teknologi yang semakin pesat di berbagai bidang, termasuk bidang pendidikan. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas jangkauan penelitian, misalnya mengukur tingkat *burnout* ditinjau dari *technostress* dari guru honorer yang berusia dewasa awal.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, A. H. (2009). Pengaruh pemanfaatan teknologi informasi dan motivasi belajar terhadap perilaku belajar siswa. *Jurnal Ilmiah Iqra'*, 3(1).
<https://doi.org/10.30984/jii.v3i1.548>
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The job demands-resources model: state of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309–328.
<https://doi.org/10.1108/02683940710733115>

- Chennoufi, L., Ellouze, F., Cherif, W., Mersni, M., & M'rad, M. F. (2012). Stress et épuisement professionnel des enseignants tunisiens. *L'Encéphale*, 38(6), 480–487. <https://doi.org/10.1016/j.encep.2011.12.012>
- Çoklar, A. N., Efiltili, E., & Şahin, Y. L. (2017). Defining teachers' technostress levels: A scale development. *Journal of Education and Practice*, 8(21), 28–41. <https://www.researchgate.net/publication/329240087>
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 499–512. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.3.499>
- Demerouti, E., Mostert, K., & Bakker, A. B. (2010). Burnout and work engagement: A thorough investigation of the independency of both constructs. *Journal of Occupational Health Psychology*, 15(3), 209–222. <https://doi.org/10.1037/a0019408>
- Emarawati, J. A. (2021). *Penggunaan Teknologi Oleh Guru Dalam Proses Belajar Mengajar Selama Pandemi di SMP Mizan Depok* [Universitas Persada Indonesia Y.A.I]. <http://repository.upi-yai.ac.id/id/eprint/4171>
- Fahmi, A. Z., Muthia, W. S., Alfarizi, F., Garlianka, M., Wangsadikrama, & Widiasmara, N. (2019). Kebersyukuran dan burnout pada guru sekolah dasar di Yogyakarta. *PSIKOLOGIKA: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 24(2), 105–114. <https://doi.org/10.20885/psikologi.vol24.iss2.art1>
- Feronika, F. (2022). Pengaruh technostress terhadap kesejahteraan psikologis guru di masa pandemi covid-19. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 8979–8948. <https://doi.org/10.31004/jptam.v6i2.3811>
- Goodman-Deane, J., Bradley, M., & Clarkson, P. J. (2021). Relating age, digital interface competence, and exclusion. *Gerontechnology*, 20(2), 1–14. <https://doi.org/10.4017/gt.2021.20.2.24-468.11>
- Happy, A. S., & Wibowo, D. H. (2023). Dinamika kesejahteraan psikologis guru honorer laki-laki dewasa madya. *Jurnal Psikologi Insight*, 7(1), 25–38. <https://doi.org/10.17509/insight.v7i1.64732>
- Hashim, K. F., Tan, F. B., Rashid, A., & Mohd Yusof, S. A. (2024). Examining the role of technostress creators and inhibitors on academics burnout. *Emerging Science Journal*, 8, 206–219. <https://doi.org/10.28991/esj-2024-sied1-012>

- Joo, Y. J., Lim, K. Y., & Kim, N. H. (2016). The effects of secondary teachers' technostress on the intention to use technology in South Korea. *Computers & Education*, 95, 114–122. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2015.12.004>
- Koesmawardhani, N. W. (2022). *5 catatan kritis p2g di hari guru nasional: bullying-guru terjerat pinjol*. DetikEdu. <https://www.detik.com/edu/sekolah/d-6426258/5-catatan-kritis-p2g-di-hari-guru-nasional-bullying-guru-terjerat-pinjol>
- Li, L., & Wang, X. (2021). Technostress inhibitors and creators and their impacts on university teachers' work performance in higher education. *Cognition, Technology & Work*, 23(2), 315–330. <https://doi.org/10.1007/s10111-020-00625-0>
- Mahapatra, M., & Pati, S. P. (2018). Technostress creators and burnout: A job demands-resources perspective. In *SIGMIS-CPR 2018 - Proceedings of the 2018 ACM SIGMIS Conference on Computers and People Research* (pp. 70–77). <https://doi.org/10.1145/3209626.3209711>
- Moelyo, A. G., & Hanafi, M. (2022). Adapting the oldenburg burnout inventory into Bahasa Indonesia for measuring burnout in medical residents. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia: The Indonesian Journal of Medical Education*, 11(2), 178. <https://doi.org/10.22146/jpki.56213>
- Montero-Marín, J., García-Campayo, J., Mera, D. M., & del Hoyo, Y. L. (2009). A new definition of burnout syndrome based on Farber's proposal. *Journal of Occupational Medicine and Toxicology*, 4(1), 31. <https://doi.org/10.1186/1745-6673-4-31>
- Mudrikah, S., Kusmuriyanto, K., & Widodo, W. (2022). Pengaruh technostress dan computer self efficacy terhadap kinerja guru selama pembelajaran daring. *Equilibrium : Jurnal Ilmiah Ekonomi dan Pembelajarannya*, 10(2), 96. <https://doi.org/10.25273/equilibrium.v10i2.11073>
- Mukaromah, E. (2020). Pemanfaatan teknologi informasi dan komunikasi dalam meningkatkan gairah belajar siswa. *Indonesian Journal of Education Management and Administration Review*, 4(1), 179–185. <https://jurnal.unigal.ac.id/index.php/ijemar/article/viewFile/4381/3450>
- Muttaqin, A. (2021, September 16). *Cerita Pengawas Tes PPPK Guru Temukan Peserta Gaptek hingga Nangis Isi Soal Ujian*. DetikNews. <https://news.detik.com/berita-jawa-timur/d-5726969/cerita-pengawas-tes-pppk-guru-temukan-peserta-gaptek-hingga-nangis-isi-soal-ujian>

- Palupi, N. K., Holillulloh, & Yanzi, H. (2015). Pengaruh faktor usia terhadap minat dan kemampuan guru ppkn dalam penggunaan TIK. *Jurnal Kultur Demokrasi*, 3(6). <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/JKD/article/view/9149>
- Purba, J., Yulianto, A., & Widyanti, E. (2007). Pengaruh dukungan sosial terhadap burnout pada guru. *Jurnal Psikologi*, 5(1), 77–87. <https://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Journal-4982-johanaP.aries.pdf>
- Rina, L., & Sugiarto, A. (2022). Learning management system sebagai cloud storage dalam pembelajaran berbasis digital pada jenjang pendidikan tinggi. *Kelola: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 9(2), 163–178. <https://doi.org/10.24246/j.jk.2022.v9.i2.p163-178>
- Sarjono. (2020). Penerapan supervisi akademik pengawas guna meningkatkan keterampilan guru dalam melaksanakan program bdr (belajar dari rumah) selama masa pandemi covid-19 di dabin 1 korwilcam bidang pendidikan kecamatan Sumowono. *Waspada (Jurnal Wawasan Pengembangan Pendidikan)*, 08(02), 53–60. <https://ejournal.undaris.ac.id/index.php/waspada>
- Sebastian, M. C., & Kaur, H. (2023). Relationship between techno-stress, occupational burnout and job satisfaction among primary school. *International Journal of Novel Research and Development (IJNRD)*, 8(6), 843–856. <https://www.ijnrd.org/papers/IJNRD2306192.pdf>
- Sholikhhan. (2009). Pengaruh kelelahan emosional terhadap kepuasan kerja dan dampaknya terhadap kinerja guru. *Jurnal Ekonomi MODERNISASI*, 5(3), 239–253. <https://www.researchgate.net/publication/307701808>
- Shulman, L. S., & Shulman, J. H. (2004). How and what teachers learn: A shifting perspective. *Journal of Curriculum Studies*, 36(2), 257–271. <https://doi.org/10.1080/0022027032000148298>
- Simatupang, M. (2022). Peran passion for teaching sebagai moderator terhadap pemberian kompensasi dan loyalitas kerja guru honorer. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 20(1), 17–25. <https://jpsikologi.esaunggul.ac.id/index.php/JPSI>
- Thomas, J., & Reyes, M. E. S. (2024). Understanding the new stress factors affecting teachers' burnout: A scoping review. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 28(1). <https://doi.org/10.7454/hubs.asia.1181024>

- Wang, X., Tan, S. C., & Li, L. (2020). Technostress in university students' technology-enhanced learning: An investigation from multidimensional person-environment misfit. *Computers in Human Behavior*, 105. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106208>
- Wulan, D. K., & Sari, N. (2015). Regulasi emosi dan burnout pada guru honorer sekolah dasar swasta menengah ke bawah. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 4(2), 74–82. <https://doi.org/10.21009/JPPP.042.05>