

MODEL HUBUNGAN TECHNOSTRESS TERHADAP EMOTIONAL EXHAUSTION PADA MAHASISWA PERGURUAN TINGGI MARITIM SELAMA PEMBELAJARAN ONLINE

Ario Hendartono

Politeknik Maritim Negeri Indonesia
e-mail: ariohend@polimarin.ac.id

Christine Widilestari

Politeknik Maritim Negeri Indonesia
e-mail: christinewidi@polimarin.ac.id

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic that was set by WHO in March 2020 drastically changed the education process. In an instant, the offline education process radically turned into online learning. This study type of Explanatory Research was conducted to measure the effect of technostress on emotional exhaustion in maritime university students in Central Java. Furthermore, the data was processed using the Statistical Package for Social Sciences (SPSS) software. This study was conducted to measure the effect of technostress on emotional exhaustion in maritime university students in Central Java. In addition, additional testing was carried out on the demographic data of the respondents, namely the influence of age group; the effect of education level and the effect of gender on emotional exhaustion. The number of research samples is 311 students from five maritime universities in Central Java, with data collection time starting in early August 2021 until the end of September 2021. The conclusions of the research are: (1) The effect of technostress on emotional exhaustion is 0.86 which is shown by Adjusted R² Square by 86%; (2) The level of technostress has a significant effect on emotional exhaustion; (3) The student age group has no significant effect on emotional exhaustion; (4) The level of student education has a positive effect on emotional exhaustion; (5) The sex of the student has no significant effect on emotional exhaustion.

Keywords : *Emotional exhaustion; learning during the covid 19 pandemic; online learning; tecnostress.*

ABSTRAK

Pandemi Covid 19 yang ditetapkan WHO pada bulan Maret 2020 mengubah proses edukasi secara drastis. Dalam sekejap secara radikal proses edukasi *offline* berubah menjadi *online learning*. Penelitian tipe *Explanatory Research* ini dilakukan untuk mengukur pengaruh *technostress* terhadap *emotional exhaustion* pada mahasiswa perguruan tinggi maritim di Jawa Tengah. Data diolah menggunakan software *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS). Selain itu dilakukan pengujian tambahan atas data demografi responden yaitu pengaruh kelompok umur; pengaruh tingkat pendidikan dan pengaruh jenis kelamin terhadap *emotional exhaustion*. Jumlah sampel penelitian sebanyak 311 mahasiswa dari lima perguruan tinggi maritim di Jawa Tengah, dengan waktu pengambilan data dimulai awal Agustus 2021 sampai dengan akhir September 2021. Simpulan hasil penelitian: (1) Pengaruh *technostress* terhadap *emotional exhaustion* sebesar 0,86 yang ditunjukkan *Adjusted R² Square* sebesar 86%; (2) Tingkat *technostress* berpengaruh signifikan terhadap *emotional exhaustion*; (3) Kelompok umur mahasiswa tidak berpengaruh secara signifikan terhadap *emotional exhaustion*; (4) Tingkat pendidikan mahasiswa berpengaruh positif terhadap *emotional exhaustion*; (5) Jenis kelamin mahasiswa tidak berpengaruh secara signifikan terhadap *emotional exhaustion*.

Kata kunci : *Emotional exhaustion; pembelajaran online; pembelajaran saat pandemi covid 19; tecnostress.*

1. Pendahuluan

Dampak Pandemi Covid 19 yang ditetapkan WHO pada bulan Maret 2020 mempengaruhi semua aspek kehidupan, terutama pada sektor ekonomi, sosial, budaya dan pendidikan. Seruan WHO ditindaklanjuti pemerintah melalui Surat Edaran No 3 Tahun 2020 tertanggal 9 Maret 2020 tentang Pencegahan Corona Virus Disease (Covid 19) pada Satuan Pendidikan, sehingga pembelajaran saat Pandemi Covid 19 dipaksa secara daring atau *online*. (Ozili, P. K., & Arun, 2020) Ozili & Arun (2020) menjelaskan bahwa proses edukasi di seluruh dunia berubah drastis setelah adanya COVID-19 yang menyerang secara global dimana secara radikal proses edukasi berubah dari *offline learning* menjadi *online learning*.

Efek pelaksanaan pembelajaran daring membuat mahasiswa memerlukan alat yang dapat menjembatani pelaksanaan pembelajaran seperti telepon pintar, tablet dan laptop yang dapat digunakan untuk mengakses informasi dimana saja dan kapan saja (Kartika, 2020; Pokhrel & Chhetri, 2021). Selain perangkat keras juga diperlukan pendukung proses pembelajaran berupa jaringan internet. Tantangan mahasiswa selain frekwensi pembelajaran yang padat dan berubah menjadi *online learning*, lokasi tempat tinggal mahasiswa sangat berpengaruh pada kualitas penerimaan informasi. Pada saat penerimaan informasi kurang baik dan frekwensi pembelajaran daring yang panjang akan berpengaruh pada emosi peserta didik dalam hal ini mahasiswa (Booker, Rebman, & Kitchens et al., 2014; Kartika, 2020; N. P. Sari, Setiawan, Rajiani, & Muin et al., 2020). Selain itu dalam pelaksanaan pembelajaran *online* menuntut seseorang dapat memanfaatkan dan menguasai teknologi informasi terkini agar dapat memperoleh informasi pembelajaran secara optimal. Kekurangsiapan dalam penguasaan teknologi dapat memicu munculnya *technostress* hal ini dikemukakan oleh " (Booker et al., 2014; Kartika, 2020; Pokhrel & Chhetri, 2021; N. P. Sari et al., 2020; Suryanto & Sasi, 2018).

Technology-related stress (Technostress) adalah kondisi ketidaknyamanan seseorang karena ketidakmampuan dalam beradaptasi terhadap perubahan teknologi, atau suatu kondisi ketergantungan terhadap teknologi yang berdampak pada ketidaknyamanan fisik dan psikis ' (Suryanto & Sasi, 2018). *Technostress* pertama kali diperkenalkan oleh Dr. Craig Brod tahun 1984 dalam ' (Suryanto & Sasi, 2018), dimana respon antara individu satu dan yang lain berbeda dan tergantung pada kemampuan beradaptasi. Menurut Wang, et.al (2008) dalam (Booker et al., 2014), *technostress* didefinisikan sebagai refleksi dari kekecewaan, ketakutan, ketegangan seseorang dan kecemasan ketika seseorang sedang belajar dan menggunakan teknologi komputer secara langsung atau tidak langsung yang berakhir pada gangguan psikologis dan *emotional repultion*, sehingga mengakibatkan keengganan seseorang untuk belajar lebih lanjut atau menggunakan teknologi komputer.

Lima komponen pencetus *technostress* menurut Tarafdar, Tu, Ragu-Nathan, dan Ragu-Nathan dalam ' (Booker et al., 2014; Suryanto & Sasi, 2018; Wibowo, Christian, & Purwanto, 2020) yaitu: sebagai berikut:

Techno-overload adalah atau kondisi pengguna teknologi informasi dan komunikasi harus bekerja lebih cepat dan lebih lama; ;

Techno-invasion adalah kondisi pengguna teknologi informasi dan komunikasi merasa harus dapat dihubungi kapanpun, sehingga terjadi bias antara kepentingan pribadi dan pekerjaan;

Techno-complexity adalah kondisi pengguna teknologi informasi dan komunikasi merasa kemampuannya kurang memadai, sehingga perlu meluangkan waktu untuk mempelajari dan memahami lebih lanjut;

Techno-insecurity adalah kondisi pengguna teknologi informasi dan komunikasi merasa terancam keberadaannya karena akan digantikan dengan teknologi ataupun orang lain yang memiliki kemampuan di bidang teknologi lebih baik; dan yang terakhir

Techno-uncertainly adalah kondisi pengguna teknologi informasi dan komunikasi merasakan ketidakpastian dan resah dengan perubahan dan perkembangan teknologi yang begitu cepat.

Menurut Ennis yang dikutip (Suryanto & Sasi, 2018), enam penyebab terjadinya *technostress* adalah antara lain :

1. laju perkembangan teknologi, ;
2. kurangnya standarisasi atas teknologi dan peralatan yang digunakan,;
3. kurangnya latihan individu terhadap teknologi dan peralatan yang digunakan, ;
4. keterandalan suatu teknologi,;
5. peningkatan beban pekerjaan individu, ;
6. munculnya perubahan peran individu.

Di sisi lain *emotional exhaustion* juga mengancam peserta didik dalam hal ini mahasiswa selama pelaksanaan pembelajaran *online*. *Emotional exhaustion* mengacu pada kondisi atau perasaan yang terkuras oleh tugas serta kegiatan yang dihadapi oleh seseorang (Raman, Sambasivan, & Kumar et al., 2016). *Emotional exhaustion* atau kelelahan emosional merupakan sebuah kondisi yang menjadi salah satu dimensi dari *Burnout* ((Maslach & Jackson, 1981). Menurut (Maslach & Jackson, 1981), *emotional exhaustion* akan dialami oleh seseorang ketika sumber daya *emotional*-nya terkuras habis yang menyebabkan mereka tidak mampu lagi memberikan apapun secara psikologis kepada orang lain.

Dalam konteks pendidikan, *emotional exhaustion* kerap kali terjadi dan dihadapi oleh murid atau mahasiswa akibat beberapa kondisi, dimana salah satunya adalah kesempatan dalam belajar (Proost et.al., K., Van Ruysseveldt, J., & van Dijke., 2012). Kondisi pandemi yang melanda seluruh dunia sekarang, memunculkan sebuah kesempatan belajar baru, yaitu pembelajaran secara daring atau *online learning*. (Ozili, P. K., & Arun, 2020) menyebutkan bahwa *online learning* sebagai metode pembelajaran jarak jauh tanpa adanya tatap muka antara pengajar dan peserta ajar.

Faktor *Emotional Exhaustion* menurut Schaufeli dan Enzmann dalam Houkes (Houkes, Janssen, de Jonge, & Bakker, 2003) et al., (2003) menyebutkan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi munculnya *emotional exhaustion*, faktor pertama yaitu:

Workload atau beban kerja dalam konteks pendidikan terkait dengan persepsi mahasiswa tentang seberapa sulit atau kesukaran dari suatu tugas yang dihadapinya ketika mengikuti kuliah. Faktor kedua adalah adanya

Time pressure yaitu tekanan waktu dalam konteks pendidikan dapat diartikan sebagai batas penyelesaian waktu yang diberikan oleh dosen dalam pengerjaan suatu tugas dari sebuah mata kuliah. Ketika tinggal waktu sedikit, maka tekanan yang dialami lebih besar dan semakin mungkin memunculkan sebuah kelelahan. Faktor berikutnya adalah

Lack of social support yaitu kurangnya *support* sosial yang dirasakan oleh mahasiswa dari lingkungannya (keluarga, dosen, teman, dll dan lainnya) mengenai perkuliahan yang ia ikuti dapat menimbulkan sebuah *emotional exhaustion* pada seseorang. Faktor terakhir adalah

Role stress, Stres peran ini merupakan stres timbul akibat sebuah kondisi yang tidak jelas yang dialami oleh mahasiswa selama mengikuti kuliah di masa pandemi

sekarang ini.

(Michielsen et.al., Willemsen, Croon, De Vries, & Van Heck, (2004) juga menambahkan bahwa terdapat beberapa faktor yang memprediksi munculnya *emotional exhaustion*, antara lain:; faktor pertama adalah

Extraversion yaitu jenis kepribadian yang dimiliki oleh mahasiswa ternyata juga menjadi salah satu prediktor kuat dalam menimbulkan sebuah *emotional exhaustion*, terutama salah satunya jenis kepribadian *extraversion*. Ketika *extraversion* dalam seseorang cenderung dominan dan kuat, maka kemungkinan *emotional exhaustion* cenderung rendah. Faktor berikutnya

Work pressure yang merupakan tekanan yang dialami oleh mahasiswa terkait *deadline*, kemudian kompetisi antar mahasiswa terkait nilai, ternyata juga bisa menimbulkan *emotional exhaustion*. Faktor ketiga adalah

Workload atau beban dari tugas yang diberikan dosen mempengaruhi tingkat *emotional exhaustion* yang dimiliki oleh mahasiswa. Faktor yang keempat yaitu

Perceived stress atau stresor yang berada di sekitar mahasiswa tentu akan dipersepsikan berbeda-beda oleh masing-masing, terutama terkait *online learning* yang dipersepsikan sebagai sebuah tantangan yang memotivasi atau halangan yang menjatuhkan bagi mahasiswa. Faktor terakhir menurut Michielsen et.al. (2004) adalah

Social support yang *Support* sosial terkait dengan dukungan yang diberikan oleh lingkungan mahasiswa kepada mahasiswa (dosen, orang tua, teman, dan lainnyall).

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan mengukur pengaruh tingkat *technostress* terhadap *emotional exhaustion* yang dialami mahasiswa di tingkat perguruan tinggi pada saat masa *online learning* selama pandemi COVID-19 berlangsung. Selain itu melalui pengukuran tambahan penelitian ini bertujuan untuk mengukur pengaruh kelompok umur terhadap *emotional exhaustion*, mengukur pengaruh tingkat pendidikan terhadap *emotional exhaustion* dan mengukur pengaruh jenis kelamin terhadap *emotional exhaustion*. Adapun manfaat penelitian ini dilakukan adalah sebagai salah satu acuan dalam pembuatan kebijakan pelaksanaan *online learning* dan sebagai pertimbangan langkah-langkah yang dapat dilakukan dalam mengurangi resiko-resiko yang muncul pada pelaksanaan *online learning*.

2. Metodologi Penelitian

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer, yang berasal dari hasil pengisian kuesioner serta konfirmasi secara sampling kepada responden (Sugiyono, 2017). Adapun populasi penelitian adalah mahasiswa aktif dari lima perguruan tinggi maritim di wilayah Jawa Tengah yang berjumlah 6074 (enam ribu tujuh puluh empat) orang berdasarkan data dari Pangkalan Data Pendidikan Tinggi (PD-DIKTI) pada pertengahan tahun 2021.

Teknik *sampling* yang digunakan adalah *sampling* insidental yaitu dengan menjadikan orang sebagai subyek penelitian dengan cara kebetulan/insidental dengan pandangan kecocokan kriteria untuk menjadi subyek penelitian (Sugiyono, 2017). Dari total populasi tersebut yang menjadi sampel penelitian sebanyak 311 mahasiswa. Jumlah tersebut merupakan mahasiswa yang bersedia mengisi kuesioner secara *online* melalui Google Form dan secara random dikonfirmasi langsung, pada jangka waktu Agustus 2021 sampai dengan akhir September 2021.

Besar sampel penelitian ditentukan melalui rumus Slovin dengan tingkat “e” kelonggaran ketidaktelitian karena kesalahan pengambilan sampel yang dapat ditolerir sebesar 5%, sehingga diperoleh sampel 311 mahasiswa (Sugiyono, 2017). Sampel penelitian juga merupakan mahasiswa yang telah mengikuti pembelajaran

online selama pandemi Covid 19 melanda Indonesia sejak awal tahun 2020. Selain itu sampel penelitian merupakan mahasiswa yang berasal dari berbagai daerah di Indonesia dengan kondisi ketersediaan jaringan internet dan fasilitas pendukung pembelajaran yang berbeda-beda.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah *technostress*. *Technostress* adalah kondisi ketidaknyamanan seseorang karena ketidakmampuan dalam beradaptasi terhadap perubahan teknologi, atau suatu kondisi ketergantungan terhadap teknologi yang berdampak pada ketidaknyamanan fisik dan psikis (Suryanto & Sasi, 2018). *Technostress* pertama kali diperkenalkan oleh Dr. Craig Brod tahun 1984 dalam (dalam Suryanto & Sasi, 2018), dimana respon antara individu satu dan yang lain berbeda dan tergantung pada kemampuan beradaptasi. *Technostress* dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan instrumen yang digunakan Sari et al. (N. P. Sari et al., 2020) yang telah dikembangkan terdiri dari 9 indikator menggunakan skala Likert.

Selanjutnya sebagai variabel dependen dalam penelitian ini adalah *emotional exhaustion*. *Emotional exhaustion* merupakan kondisi atau perasaan yang terkuras oleh tugas serta kegiatan yang dihadapi oleh seseorang (Raman et al., 2016). *Emotional exhaustion* akan diukur menggunakan adaptasi indikator dari subskala *emotional exhaustion* yang diambil dari MBI (*Maslach Burnout Inventory*) milik (Maslach & Jackson, (1981), yang terdiri dari dua dimensi yaitu *feelings of being emotionally overextended* dan *feelings of being exhausted by one's work*. Skala tersebut terdiri dari 9 indikator dengan keseluruhannya favorabel.

Data penelitian yang telah diperoleh selanjutnya diolah menggunakan software *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS) 24 pada akhir September 2021 dengan uji prasyarat asumsi dasar dan klasik sebagai salah satu syarat bisa dilakukannya uji hipotesis, yaitu uji regresi.

3. Hasil Dan Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa profil responden penelitian terbagi menjadi berdasarkan umur, tingkat pendidikan, jenis kelamin, asal perguruan tinggi dan daerah asal responden. Berdasarkan umur responden diketahui bahwa 51,1% berasal dari kelompok usia 17 sampai dengan 20 tahun. Sedangkan 48,8% merupakan responden dengan usia 21 sampai dengan 24 tahun. Untuk kelompok usia > 24 tahun tidak ditemukan pada responden penelitian ini. Berdasarkan kelompok jenis kelamin responden diketahui bahwa 79,4% responden merupakan laki-laki dan sisanya 20,6% perempuan.

Dari tingkat pendidikan yang sedang ditempuh responden diketahui bahwa 69,5% merupakan mahasiswa sedang menempuh pendidikan setingkat Diploma 3, sedangkan 30,5% sedang mengikuti pendidikan setara Diploma 4 atau Strata 1. Sedangkan berdasarkan perguruan tinggi asal responden terbagi menjadi 5 yaitu 46,6% responden berasal dari Politeknik Maritim Negeri Indonesia, 16,7% berasal dari Politeknik Ilmu Pelayaran, 15,1% dari Politeknik Bumi Akpelni, 14,1% merupakan responden dari Universitas Maritim AMNI Semarang dan sisanya 7,4% dari Akademi Maritim Nusantara Cilacap yang telah mengikuti pembelajaran *online* selama pandemi. Bila dikelompokkan berdasarkan daerah asal responden, maka diketahui bahwa 84,9% responden berasal dari Pulau Jawa, Madura dan sekitarnya. Sisa responden sebesar 15,1% terbagi atas berbagai daerah di Indonesia seperti Sumatra, Bali, Lombok, Nusa Tenggara, Kalimantan, Maluku, Papua dan sekitarnya.

Hasil uji kualitas indikator untuk variabel *technostress* dan *emotional exhaustion* sebagai berikut: disajikan dalam Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji Kualitas Instrumen Variabel *Technostress*

Reliability Statistics		Item-Total Statistics				
Cronbach's Alpha	N of Items	Scale Mean if Deleted	Scale Variance if Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Deleted	
,841	6	x_no1	10,69	15,454	,587	,822
		x_no2	10,55	15,590	,604	,818
		x_no3	10,63	14,757	,582	,826
		x_no4	11,22	15,922	,643	,812
		x_no5	11,27	15,786	,688	,805
		x_no8	10,93	15,414	,644	,811

Sumber : Hasil pengolahan data statistik

Dari Tabel 1 diketahui bahwa r tabel untuk N=311 (df=309) adalah 0,113, sehingga indikator dikatakan valid jika r hitung lebih dari r tabel. Dari Tabel 1 tersebut diketahui bahwa hanya enam indikator yang valid, tiga indikator lainnya gugur. Enam indikator valid tersebut antara lain: akses internet, fasilitas pembelajaran *online*, dukungan orang tua, kemampuan penggunaan media pembelajaran *online*, kemampuan penggunaan *hardware* dan kemampuan menyelesaikan tugas.

Tabel 2. Hasil Uji Kualitas Instrumen Variabel *Emotional Exhaustion*

Reliability Statistics		Item-Total Statistics				
Cronbach's Alpha	N of Items	Scale Mean if Deleted	Scale Variance if Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Deleted	
,929	9	y_no1	23,97	68,528	,636	,927
		y_no2	24,04	66,382	,677	,925
		y_no3	24,40	64,486	,723	,922
		y_no4	24,32	64,090	,808	,917
		y_no5	24,65	63,571	,815	,916
		y_no6	24,24	64,005	,793	,918
		y_no7	24,24	66,537	,737	,922
		y_no8	24,46	64,675	,756	,920
		y_no9	24,76	65,100	,717	,923

Sumber : Hasil pengolahan data statistik

Dari Tabel 2 diketahui bahwa semua indikator valid. Hal itu terlihat karena r hitung lebih besar dari r tabel untuk r tabel dengan N=311 (df=309) = 0,113.

Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha (a)	Reliabilitas
<i>Technostress</i>	0,841	Reliabel
<i>Emotional Exhaustion</i>	0,929	Reliabel

Sumber : Hasil pengolahan data statistik
Sumber : *Data Primer diolah (2021)*

Hasil uji reliabilitas dilakukan setelah seluruh indikator dinyatakan valid, dengan tujuan mengetahui konsistensi instrumen penelitian dalam penggunaannya dengan kata lain mengetahui konsistensi hasil yang diperoleh dari alat ukur bila digunakan berulang kali pada saat yang berbeda. Dalam metode ini instrumen dikatakan reliabel jika memiliki koefisien atau alpha (α) sebesar $> 0,7$. Hasil uji reliabilitas pada penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 3, dimana semua variabel dinyatakan reliabel.

Tabel 4 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		311
Normal	Mean	,0000000
Parameters a,b	Std. Deviation	8,63903151
Most Extreme	Absolute	,054
Differences	Positive	,054
	Negative	-,033
Kolmogorov-Smirnov Z		,947
Asymp. Sig. (2-tailed)		,331

Sumber : Hasil pengolahan data statistik

Berdasarkan hasil uji normalitas pada Tabel 4 di atas diketahui bahwa signifikansi uji normalitas Kolmogorov-Smirnov lebih dari 0,05 hal ini menunjukkan data penelitian terdistribusi normal

Tabel 5. Hasil Uji Heterokedastisitas

Correlations			
		totalfix_x	Unstandardized Residual
Spearman's rho totalfix_x	Correlation Coefficient	1,000	,052
	Sig. (2-tailed)	.	,361
	N	311	311
Unstandardized Residual	Correlation Coefficient	,052	1,000
	Sig. (2-tailed)	,361	.
	N	311	311

Sumber : Hasil pengolahan data statistik

Uji Heterokedastisitas dilakukan untuk mengetahui apakah terjadi ketidaksamaan varian dari residual dalam model regresi yang ada. Teknik yang digunakan dalam menguji Heterokedastisitas heterokedastisitas dalam penelitian ini menggunakan Uji Spearman's Rank Correlation. Model regresi yang baik adalah model yang tidak terdapat heterokedastisitas. Pada Tabel 5 diketahui bahwa hasil Uji Heterokedastisitas dengan Spearman's Rank Correlation menunjukkan signifikansi 0,361 dan lebih dari 0,05. Dari hasil uji tersebut disimpulkan bahwa tidak ada masalah heterokedastisitas.

Tabel 6 . Hasil Uji Autokorelasi

		Model Summary					
Tabel dU dan dL (N=311)		Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
dL	1,804	1	,297	,088	,086	8,653	1,854
dU	1,817						
4-dL	2,196						
4-dU	2,183						

Sumber : Hasil pengolahan data statistik

Uji Autokorelasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Uji Durbin-Watson (DW Test). Uji ini hanya digunakan untuk autokorelasi tingkat satu dan mensyaratkan adanya *intercept* dalam regresinya serta tidak terdapat *variable lag* pada *independent variable*-nya. Dari Tabel 6 diketahui bahwa nilai Durbin Watson berada di antara dU dan 4-dU sehingga dapat disimpulkan hasil olah data menunjukkan tidak adanya autokorelasi

Tabel 7. Hasil Uji Koefisien Determinasi (R²)

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,297	,088	,086	8,653

Sumber : Hasil pengolahan data statistik

Uji Koefisien Determinasi (R²) dilakukan dengan tujuan untuk melihat kemampuan model dalam menerangkan variabel dependennya. Bila nilai R² yang diperoleh mendekati satu, berarti model memiliki kemampuan semakin besar menerangkan variabel dependennya. Hasil analisis regresi yang dilakukan menunjukkan bahwa nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,86. Nilai tersebut menunjukkan bahwa variabel *Technostress* mempengaruhi variabel *Emotional Exhaustion* sebesar 86%, sedangkan sisanya sebesar 14% dipengaruhi variabel lain di luar model..

Tabel 8. Hasil Uji t-Test

ANOVA						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2245,509	1	2245,509	29,990	,000
	Residual	23136,188	309	74,874		
	Total	25381,698	310			

Coefficients						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	19,827	1,465		13,535	,000
	totalfix_x	,579	,106	,297	5,476	,000

Sumber : Hasil pengolahan data statistik

Persamaan regresi yang digunakan pada penelitian ini adalah $Y = \alpha + \beta x + e$. Nilai a merupakan angka konstan saat tidak ada *Technostress*. Nilai konsisten dari *Emotional Exhaustion* adalah sebesar 19,827. Nilai b merupakan angka koefisien regresi. Angka ini sebesar 0,579, artinya setiap penambahan 1% *technostress*, maka *emotional exhaustion* akan meningkat sebesar 0,579. Dapat dikatakan *technostress* berpengaruh positif terhadap *emotional exhaustion*, dengan persamaan regresi $Y = 19,827 + 0,579x$. Pada Tabel 8 diketahui bahwa nilai signifikansi menunjukkan angka sebesar 0,00 yang lebih kecil dari 0,05, dengan nilai t hitung 5,476 dan lebih besar dari t tabel (df=309, signifikansi 5%) yaitu 1,968. Dapat disimpulkan bahwa *technostress* berpengaruh signifikan terhadap *emotional exhaustion*, sehingga semakin tinggi *technostress*, maka semakin tinggi juga *emotional exhaustion* yang dimiliki.

Selain analisis atas hasil Uji t-Test, pada penelitian dilakukan analisis tambahan untuk melihat perbedaan *dependent variable* dari kelompok umur responden, tingkat pendidikan responden dan jenis kelamin responden. Hasil analisis atas data penelitian tersaji berikut ini

Tabel 9. Perbedaan Rata-rata Emotional Exhaustion Berdasarkan Kelompok Umur

		Independent Samples Test								
		Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Interval of the	
									Lower	Upper
total_y	Equal variances assumed	,004	,948	1,541	309	,124	1,578	1,024	-,437	3,594
	Equal variances not assumed			1,541	307,893	,124	1,578	1,025	-,438	3,594

Sumber : Hasil pengolahan data statistik

Dari Tabel 9 diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,124 yang lebih besar dari 0,05, menunjukkan tidak adanya perbedaan *emotional exhaustion* yang signifikan dan nyata berdasarkan umur responden.

Tabel 10. Perbedaan Rata-rata Emotional Exhaustion Berdasarkan Kelompok Tingkat Pendidikan

		Independent Samples Test								
		Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Interval of the	
									Lower	Upper
total_y	Equal variances assumed	,300	,584	4,155	309	,000	4,511	1,086	2,375	6,648
	Equal variances not assumed			4,253	189,942	,000	4,511	1,061	2,419	6,604

Sumber : Hasil pengolahan data statistik

Dari Tabel 10 diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,00 yang lebih kecil dari 0,05 memperkuat adanya perbedaan *emotional exhaustion* yang signifikan dan nyata berdasarkan tingkat pendidikan responden.

Tabel 11. Perbedaan Rata-rata Emotional Exhaustion Berdasarkan Kelompok Jenis Kelamin

		Independent Samples Test								
		Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Interval of the	
									Lower	Upper
total_y	Equal variances assumed	,053	,819	,910	309	,364	1,155	1,270	-,343	3,653
	Equal variances not assumed			,910	98,218	,365	1,155	1,269	-,364	3,673

Sumber : Hasil pengolahan data statistik

Bila dilihat dari Tabel 11 tentang Perbedaan Rata-rata *Emotional Exhaustion* Berdasarkan Kelompok Jenis Kelamin, maka diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,364 yang lebih besar dari 0,05, menunjukkan tidak adanya perbedaan *emotional exhaustion* yang signifikan dan nyata berdasarkan jenis kelamin responden.

Merujuk hasil olah data yang dipaparkan pada uraian di atas, maka dapat diketahui bahwa:

3.1. Tingkat *Technostress* Berpengaruh Positif Terhadap *Emotional Exhaustion*

Dari hasil olah data yang diperkuat dengan penelitian terdahulu diketahui bahwa tingkat *technostress* berpengaruh positif terhadap *emotional exhaustion*. Tuntutan atas penggunaan teknologi melalui pembelajaran online yang disebabkan adanya pandemi Covid 19 memicu stres pada mahasiswa sehingga mempengaruhi tingkat *emotional exhaustion*. Meskipun tujuan dari pemanfaatan teknologi adalah pelaksanaan pembelajaran yang lebih efektif dan efisien, tetapi ketidaksiapan sarana prasarana pendukung yang dimiliki mahasiswa, lokasi mahasiswa saat mengikuti pembelajaran online dan sistem yang digunakan perguruan tinggi serta kemampuan mahasiswa mengikuti pembelajaran online memicu terjadinya *technostress* yang berakibat meningkatnya *emotional exhaustion*. Selain itu kebutuhan melakukan praktek pembelajaran yang mendukung penguasaan ketrampilan saat mahasiswa lulus nantinya menjadikan kekhawatiran tersendiri bagi responden (Hasil Wawancara, 2021).

Dari penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa pada perguruan tinggi maritim di Jawa Tengah ini diperoleh hasil analisis bahwa tingkat *technostress* berpengaruh positif terhadap *emotional exhaustion*. Pernyataan tersebut mendukung penelitian sebelumnya yang telah dilakukan "" (Booker et al., 2014; Kartika, 2020; Ozili, P. K., & Arun, 2020; Pokhrel & Chhetri, 2021; N. P. Sari et al., 2020; Suryanto & Sasi, 2018). Pada akhirnya berdasarkan hasil penelitian dan didukung dengan penelitian terdahulu dapat dipastikan bahwa tingkat *technostress* berpengaruh positif terhadap *emotional exhaustion*.

3.2. Kelompok Umur Tidak Berpengaruh Secara Signifikan Terhadap *Emotional Exhaustion*

Emotional exhaustion merupakan perasaan lelah dan kehampaan yang dimiliki seseorang karena sebuah situasi dalam hidupnya (Michielsen et al., 2004). Menurut (Maslach & Jackson, 1981; Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001), *emotional exhaustion* akan dialami oleh seseorang ketika sumber daya *emotional*-nya terkuras habis yang menyebabkan mereka tidak mampu lagi memberikan apapun secara psikologis kepada orang lain. Pada penelitian ini terjadinya *emotional exhaustion* dihubungkan dengan adanya *technostress* karena pelaksanaan pembelajaran online dengan memperhitungkan kelompok umur responden. Hasil analisis tambahan yang dilakukan untuk melihat pengaruh kelompok umur responden terhadap terjadinya *emotional exhaustion* pada mahasiswa perguruan tinggi maritim di Jawa Tengah, yang terbagi atas kelompok umur 17 – 20 tahun dan 21 – 24 tahun. Dari hasil uji yang dilakukan diperoleh hasil bahwa kelompok umur tidak berpengaruh secara signifikan terhadap *emotional exhaustion*, pada kasus ini selisih persentase kedua kelompok umur tersebut sangat kecil (2,5%). Hal tersebut bertentangan dengan penelitian (N. L. P. D. Y. Sari, 2015), tetapi mendukung penelitian terdahulu (Chen, Chang, & Wang, 2019; Devine & Hunter, 2017; Khoo et al., 2017), sehingga dipastikan bahwa kelompok umur mahasiswa tidak berpengaruh secara signifikan terhadap terjadinya *emotional exhaustion*.

3.3. Tingkat Pendidikan Berpengaruh Positif Terhadap *Emotional Exhaustion*

Analisis berikutnya dilakukan atas hasil uji hubungan tingkat pendidikan terhadap terjadinya *emotional exhaustion* pada mahasiswa perguruan tinggi maritim di Jawa Tengah. Sedikit berbeda dengan hasil analisis kelompok umur responden terhadap terjadinya *emotional exhaustion*, pada analisis ini menyatakan

bahwa tingkat pendidikan berpengaruh positif terhadap *emotional exhaustion*. Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian (Devine and Hunter, 2017), tetapi bertentangan dengan penelitian terdahulu (Chen et al., 2019; Khoo et al., 2017).

Pada penelitian (Devine & Hunter, 2017) yang meneliti mahasiswa tingkat doktoral sejalan dengan hasil penelitian ini, menyampaikan bahwa tingkat pendidikan berpengaruh signifikan terhadap *emotional exhaustion*, karena adanya *supportive supervision* dan kemampuan menjadi diri sendiri. Dalam penelitian ini responden terbagi menjadi dua kelompok tingkat pendidikan yaitu kelompok Diploma 3 dan kelompok Diploma 4 dan atau Sarjana. Dari hasil analisis dan diperkuat penelitian terdahulu maka dipastikan bahwa tingkat pendidikan berpengaruh positif terhadap *emotional exhaustion*.

3.4. Kelompok Jenis Kelamin Tidak Berpengaruh Signifikan Terhadap Emotional Exhaustion

Dari hasil penelitian atas kelompok jenis kelamin terhadap terjadinya *emotional exhaustion* diketahui bahwa jumlah responden laki-laki lebih dari setengah total responden. Hal ini dimungkinkan terjadi karena populasi yang diteliti adalah mahasiswa perguruan tinggi maritim di Jawa Tengah yang jumlah mahasiswa laki-lakinya lebih besar dibandingkan jumlah mahasiswa perempuan. Meskipun demikian hasil analisis yang diperoleh pada penelitian ini adalah kelompok jenis kelamin tidak berpengaruh signifikan terhadap *emotional exhaustion* (Chen et al., 2019; Khoo et al., 2017; N. L. P. D. Y. Sari, 2015). Hal ini tentu bertolak belakang dengan penelitian terdahulu (Devine & Hunter, 2017; Hunter & Devine, 2016), sehingga pada akhirnya disimpulkan bahwa kelompok jenis kelamin tidak berpengaruh signifikan terhadap *emotional exhaustion*.

4. Kesimpulan

Kesimpulan dari Hasil dan Pembahasan pada poin sebelumnya sebagai berikut : (1) Variabel *technostress* memberikan pengaruh terhadap *emotional exhaustion* sebesar 86% yang ditunjukkan dengan *Adjusted R² Square* sebesar 0,86. (2) Tingkat *technostress* berpengaruh signifikan terhadap *emotional exhaustion* yang dialami mahasiswa di tingkat perguruan tinggi pada saat masa *online learning* selama pandemi COVID-19 berlangsung. Semakin tinggi *technostress* maka semakin tinggi tingkat *emotional exhaustion* yang dialami. Oleh karena itu jika ke depan *online learning* terus dilanjutkan, maka perlu dipersiapkan sarana prasarana yang mendukung, dukungan fasilitas dan keluarga, sistem pembelajaran yang lebih memadai dan kemampuan atas teknologi informasi. (3) Kelompok umur mahasiswa tidak berpengaruh secara signifikan terhadap *emotional exhaustion*. Hal ini menunjukkan bahwa *emotional exhaustion* dapat terjadi pada semua kelompok usia saat pelaksanaan pembelajaran online. (4) Tingkat pendidikan mahasiswa berpengaruh positif terhadap terjadinya *emotional exhaustion*. Artinya semakin tinggi tingkat pendidikan, maka kemampuan mengelola tingkat *emotional exhaustion* semakin baik. (5) Kelompok jenis kelamin mahasiswa tidak berpengaruh secara signifikan terhadap *emotional exhaustion*. Dari hal tersebut dapat dikatakan bahwa terjadinya *emotional exhaustion* tidak memandang jenis kelamin tertentu.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Politeknik Maritim Negeri Indonesia yang telah mendanai penelitian ini melalui DIPA Polimarin tahun 2021, sehingga

proses penelitian dapat berjalan efektif dan efisien.

Daftar Pustaka

- Booker, Q. E., Rebman, C. M., & Kitchens, F. L. (2014). A Model for Testing Technostress in the Online Education Environment: an Exploratory Study. *Issues In Information Systems*, 15(Ii), 214–222. https://doi.org/10.48009/2_iis_2014_214-222 (2 Mei 2021)
- Chen, K. Y., Chang, C. W., & Wang, C. H. (2019). Frontline employees' passion and emotional exhaustion: The mediating role of emotional labor strategies. *International Journal of Hospitality Management*, 76(May), 163–172. <https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2018.05.006> (1 Mei 2021)
- Devine, K., & Hunter, K. H. (2017). PhD student emotional exhaustion: The role of supportive supervision and self-presentation behaviours. *Innovations in Education and Teaching International*, 54(4).
- Houkes, I., Janssen, P. P. M., de Jonge, J., & Bakker, A. B. (2003). Specific determinants of intrinsic work motivation, emotional exhaustion and turnover intention: A multisample longitudinal study. *Journal Of Occupational and Organizational Psychology*, 76(4), 427–450.
- Hunter, K. H., & Devine, K. (2016). Doctoral students' emotional exhaustion and intentions to leave academia. *International Journal of Doctoral Studies*, 11, 35–61.
- Kartika, R. (2020). Analisis Faktor Munculnya Gejala Stres Pada Mahasiswa Akibat Pembelajaran Jarak Jauh Di Masa Pandemi Covid-19. *Edukasi Dan Teknologi*, 1(2), 107–115. Retrieved from https://www.researchgate.net/profile/Abdul_Latip/publication/341868608_peran_literasi_teknologi_informasi_dan_komunikasi_pada_pembelajaran_jarak_jauh_di_masa_pandemi_covid-19/links/5ed773c245851529452a71e9/peran-literasi-teknologi-informasi-dan-komunikasi (1 mei 2021)
- Khoo, E. J., Aldubai, S., Ganasegeran, K., Lee, B. X. E., Zakari, N. A., & Tan, K. K. (2017). Emotional exhaustion is associated with work related stressors: A cross-sectional multicenter study in Malaysian public hospitals. *Archivos Argentinos de Pediatria*, 115(3), 212–219. <https://doi.org/10.5546/aap.2017.eng.212> (2 Mei 2021)
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal Of Occupational Behaviour*.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422. Retrieved from <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397> (2 Mei 2021)
- Michielsens, H. J., Willemsen, T. M., Croon, M. A., De Vries, J., & Van Heck, G. L. (2004). Determinants of general fatigue and emotional exhaustion: A prospective study. *Psychology & Health*, 19(2).
- Ozili, P. K., & Arun, T. (2020). Spillover of COVID-19: impact on the Global Economy. *Social Science Research Network (SSRN)*, 3562570.
- Pokhrel, S., & Chhetri, R. (2021). A Literature Review on Impact of COVID-19 Pandemic on Teaching and Learning. *Higher Education for the Future*, 8(1), 133–141. <https://doi.org/10.1177/2347631120983481> (1 Mei 2021)
- Proost, K., Van Ruysseveldt, J., & van Dijke, M. (2012). Coping with unmet expectations: Learning opportunities as a buffer against emotional exhaustion and turnover intentions. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 21(1).

- Raman, P., Sambasivan, M., & Kumar, N. (2016). Counterproductive work behavior among frontline government employees: Role of personality, emotional intelligence, affectivity, emotional labor, and emotional exhaustion. *Revista de Psicologia Del Trabajo y de Las Organizaciones*, 32(1), 25–37. <https://doi.org/10.1016/j.rpto.2015.11.002> (1 Mei 2021)
- Sari, N. L. P. D. Y. (2015). Hubungan beban kerja, faktor demografi, locus of control dan harga diri terhadap burnout syndrome pada perawat pelaksana IRD RSUP Sanglah. *Ners Journal*, 3(2).
- Sari, N. P., Setiawan, M. A., Rajiani, I., & Muin, F. (2020). Analisis Hubungan Stres Akademik Mahasiswa Terhadap Akses Internet Terbatas Saat Belajar Selama Pandemi Covid 19. *Https://Repo-Dosen.Ulm.Ac.Id//Handle/123456789/18753*, (November). Retrieved from <https://repo-dosen.ulm.ac.id/handle/123456789/18753> (1 Mei 2021)
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryanto, S., & Sasi, T. R. (2018). Technostress: Pengertian, Penyebab dan Koping Pustakawan. *Pustabilia: Journal of Library and Information Science*, 1(2), 209. <https://doi.org/10.18326/pustabilia.v1i2.209-222> (2 Mei 2021)
- Wibowo, S., Christian, M., & Purwanto, E. (2020). Technostress Creators on Teaching Performance of Private Universities in Jakarta During Covid-19 Pandemic Article in Technology Reports of Kansai University · July 2020 CITATIONS 19 READS 1. *Technology Reports of Kansai University*, 586(06). Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/343230929> (1 Mei 2021)

