

**HUBUNGAN ANTARA STRES TEKNOLOGI
(TECHNOSTRESS) DENGAN *TEACHER WELL-BEING*
PADA GURU SMP DI KABUPATEN BUNGO**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

FEBRI ANDRIANI PUTRI
NBI: 1512200381

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2026

**HUBUNGAN ANTARA STRES TEKNOLOGI
(TECHNOSTRESS) DENGAN *TEACHER WELL-BEING*
PADA GURU SMP DI KABUPATEN BUNGO**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

FEBRI ANDRIANI PUTRI

NBI: 1512200381

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2026

**HUBUNGAN ANTARA STRES TEKNOLOGI
(TECHNOSTRESS) DENGAN *TEACHER WELL-BEING*
PADA GURU SMP DI KABUPATEN BUNGO**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

FEBRI ANDRIANI PUTRI

NBI: 1512200381

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2026**

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Penulis menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh pihak lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Demikian pernyataan ini penulis buat atas kesadaran penulis secara penuh tanpa paksaan pihak manapun.

Surabaya, 08 Januari 2026



Febri Andriani Putri

NBI: 1512200381



UNIVERSITAS
17 AGUSTUS 1945

BADAN PERPUSTAKAAN
Jl. SEMOLOWARU 45 SURABAYA
TELP. 031 593 1800 (Ext 311)

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai Civitas Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya,
saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Febri Andriani Putri
NBI/ NPM : 1512200381
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk
memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945
Surabaya *Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty-Free
Right)*, atas karya saya yang berjudul:

**Hubungan Antara Stres Teknologi dengan Teacher Well-
Being pada Guru SMP di Kabupaten Bungo**

Dengan *Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty - Free
Right)*, Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak
menyimpan, mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam
bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah
saya selama tetap tercantum

Dibuat di : Surabaya
Pada tanggal : 08 januari 2026



Febri Andriani Putri

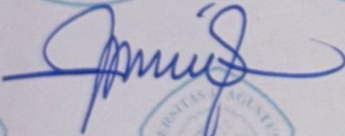
HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

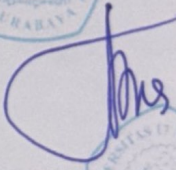
NAMA : Febri Andriani Putri
NBI : 1512200381
JUDUL : Hubungan Antara Stres Teknologi (*Technostress*) dengan *Teacher Well-Being* pada Guru SMP di Kabupaten Bungo

Surabaya, 08 Januari 2026
Disetujui oleh:

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II


Dr. Niken Titi Pratitis, S.Psi, M.Si Psikolog


Dr. Isrida Yul Arifiana, S.Psi, M.Si Psikolog

HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI

**Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

Pada Tanggal : 09 Januari 2026

Dewan Penguji :

1. Dr. Suhadianto, S.Psi, M.Psi, Psikolog

2. Dr. Niken Titi Pratitis, S.Psi, M.Si Psikolog

3. Dr. Isrida Yul Arifiana, S.Psi, M.Psi Psikolog

**Mengesahkan
Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Dekan,**

Dr. Diah Sofiah, S.Psi., M.Si., Psikolog

NPP. 20510020551

HALAMAN MOTTO

“Allahumma yassir wa lā tu‘assir. Wa tammim bil khayr.”

(Doa memohon kemudahan)

*“Dikerjakan dengan hati yang tenang, sabar dan langkah yang konsisten,
bukan dibebankan”*

(Peneliti)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Perjalanan panjang yang terukir dalam karya ini bukan sekadar rangkaian tulisan, tetapi jejak dari setiap langkah yang peneliti ambil, langkah yang kadang goyah, namun selalu kembali menemukan arah, karya ini saya persembahkan dengan penuh ketulusan dan rasa syukur kepada:

Ibu dan Ayah, dua sosok yang menjadi alasan peneliti berdiri sejauh ini, yang membuat peneliti belajar arti cinta yang tidak bersuara namun selalu terasa. Terimakasih karena tidak pernah lelah memperjuangkan pendidikan anak-anaknya. Segala peluh, doa, dan pengorbanan yang tidak pernah diumumkan, adalah tenaga terbesar yang mendorong peneliti sampai di titik ini. Semoga karya sederhana ini dapat membalas sedikit dari banyaknya cinta yang ibu dan ayah berikan.

Kakak, abang dan adik saya, adalah anugerah yang membuat perjalanan hidup ini terasa lebih lengkap dan hangat. Bersama mereka, peneliti belajar arti dukungan, ketulusan, dan tanggung jawab. Kehadiran mereka memberi kekuatan dan rasa aman yang tidak tergantikan. Jika ada kehidupan setelah ini, peneliti tetap ingin menjadi saudara mereka, dengan hati yang sama, tanpa ragu dan tanpa syarat.

Seluruh keluarga, yang hadir dalam bentuk yang sederhana, doa, senyum, candaan, dan kehadiran yang membuat peneliti tidak pernah benar-benar berjalan sendirian. Peneliti membawa semangat kalian dalam tiap paragraf yang saya selesaikan.

Tertuju untuk seseorang, yang menemani dengan hati yang penuh di hari yang melelahkan dan malam yang penuh keraguan. Terima kasih telah menjadi tempat peneliti bercerita ketika kata-kata sulit keluar, dan menjadi tenang ketika peneliti tidak berada dalam keadaan yang paling baik bagi diri peneliti.

Terima kasih yang mendalam peneliti sampaikan kepada dosen pembimbing, atas dukungan, kesabaran dan ketelitian dalam mengarahkan peneliti. Setiap koreksi, waktu, dan energi yang diberikan telah menjadi jembatan bagi peneliti untuk mencapai tahap ini. Mohon maaf atas segala kekurangan peneliti selama proses bimbingan.

Terakhir, kepada diri peneliti sendiri, terima kasih untuk semua prasangka baik yang kepada diri sendiri, dari situlah ketenangan dan

keringanan itu datang. Tertuju untuk semua harapan dan ketangguhan yang terus peneliti jaga, karya ini menjadi bukti bahwa peneliti mampu, kuat, dan perjalanan peneliti pantas dihargai. Teruslah melangkah, teruslah tumbuh, dan teruslah menyebarkan kebaikan kepada siapapun.

CURRICULUM VITAE

A. Identitas Diri

Nama : Febri Andriani Putri
Tempat Lahir : Muara Bungo
Tanggal Lahir : 15 Februari 2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Jl. Darma Bhakti
Kewarganegaraan : Indonesia
Email : febriayr4@gmail.com
No. Telepon : 087764840102



B. Riwayat Pendidikan

SD : SDN 144 Pasir Putih
SMP : SMPN 3 Bungo
SMA : SMAN 2 Bungo
Perguruan Tinggi : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

C. Riwayat Pekerjaan

Digital Marketing Content Creator - Brand Baju Mongok (2022-2023)

D. Riwayat Organisasi

Kepanitiaan Psycope, Sie Acara (2024)
Fasilitator Sekolah Orang Tua Hebat (2024)
Magang PD Pasar Surya (2025)

E. Kemampuan

Administrasi Psikotes
Observasi dan Wawancara
Leadership
Teamwork

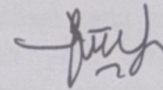
KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan proposal penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Stres Teknologi (*Technostress*) dengan *Teacher Well-Being* Pada Guru SMP di Kabupaten Bungo”. Penelitian ini diajukan untuk memenuhi syarat kelulusan seorang sarjana. Usaha keras dalam penyelesaian pengerjaan proposal ini tidak akan selesai tanpa adanya dukungan, bimbingan, nasehat dan bantuan dari orang-orang disekeliling. Terimakasih peneliti sampaikan kepada :

1. Harjo Seputro, S.T., M.T. selaku Pj. Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
2. Dr. Diah Sofiah, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
3. Dr. Mamang Efendy, S.Pd., M.Psi selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
4. Rahma Kusumandari, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
5. Dr. Hetti Sari Ramadhani, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dosen Wali yang telah mendampingi penulis selama menempuh studi.
6. Dr. Niken Titi Pratitis, S.Psi., M.si., Psikolog selaku Dosen Pembimbing 1 yang dengan penuh kesabaran telah meluangkan waktu, pikiran, dan tenaga untuk membimbing serta memberikan dukungan kepada peneliti hingga proposal ini dapat terselesaikan.
7. Dr. Isrida Yul Arifiana, M.Psi. Psikolog selaku Dosen Pembimbing 2 yang dengan penuh kesabaran telah meluangkan waktu, pikiran, dan tenaga untuk membimbing serta memberikan dukungan kepada peneliti hingga proposal ini dapat terselesaikan.
8. Segenap dosen Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah memberikan ilmunya dengan sangat baik selama peneliti menempuh studi.
9. Yang tercinta Ibunda Murdanita dan Ayahanda Edison atas Restu dan Do'a yang selalu dipanjatkan, serta semangat yang selalu diberikan kepada peneliti.

10. Yang tersayang kakak, abang dan adik yang selalu menemani dan membantu peneliti sampai di tahap ini.
11. Teman-teman seperjuangan, atas kebersamaan, diskusi akademik, serta semangat yang diberikan selama proses belajar dan penyusunan tugas ini.
12. Semua pihak yang membantu dalam penulisan proposal yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Surabaya, 08 Januari 2026



Febri Andrinai Putri

HUBUNGAN ANTARA STRES TEKNOLOGI (*TECHNOSTRESS*) DENGAN *TEACHER WELL-BEING* PADA GURU SMP DI KABUPATEN BUNGO

Febri Andriani Putri

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

febriayr4@gmail.com

Abstrak

Guru SMP dihadapkan pada tuntutan penggunaan teknologi yang semakin intensif dalam proses pembelajaran dan administrasi sekolah, yang berpotensi menimbulkan tekanan psikologis berupa *technostress*. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis guru atau *teacher well-being*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *technostress* dengan *teacher well-being* pada guru SMP di Kabupaten Bungo. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan jumlah responden sebanyak 148 guru SMP yang diperoleh melalui teknik quota sampling. Teknik analisis data menggunakan korelasi Spearman's rho dengan bantuan program IBM SPSS 27.0 for windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *technostress* dan *teacher well-being*. Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa *technostress* memiliki hubungan yang signifikan dengan *teacher well-being* pada guru SMP di Kabupaten Bungo, sehingga pengelolaan tuntutan teknologi secara adaptif menjadi faktor penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis guru. Temuan ini dapat menjadi dasar bagi strategi peningkatan dukungan dan pelatihan teknologi untuk guru SMP.

Kata Kunci: Guru SMP, Kesejahteraan Psikologis, Pendidikan Digital, *Teacher Well-Being*, *Technostress*.

THE RELATIONSHIP BETWEEN TECHNOSTRESS AND TEACHER WELL-BEING AMONG JUNIOR HIGH SCHOOL TEACHERS IN BUNGO REGENCY

Febri Andriani Putri
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
febriavr4@gmail.com

Abstract

Junior high school teachers face increasing demands in the use of technology for teaching and school administration, which can potentially cause psychological pressure known as technostress. This condition may affect teachers' psychological well-being (teacher well-being). This study aims to examine the relationship between technostress and teacher well-being among junior high school teachers in Bungo Regency. The research employed a quantitative correlational design with a total of 148 junior high school teachers selected using a quota sampling technique. Data analysis was conducted using Spearman's rho correlation with the assistance of IBM SPSS 27.0 for Windows. The results indicated a highly significant positive relationship between technostress and teacher well-being. The study concludes that technostress is significantly associated with teacher well-being, suggesting that adaptive management of technological demands is an important factor in maintaining teachers' psychological well-being. These findings can serve as a basis for strategies to enhance support and technological training for junior high school teachers.

Keywords: Digital Education, Junior High School Teachers, Psychological Well-Being, Teacher Well-Being, Technostress.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iv
HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI	v
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
CURRICULUM VITAE	x
KATA PENGANTAR	xi
Abstrak	xiii
Abstract	xiv
DAFTAR ISI	xv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Permasalahan	1
1. Latar Belakang Masalah.....	1
2. Rumusan Masalah Penelitian	7
B. Tujuan dan Manfaat	8
1. Tujuan Penelitian.....	8
2. Manfaat Penelitian.....	8
C. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	13
A. Teacher Well-Being	13
1. Pengertian Teacher Well-Being	13
2. Aspek-Aspek dan Indikator Teacher Well-Being	15
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Teacher Well-Being.....	17
B. Stres Teknologi	20
1. Pengertian Stres Teknologi (Technostress).....	20
2. Aspek- Aspek dan Indikator Technostress.....	22

C. Kerangka Berpikir	24
D. Hipotesis Penelitian.....	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	33
A. Populasi dan Partisipan.....	33
1. Populasi	33
2. Partisipan.....	34
B. Desain Penelitian.....	38
C. Instrumen Pengumpul Data.....	39
1. Skala Teacher Well-Being	40
2. Skala <i>Technostress</i>	44
D. Uji Prasyarat dan Analisis Data	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	53
A. Hasil Penelitian	53
B. Data Deskriptif Penelitian	54
C. Pembahasan.....	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	63
A. Kesimpulan	63
B. Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN	70

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Distribusi Populasi Guru	34
Tabel 2. Distribusi Responden	35
Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	35
Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	36
Tabel 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Masa Kerja.....	36
Tabel 6. Karakteristik Responden Berdasarkan Status Kepegawaian	36
Tabel 7. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir.....	37
Tabel 8. Karakteristik Responden Berdasarkan Mata Pelajaran	37
Tabel 9. Skoring Skala Model <i>Likert</i>	40
Tabel 10. Blueprint Penyebaran Aitem Skala <i>Teacher Well-Being</i>	42
Tabel 11. Hasil Uji Validitas Skala <i>Teacher Well-Being</i>	43
Tabel 12. Hasil Uji Realiabilitas Skala <i>Teacher Well-Being</i>	44
Tabel 13. Blueprint Penyebaran Aitem Skala <i>Technostress</i>	46
Tabel 14. Hasil Uji Validitas Skala <i>Technostress</i>	47
Tabel 15. Rangkuman Penyebaran Aitem Skala <i>Technostress</i> Setelah Validasi	48
Tabel 16. Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Technostress</i>	49
Tabel 17. Hasil Uji Normalitas.....	50
Tabel 18. Hasil Uji Linieritas <i>Technostres</i> dengan <i>Teacher Well-Being</i>	50
Tabel 19. Hasil Uji Korelasi Spearman's Rho.....	53
Tabel 20. Hasil Uji Statistik Deskriptif.....	54
Tabel 21. Hasil Perbandingan MH dan ME.....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir	31
Gambar 2. Skema Hubungan antara Variabel	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Tabel Krejcie Morgia	71
Lampiran 2. Kuisisioner Penelitian	70
Lampiran 3. Skala <i>Teacher Well-Being</i>	73
Lampiran 4. Skala <i>Technostress</i>	76
Lampiran 5. Tabulasi Data <i>Teacher Well-Being</i>	80
Lampiran 6. Tabulasi Data <i>Technostress</i>	84
Lampiran 7. Validitas dan Reliabilitas <i>Teacher Well-Being</i>	89
Lampiran 8. Validitas dan Reliabilitas <i>Technostress</i>	91
Lampiran 9. Hasil Uji Normalitas	100
Lampiran 10. Hasil Uji Linieritas	103
Lampiran 11. Hasil Uji Spearman's rho	102
Lampiran 12. Hasil Uji Deskriptif	99
Lampiran 13. Hasil Turnitin	100