

PERANAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF DALAM MENINGKATKAN REGULASI EMOSI YANG TERDAMPAK *TECHNOSTRESS*

(Studi Kasus Retrospektif Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling
Angkatan 2020 di Universitas PGRI Banyuwangi)

Febrianti Srimelani^{1a}, Siti Napisah^{2b}, Ratna Wulandari^{3c}

¹²³Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Banyuwangi

febriantism8@gmail.com

(* Corresponding Author

febriantism8@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Diterima : 10-07-2024

Diperbaiki : 12-08-2024

Diterima : 22-10-2024

KEYWORDS

*Cognitive Restructuring
Techniques,
Individual Counseling,
Cognitive Behavior Therapy,
Emotion Regulation and
Technostress Symptoms.*

ABSTRACT

Technostress is an impact of technology that produces stressful conditions, due to the flow of technology that continues to develop and run which makes technology users unable to organize activities and manage themselves. So that the formulation of the problem: What factors can cause emotional regulation in students to be low towards the use of technology and How to role of Cognitive Restructuring techniques in improving the ability to manage student emotional regulation in dealing with technostress? The method used in this study uses qualitative research methods with the type of Retrospective Case Study. Data collection techniques used are observation, interviews and documentation. The data that has been obtained is collected to find the validity of the data using data triangulation, data presentation and drawing conclusions from the research that has been carried out. The results showed that there are symptoms of technostress triggering factors, liked Techno Invasion and Techno Overload to other factors that can affect the ability to regulate emotions in a person, including stressors, age factors, cognitive zelazo, social and cultural aspects, so factor gives encouragement to technology users be dependent on the use of technology itself. The role that can be done to improve the ability to manage emotional regulation in the face of technostress itself can be given treatment as a intervention to reduce addiction to technology. The role of cognitive restructuring techniques in the CBT approach is needed to change the behavior of technology users to control and reduce the use of technology itself.

This is an open access article under the CC-BY-SA license



Introductions

Pesatnya perkembangan teknologi menjadi salah satu faktor bagi mahasiswa yang aktivitasnya tidak lepas dari penggunaan alat *gadget* atau elektronik lainnya seperti *handphone*, komputer, *LCD*, dan lainnya. Tingginya intensitas pada penggunaan teknologi dapat berdampak negatif seperti terjadi sebuah penguasaan dalam pemanfaatan informasi, pengelolaan, serta penyediaan informasi tidak merata dalam distribusi, kurang isi pesan yang informatif dan edukatif, serta dapat terjadi invasi terhadap *privacy* pada penggunaannya (Sukmawati and Gischa. 2023). Namun sisi lain dari penggunaan teknologi juga dapat membantu manusia dalam berbagai bidang pekerjaan, memecahkan masalah, pemberian solusi dan lainnya yang sangat membantu serta memudahkan manusia. Maka dari itu, teknologi pada kasus seperti ini memegang peran penting dalam aktivitas, produktivitas serta efisiensi dalam bidang institusi atau pekerjaan.

Adanya akses internet yang mendukung untuk masuk dalam perkembangan teknologi lainnya. Sebagai contoh, mahasiswa yang paling sering terkoneksi dengan jaringan teknologi, jika ada pembaruan terkait informasi ataupun aplikasi yang sedang *update* maka mahasiswa tersebut akan menyisihkan waktu untuk mempelajari teknologi yang sedang diperbarui tersebut, dengan begitu ketika intensitas interaksi dengan teknologi tinggi dapat memunculkan perasaan tertekan atau kecemasan. Kecemasan yang dirasakan secara berlebihan dapat menimbulkan stress, beberapa fenomena yang terjadi dikarenakan adanya pengaruh penggunaan teknologi dikenal dengan *techno-stress* (Syakura, dkk. 2022). Adapun aspek yang mendukung bahwa *techno-stress* ini dapat mengganggu psikologis manusia seperti *techno-overload*, *techno-inovasion*, *techno-complexity*, *techno-insecurity* dan *techno-uncertainty* yang dapat masuk ke dalam kehidupan manusia sehari-hari.

Adanya gejala stress yang ditimbulkan akibat teknologi dapat membuat diri sendiri tidak dapat untuk mengatur aktivitas serta manajemen diri sendiri. Aspek-aspek dalam emosi yang tidak terkendali dapat menyebabkan stress, kecemasan, bahkan dapat mengalami depresi, sehingga mempengaruhi kesehatan fisik serta psikis. Jika keadaan perilaku yang mengundang emosi (marah, jengkel, dan lainnya) tidak dikelola dengan baik akan saling berkesinambungan dengan munculnya emosi kecemasan dan juga kesedihan. Oleh karena itu, semua aspek yang ada pada emosi perlu diatur serta dikelola agar mencapai keseimbangan emosional dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Berdasarkan studi pendahuluan pada hasil pengamatan yang diamati oleh penulis terkait *techno-stress* nampaknya terjadi pada salah satu mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2020 Universitas PGRI Banyuwangi. Saat mengalami kondisi stress terhadap teknologi, mahasiswa tersebut sulit untuk mengatur aktivitas serta emosi secara bersamaan ketika lepas dari penggunaan teknologi itu sendiri. Subjek pada penelitian ini dengan inisial E.Z.F menyatakan bahwa teknologi khususnya penggunaan alat *gadget* merupakan barang pokok yang memiliki peran penting bagi dirinya yang harus dimiliki. Berdasarkan observasi selama perkuliahan berlangsung subjek terlihat sering memegang dan menggunakan *handphone* nya, jika *handphone* nya diambil oleh teman sekelasnya sebab subjek tidak fokus pada pembelajaran maka subjek tanpa enggan dapat berkata kasar pada temannya.

Berdasarkan wawancara awal dengan subjek pun mengaku jika tidak ada *handphone* ia akan merasa gelisah dan bingung ingin melakukan apa selain itu subjek menyatakan jikalau menghindari *gadget* lebih lama akan mengakibatkan jauh terhadap perkembangan teknologi atau dunia dan jika tidak ada alat *gadget* membuat dirinya menunjukkan sikap tidak fokus (pandangan mudah terkecoh pada kegiatan lain tapi enggan melakukan kegiatannya) dan perasaan gelisah serta mudah tertekan (menggerakkan kaki ketika melihat temannya bermain *gadget*). Selain itu juga menurut pendapat teman sebaya subjek pun bahwa subjek selalu cenderung memainkan *gadget*nya pada saat berkumpul dengan teman-temannya, selain itu juga jika terganggu seperti jaringan internet putus subjek terlihat hampir berkata kasar.

Pada uraian pada studi pendahuluan diatas, penulis menjabarkan bahwa perilaku yang ditunjukkan pada perilaku subjek membuktikan mengalami regulasi emosi yang rendah dengan mengacu pada teori Cohen dan Armeli (Coon, 2005; Anggraini dan Desiningrum, 2018) mendefinisikan orang yang tidak dapat mengontrol emosi sebagai *neuroticism* (pengalaman emosional negatif) dapat menunjukkan tanda-tanda sensitif, *moody*, gelisah, cemas, panik, kurang harga diri, tidak dapat mengontrol diri hingga tidak mempunyai kemampuan untuk beradaptasi dengan stress dengan baik.

Salah satu usaha yang dapat diterapkan untuk mengurangi hal tersebut dalam membantu mahasiswa pada permasalahan regulasi emosi rendah akibat *techno-stress* dapat menggunakan peranan dari teknik restrukturisasi kognitif. Adapun menurut Cormier dan Cormier (1985; Arsini, Aisyah, and Nurfaridah, 2024) strategi Restrukturisasi Kognitif adalah cara untuk membantu konseli dalam menciptakan hubungan antara persepsi-kognisi serta emosi-perilaku. Ellis & Hunt (Matlin, 1998; Anon, 2022) berpendapat bahwa

emosi dapat mempengaruhi akan ketergantungan di suasana hati (*mood-state dependent*), adanya ketergantungan dalam suasana hati tersebut akan menunjukkan bahwa materi atau informasi yang didapatkan di saat suasana hati tertentu akan mengingat kembali disaat emosi tersebut bertemu pada emosi materi di masa lampau. Maka dari itu teknik restrukturisasi kognitif merupakan sebuah strategi dalam menata ulang pemikiran yang menimbulkan irasionalitas yang ada dalam diri individu, sampai menyebabkan buruknya pengaturan diri.

Berdasarkan dari hasil penelitian relevan seperti yang dilakukan oleh Wibisana, Anggit. (2019) pada judul "Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Kecanduan Game Online pada Mahasiswa" dengan hasil dari analisis momentum produk, variabel yang mengatur emosi dengan kecanduan game online memiliki $r_{xy} = -0,268$ ($p < 0,05$). Dengan demikian, hipotesis bahwa ada korelasi positif antara regulasi emosi dan kecanduan game online siswa diterima. Agar siswa tidak terjebak dalam kecanduan game online, mereka harus dapat mengontrol emosi mereka. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Hadi, Antonius Satria (2020) pada judul "Analisis Faktor Kenyamanan dan Ketergantungan Mahasiswa pada *Smartphone* yang Mengakibatkan Stres." Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa kenyamanan penggunaan teknologi signifikan untuk ketergantungan dan variabel ketergantungan yang berdampak positif dan signifikan pada sisi *techno-stress*, hasilnya menunjukkan bahwa penelitian ini menambah pengetahuan bahwa ketergantungan memiliki efek positif dan signifikan pada sisi *techno-stress*. Hal ini dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik restrukturisasi kognitif dapat berpengaruh di perubahan pola kognitif yang diperlukan untuk mereduksi pemikiran yang bersifat irasional terhadap penggunaan teknologi khususnya alat gadget dapat mengelola kemampuan regulasi emosi.

Dengan adanya penerapan layanan menggunakan teknik ini diharapkan dapat membantu dalam meningkatkan kemampuan pengelolaan regulasi emosi pada mahasiswa serta memodifikasi bias dari pemikiran yang negatif dan asumsi menyimpang terkait teknologi itu sendiri, dengan cara mengubah isi dari pola pemikiran atau memunculkan kenyataan yang sebenarnya ketika mahasiswa tersebut berada diposisi tidak menggunakan teknologi. Berdasarkan dari penjelasan yang telah diuraikan dalam latar belakang, peningkatan regulasi emosi telah banyak dilakukan dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif menghasilkan dampak yang baik. Karena itu, penulis ingin melakukan penelitian yang dituangkan dalam judul "**Peranan Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Meningkatkan Regulasi Emosi yang Terdampak *Technostress* (Studi Kasus Retrospektif Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2020 di Universitas PGRI Banyuwangi)**"

Research Methods

Penelitian ini akan dilaksanakan dengan menggunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif juga menekankan pada sesuatu hal yang terjadi seperti dengan adanya suatu kejadian, fenomena, dan gejala sosial yang menjadi sebuah makna dibalik kejadian tersebut, dan didesain dalam memberikan dalam pengaplikasiannya terhadap teori-teori yang digunakan serta bias-bias sosial dan tindakan yang terjadi (Ghony & Almanshur, 2012; Sidiq & Choiri, 2019). Pendekatan penelitian yang dipakai penelitian ini adalah menggunakan penelitian jenis analisis model Studi Kasus Retrospektif (*Retrospective Case Study*) yang dimana penelitian ini memerlukan tindakan dari sebuah perbaikan atau penyembuhan perilaku dalam suatu kasus yang diteliti (*treatment*) (Ridlo, 2023).

Metode pengumpulan dari penelitian ini menggunakan Observasi non-partisipasi (peran tingkah laku peneliti dalam kegiatan yang berkaitan dengan kelompok yang diamati), wawancara bebas terpimpin (pewawancara hanya menentukan topik penelitian dan wawancara berlangsung secara situasional) serta dokumentasi yang mendukung. Dengan menggunakan teknik analisis data Triangulasi (sumber, metode, penyidik dan teori), reduksi data, penyajian data serta penarikan kesimpulan agar data yang diperoleh dapat di uji oleh keabsahan data.

Results and Discussion

Subjek dalam penelitian ini merupakan salah satu mahasiswa Universitas PGRI Banyuwangi khususnya program studi Bimbingan dan Konseling dengan inisial E.Z. F., yang berumur 22 tahun dan merupakan anak pertama dari tiga bersaudara, selain itu subjek berasal dari golongan sosial ekonomi menengah. Subjek dibesarkan dalam pola pengasuhan keluarga otoritatif dengan keadaan lingkungan tempat tinggal subjek di desa yang masih berdampingan dengan rumah tetangga, selain itu subjek memiliki adik laki-laki sekitar umur 16 tahun dan 3 tahun dengan orangtua lengkap (ayah & ibu). Selain menjadi

mahasiswa subjek juga bekerja menjadi tenaga mengajar di sekolah menengah pertama di daerah genteng, banyuwangi.

Setelah dilakukan observasi di sekitar tempat tinggal subjek, hasilnya menunjukkan bahwa subjek merupakan anak yang jarang bergaul dengan tetangganya, subjek hanya suka keluar rumah jika ada teman (tetangga subjek) yang umurnya sepele dengan subjek mengajaknya main dan pergi keluar. Lingkungan rumah subjek sangat berdampingan antar rumah subjek dan rumah tetangganya, suasana lingkungan sekitar rumah subjek masih terkesan wilayah perdesaan. Hubungan subjek dengan orang tua nya juga menunjukkan bahwa hubungan subjek dengan keluarga terlihat sangat baik. subjek dekat dengan kedua orang tua nya. Subjek masih sering menceritakan pengalamannya ketika diluar rumah kepada orang tua dan hubungan dengan adik-adik nya sangat bagus, subjek sering mengajak sang adik keluar rumah jika ada waktu luang.

Perilaku subjek yang terlihat bahwa dirinya Ketergantungan dengan penggunaan teknologi itu sendiri dapat dibuktikan berdasarkan hasil wawancara terhadap subjek yang menyatakan jika tidak ada teknologi di dalam kehidupan sehari-hari maka subjek tidak dapat mengontrol diri serta emosi karena memunculkan gejala gelisah, sikap tidak fokus dan mudah tertekan. Hal ini juga didukung oleh pendapat teman sebaya subjek melalui wawancara hasilnya menunjukkan bahwa kedua teman subjek baik teman sebaya dalam perkuliahan (Q. F) dan teman sebaya di lingkungan sekitar (W. E. W. L) rumah subjek dapat dinyatakan bahwa subjek memang mengalami gejala *technostress* yaitu kecanduan akan teknologi dan tidak dapat dipisahkan apalagi jika gadget yang dipakai oleh subjek tidak terkoneksi dengan internet maka subjek akan mengalami ketidakmampuan dalam mengontrol emosi yang ada pada diri subjek itu sendiri. Perilaku kecanduan subjek yang sangat bergantung dengan penggunaan aplikasi Tik Tok dapat dibuktikan dari pernyataan kedua teman subjek yang memakai alat gadgetnya hampir 8 – 12 jam. Jangka waktu tersebut hanya dapat dilihat ketika subjek bermain di luar bersama teman jika subjek berada di rumah pun teman subjek menyatakan pasti lebih sering menggunakan alat gadgetnya.

Subjek pun menyadari bahwa dirinya memang ketergantungan akan teknologi itu sendiri, mulai dari penggunaan alat gadget, *update* berita dari dunia maya dan masih mengikuti trend yang sedang berlangsung saat ini. Apabila subjek tidak menggunakan gadgetnya di dalam keseharian subjek akan merasa mudah gelisah dan bisa memunculkan emosi marahnya. Maka dari itu sebenarnya hal ini termasuk dalam dampak akan teknologi atau biasa disebut dengan *technostress*. Sesuai dengan pendapat Setyadi, Taruk & Pakpahan. (2019) yang menyatakan *Technostress* adalah dampak dari stress yang dialami pengguna sebagai hasil dari aplikasi multi tugas, konektivitas yang terus menerus, informasi yang berlebihan, perubahan (*upgrading*) sistem yang berkali-kali dan akibat dari ketidakpastian, pembelajaran ulang dan dampak ketidak amanan sehubungan dengan pekerjaan yang berkelanjutan, dan masalah teknis yang berhubungan dengan penggunaan TI dalam organisasi. Berdasarkan dari hasil wawancara tersebut telah terlihat bahwa subjek telah mengalami gejala *Techno Invasion* dan *Techno Overload*.

Menurut Setyadi, Taruk & Pakpahan (2019) menyatakan bahwa *Techno Invasion* merupakan kondisi stress pada pengguna teknologi yang merasa, kapan saja dan dimana saja harus tersambung dengan teknologi itu sendiri sedangkan *Techno Overload* merupakan kondisi stress pengguna teknologi yang dipaksa memakai teknologi dalam jangka waktu yang lama. Adapun juga dampak yang dihasilkan dari teknologi yang terjadi ketika faktor pada pengelolaan emosi subjek tidak maksimal dengan baik. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi strategi pengelolaan atau regulasi emosi pun diantaranya ada Stressor, Faktor Usia, Kognitif Zelazo, Aspek Sosial dan Budaya (Nggai, 2019) yang dapat memengaruhi kondisi subjek agar tetap mengikuti pembaharuan zaman akan teknologi. Hal tersebut juga terlihat pada subjek karena adanya dukungan yang mempengaruhi yang berasal dari stressor, faktor usia, pola kognitif serta aspek sosial dan budaya ditempat sekitar subjek tinggal.

Maka dari itu untuk mengintervensi perilaku pada subjek tersebut dapat diberikan sebuah *treatment* pada layanan konseling individu berupa peranan teknik restrukturisasi kognitif dalam mengurangi penggunaan *handphone* dan jaringan internet pada subjek yang berlebih serta dapat membuat pola pikir yang baru terhadap pengelolaan emosi, oleh karena hasil dari *treatment* yang telah diberikan kepada subjek hasilnya dapat berpengaruh dalam meningkatkan kemampuan Regulasi Emosi pada subjek yang telah terdampak *techno-stress*. Adanya perubahan yang signifikan pada hasil *treatment* pun juga menguatkan bahwa kontrolisasi atau regulasi diri seseorang dengan teknik yang tepat dapat membuat pola pemikiran

seseorang akan mengalami perubahan. Maka dari itu dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan dan dijabarkan pada kajian hasil dan pembahasan penelitian diatas menghasilkan adanya perubahan perilaku dari peranan teknik Restrukturisasi Kognitif dalam meningkatkan kemampuan Regulasi Emosi yang terdampak dari *Technostress* yang dialami oleh salah satu mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2020 di Universitas PGRI Banyuwangi.

Conclusion

Berpijak dari pembahasan yang telah diuraikan pada bab hasil penelitian di atas mengenai peranan teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan regulasi emosi mahasiswa yang terdampak *technostress*, maka penulis akan mengemukakan jawaban yang krusial untuk dapat disimpulkan. Pertama, faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan mengelola atau meregulasi emosi pada diri seseorang antara lain adanya stressor, faktor usia, kognitif zelazo, aspek sosial dan budaya. Faktor yang mempengaruhi inilah yang memberikan dorongan kepada pengguna teknologi dapat bergantung dengan penggunaan teknologi itu sendiri. Adanya pemicu yang memberikan dorongan kepada penggunaan teknologi yang berlebih akan membuat para pengguna teknologi itu sendiri merasakan wajib terkoneksi dengan arus teknologi yang selalu berkembang. Maka dari itu perlu adanya sebuah kemampuan dalam mengelola atau meregulasi diri serta emosi seseorang agar tidak terjankau pada kecanduan yang akan mempengaruhi diri pengguna teknologi tersebut.

Kedua, peranan usaha yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan regulasi emosi dalam menghadapi *technostress* itu sendiri dapat diberikan treatment sebagai intervensi mengurangi kecanduan akan teknologi itu sendiri khususnya pada pengguna. Adanya peranan dari teknik restrukturisasi kognitif pada pendekatan CBT sangat diperlukan untuk merubah behavior atau perilaku pengguna teknologi dapat mengontrol dan mengurangi penggunaan akan teknologi itu sendiri. Teknik restrukturisasi kognitif memberikan pola pemikiran pada pengguna yang terbentuk melalui proses rangkaian stimulus-kognisi-respon yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan di dalam otak manusia yang di mana kognitif akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia itu dapat berpikir merasa dan bertindak. Maka dari itu dengan adanya peranan teknik Restrukturisasi Kognitif dapat dijadikan sebuah perlakuan agar mengurangi penggunaan teknologi khususnya alat gadget itu sendiri.

REFERENCES

- Angraini, Laili Nur Oktavin. & Desiningrum, Dinie Ratri. 2018. Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Intensi Agresivitas Verbal Instrumental Pada Suku Batak Di Ikatan Mahasiswa Sumatera Utara Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, Agustus 2018, Volume 7 (Nomor 3), Halaman 270-278.
- Anon. 2022. "Emosi Dan Kognisi." Magister Psikologi Pascasarjana Universitas Medan Area. Retrieved February 14, 2024. [Http://Mpsi.Uma.Ac.Id/Emosi-Dan-Kognisi/](http://Mpsi.Uma.Ac.Id/Emosi-Dan-Kognisi/)
- Arsini, Yenti, Siti Aisyah, & Kharisma Nurfaridah. 2024. "Keefektifan Konseling Kognitif Restructuring Dalam Mengurangi Gejala Kecemasan Pada Remaja." 1(12):449–55.
- Hadi, Antonius Satria. 2020. Analisis Faktor Kenyamanan dan Ketergantungan Mahasiswa Pada Smartphone Yang Mengakibatkan Stres. *Jurnal Bisnis Darmajaya*, Vol. 6, No. 2. <https://doi.org/10.30873/Jbd.V6i2.2292>
- Nggai, Maximianus A. 2019. "Strategi Regulasi Emosi Anggota Penyidik Kasus Pembunuhan Di Wilayah Hukum Polres Salatiga" (Skripsi). Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga
- Ridlo, Ubaid. 2023. *Metode Penelitian Studi Kasus: Teori Dan Praktik*. Editor : Ahmad Royani. Publica Indonesia Utama. Isbn: 978-623-8232-22-2
- Setyadi, Hario J., Taruk Medi., & Pakpahan H. S. 2019. Analisis Dampak Penggunaan Teknologi (Technostress) Kepada Dosen dan Staff Karyawan Yang Berpengaruh Terhadap Kinerja Di Dalam Organisasi (Studi Kasus : Perguruan Tinggi Di Kalimantan Timur). *Jurnal Ilmiah Ilmu Komputer* Vol. 14, No. 1.

- Sidiq, Umar., & Choiri, Moh. Miftachul. 2019. Metode Penelitian Kualitatif Di Bidang Pendidikan. Editor: Anwar Mujahidin. Cv. Nata Karya. Isbn : 978-602-5774-41-6.
- Sukmawati, Anggita, & Serafica Gischa. 2023. "Dampak Negatif Teknologi." Kompas.Com. Retrieved February 11, 2024. https://www.kompas.com/skola/read/2023/06/20/053000869/Dampak-Negatif-Teknologi-?Page=All#Google_Vignette
- Syakura, Rahadian F., Priharsari, Diah., & Perdanakusuma, A. R. 2022. Analisis Faktor Yang Dapat Menyebabkan Terjadinya Technostress Pada Karyawan. Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi dan Ilmu Komputer E-Issn: 2548-964x Vol. 6, No. 2.
- Wibisana, Anggit. 2019. Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecanduan Game Online Pada Mahasiswa. Naskah Publikasi Program Studi Psikologi. <https://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/id/eprint/7431/>