

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan mengenai tipe *technostress* pada siswa dan siswi jurusan TKJ (Teknik Komputer dan Jaringan) di SMKN 'X' Cimahi, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Seluruh tipe *technostress* yakni *Learning Technostress*, *Boundary Technostress*, *Communication Technostress*, *Time Technostress*, *Family Technostress*, dan *Society Technostress* berada pada kategori tinggi.
2. Tipe *technostress* yang paling tinggi diantara keenam tipe tersebut adalah *Communication Technostress* yang artinya bahwa sebagian besar siswa dan siswi merasakan adanya efek samping yang dirasakan akibat dari penggunaan teknologi yang berkaitan dengan komunikasi.
3. Urutan tipe *technostress* dari tinggi ke rendah pada siswa dan siswi jurusan TKJ di SMKN 'X' Cimahi antara lain *Communication Technostress*, *Family Technostress*, *Society Technostress*, *Boundary Technostress*, *Learning Technostress*, dan *Time Technostress*
4. Terdapat keterkaitan antara tipe *Boundary Technostress* dengan durasi penggunaan teknologi.
5. Terdapat keterkaitan antara tipe *Communication Technostress* dengan jenis teknologi yaitu pemakaian *smartphone* dan penggunaan teknologi yang berkaitan dengan komunikasi.

6. Terdapat keterkaitan antara *tipe Time Technostress* dengan jumlah teknologi yang digunakan
7. Terdapat keterkaitan antara *tipe Family technostress* dengan durasi penggunaan teknologi.
8. Terdapat keterkaitan antara *tipe Society Technostress* dengan penggunaan teknologi yang berkaitan dengan informasi.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoritis

Berdasarkan temuan-temuan yang diperoleh, beberapa saran teoritis yang diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak yang berkepentingan :

1. Peneliti menemukan fakta bahwa adanya keterkaitan antara *tipe Boundary Technostress* dengan durasi penggunaan teknologi, *Tipe Communication Technostress* dengan jenis teknologi yaitu pemakaian *smartphone* dan penggunaan teknologi yang berkaitan dengan komunikasi, *Time Technostress* dengan jumlah teknologi yang digunakan, *Family technostress* dengan durasi penggunaan teknologi dan *Society Technostress* dengan penggunaan teknologi yang berkaitan dengan informasi. Sehingga bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian korelasi terkait dengan temuan tersebut.
2. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini pun dapat dijadikan masukan apabila ingin melakukan penelitian mengenai perbandingan antara siswa yang intens

menggunakan teknologi dalam proses belajarnya dengan siswa yang tidak intens menggunakan teknologi dalam proses belajarnya.

5.2.2 Saran Praktis

Berdasarkan temuan-temuan yang diperoleh melalui penelitian, diajukan beberapa saran praktis yang diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak yang berkepentingan :

1. Bagi guru SMKN 'X' Cimahi jurusan TKJ untuk dapat mengarahkan siswa dan siswinya agar lebih menggunakan teknologi sesuai dengan kegunaannya serta mengatur pemakaian teknologi pada siswa sehingga mereka mampu mengatur waktu dalam menggunakan teknologi sesuai dengan kebutuhan agar terhindar dari ketergantungan pada teknologi.
2. Bagi siswa dan siswi diharapkan untuk menggunakan teknologi sesuai dengan kegunaannya dan diharapkan untuk mampu mengatur waktu dalam penggunaan teknologi agar penggunaan teknologi terasa lebih efektif dan terhindar dari ketergantungan pada teknologi. Hal tersebut dapat dilakukan oleh siswa dengan membuat perancangan pribadi dalam mengatur jadwal pemakaian teknologi sehingga pemakaian teknologi dapat terkendali. Khususnya siswa diharapkan bijak dalam menggunakan teknologi komunikasi elektronik sehingga siswa dapat secara intens bertemu dan berkomunikasi secara langsung dengan teman-temannya untuk mengurangi kesalahpahaman dalam berkomunikasi.
3. Untuk para orangtua diharapkan untuk memberikan teknologi pada siswa maupun siswi yang sesuai dengan kebutuhannya, serta memonitor dalam hal penggunaan

teknologi dari segi durasi penggunaan teknologi agar terhindar dari pemakaian teknologi yang berlebihan yang dapat menyebabkan ketergantungan. Selain itu agar intensitas komunikasi antar anggota keluarga dapat berjalan dengan baik sehingga tidak menimbulkan sikap asosial di dalam keluarga.

