

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil pembahasan mengenai tipe *technostress* pada siswa-siswi SMAK “X” Bandung, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Tipe *technostress* yang tergolong tinggi dari penelitian ini adalah *Boundary Technostress* (57,90%) dan *Communication Technostress* (54,30%) yang artinya sebagian besar siswa-siswi SMAK “X” Bandung kurang mampu untuk membatasi diri mereka dengan teknologi yang digunakan dan kecenderungan untuk melakukan komunikasi secara *online* melalui media sosial.
2. Tipe *technostress* yang paling rendah dari penelitian ini adalah *Time Technostress* (74,30%) yang artinya sebagian besar siswa-siswi SMAK “X” Bandung tidak terburu-buru untuk menyelesaikan kegiatan mereka.
3. Siswa-siswi SMAK “X” Bandung mampu membagi waktu antara mengerjakan tugas akademiknya dengan mencari hiburan, namun siswa-siswi SMAK “X” kurang mampu membatasi diri dalam menggunakan teknologi internet yang mereka miliki baik untuk kegiatan akademik maupun dalam mencari hiburan dan bersosialisasi dengan teman-teman mereka.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoritis

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

1. Peneliti menemukan adanya keterkaitan antara tipe *Boundary technostress* dengan *Time technostress*, sehingga bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan tentang keterkaitan pada masing-masing tipe *technostress* terhadap *technostress* sehingga dapat diketahui dinamika *technostress* pada remaja.
2. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dijadikan masukan apabila ingin melakukan penelitian *technostress*, khususnya *technostress* pada remaja.
3. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan faktor yang memengaruhi *technostress* dan menggalinya melalui data penunjang serta menganalisisnya berdasarkan temuan penelitian yang terbaru mengenai faktor yang memengaruhi *technostress*.

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 SMAK “X” Bandung dapat memberikan seminar bagi siswa-siswinya terkait dengan pengenalan diri dan SWOT sehingga siswa-siswi dapat lebih mengenal dan memahami kemampuan yang terdapat dalam diri siswa-siswi SMAK “X” Bandung.
2. Bagi siswa-siswi SMAK “X” Bandung diharapkan untuk terbiasa melakukan komunikasi secara tatap muka sehingga memahami perbedaan antara komunikasi langsung dan tidak langsung dan terhindar terjadi kesalahpahaman.