

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data yang telah dicantumkan pada bagian sebelumnya, maka peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan penelitian terhadap enam tipe *technostress* yakni *Learning Technostress*, *Boundary Technostress*, *Communication Technostress*, *Time Technostress*, *Family Technostress* dan *Society Technostress* semua tipe tersebut berada pada kategori tinggi, namun dalam penelitian ini tipe *technostress* yang terlihat lebih dominan adalah *Learning Technostress* (68%), *Boundary Technostress* (64%) dan *Communication Technostress* (62%).
2. Peneliti menemukan tipe *Learning Technostress* sebagai tipe yang paling banyak memiliki dampak terhadap para ibu rumah tangga yang menggunakan smartphone. Data penunjang yang dapat mempengaruhi *Learning Technostress* adalah jumlah *handphone* yang dimiliki dan lama akses sosial media per hari.

5.2. Saran

5.2.1 Saran Teoritis

Berdasarkan data – data yang diperoleh melalui penelitian, terdapat beberapa saran teoritis yang diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak yang memerlukan :

1. Peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat melakukan penelitian dengan mencari sumber-sumber lain yang membahas tentang faktor-faktor eksternal yang dapat meningkatkan munculnya tipe-tipe *Technostress*.
2. Peneliti menemukan adanya keterkaitan antara tipe *technostress* dengan data penunjang, sehingga bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan tentang keterkaitan pada masing-masing tipe *technostress* dengan data penunjang.

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. Peneliti menemukan bahwa *Technostress* yang paling banyak terjadi pada ibu rumah tangga di kota Bandung adalah *Learning Technostress*, yang berarti bahwa para ibu mengalami stress yang muncul dari penggunaan *handphone* karena tidak dapat memanfaatkan fitur *smartphone* yang dimiliki secara maksimal, dan merasa ketakutan dapat merusak atau menghambat penggunaan dari *smartphone* yang dimiliki. Dengan demikian, peneliti menyarankan kepada pihak keluarga yang lebih mengetahui penggunaan *smartphone* untuk dapat memberikan informasi sehubungan dengan

penggunaan *smartphone* dan aplikasinya, untuk dapat mencegah munculnya *learning technostress*.

2. Peneliti menemukan bahwa jumlah *handphone* yang digunakan dan lama penggunaan sosial media menjadi data penunjang yang dapat mempengaruhi munculnya tipe *technostress*. Dengan demikian, para ibu rumah tangga harus dapat mengelola aktivitas harian mereka, agar aktivitas di sosial media yang mereka ikuti tidak memiliki dampak terhadap kegiatan harian yang dilaksanakan.

