

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan mengenai derajat *technostress* pada karyawan PT. “X” di kota Jakarta dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karyawan PT. “X” memiliki derajat *technostress* yang tinggi yaitu sebesar 51,77% sementara selebihnya yaitu 48,22% memiliki tingkat *technostress* yang rendah.
2. Karyawan yang bekerja pada bidang administrasi, IT, dan staff memiliki tingkat *technostress* yang lebih tinggi, dan karyawan yang bekerja pada bidang akunting, HRD, dan manager memiliki tingkat *technostress* yang rendah
3. Karyawan yang berada pada rentang usia antara 21-30 dan 51-60 memiliki tingkat *technostress* yang lebih rendah dan karyawan yang berada pada rentang usia 31-40 dan 41-50 memiliki tingkat *technostress* yang tinggi.

#### 5.2 Saran

##### 5.2.1 Saran Teoritis

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa saran teoritis yang diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak lain yang memerlukan:

1. Peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk mencari sampel pada perusahaan perusahaan yang tingkat penggunaan komputernya lebih lama atau lebih intens.

2. Peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk mencari sampel yang homogen sehingga bias dalam hasil penelitian dapat dihindari.
3. Peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk mencari tahu lebih lanjut mengenai tipe – tipe *technostress* apa saja yang dialami oleh karyawan serta tipe *technostress* mana yang paling dominan.

### 5.2.2 Saran Praktis

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa saran praktis yang diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak – pihak yang berkepentingan :

1. bagi pihak HRD PT.”X” diharapkan dapat memberikan konseling bagi para karyawan yang memiliki tingkat *technostress* tinggi.
2. Bagi PT. “X” diharapkan agar dapat memberikan psikoedukasi bagi karyawan sehingga diharapkan agar para karyawan bisa mengetahui mengenai dampak *technostress* dan dapat mengetahui mengenai cara penanggulangan *technostress*.