

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

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

1. Derajat pada enam tipe *Technostress* yakni *Learning Technostress*, *Boundary Technostress*, *Communication Technostress*, *Time Technostress*, *Family Technostress* dan *Society Technostress* lebih banyak berada di kategori rendah walaupun perbedaannya tidak terlalu signifikan dengan yang berada di kategori tinggi. Ini berarti di dalam setiap tipe siswa dan siswi masih mampu mengendalikan diri dalam menggunakan teknologi sesuai dengan kebutuhannya, sehingga siswa dan siswi tidak akan merasa terlalu bergantung pada teknologi.
2. Jumlah siswi lebih banyak berada di kategori tinggi untuk tipe *Boundary Technostress* dan *Time Technostress*, sedangkan untuk siswa berada di kategori rendah di kedua tipe tersebut.
3. Siswa cenderung dapat lebih mampu memanfaatkan waktu yang dimiliki dan melakukan kegiatan lain tanpa harus selalu menggunakan teknologi

dibandingkan dengan siswi, sehingga *Boundary Technostress* dan *Time Technostress*-nya berada di kategori rendah.

## 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. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan jika ingin melakukan penelitian mengenai tipe *technostress* antara laki-laki dan perempuan.
2. Bagi penelitian selanjutnya, hasil penelitian ini pun dapat dijadikan masukan apabila ingin melakukan penelitian yang sama dengan mengambil sampel penelitian lebih luas, tidak hanya di satu sekolah. Dapat lebih luas lagi dalam melakukan penelitian tidak hanya pada siswa dan siswi di jenjang SMP, tetapi juga pada siswa dan siswi di jenjang SD yang kini sudah mulai menggunakan teknologi juga siswa dan siswi di jenjang SMA yang semakin kompleks dalam menggunakan teknologi.

### 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. Untuk lebih mendukung proses belajar-mengajar di kelas, guru SMPN “X” di Bandung dapat mengarahkan siswa-siswinya agar lebih menggali kemampuan teknologi tersebut sehingga dapat lebih memanfaatkan kelebihan dari teknologi yang dimiliki untuk belajar-mengajar di kelas.
2. Untuk siswa dan siswinya diharapkan dapat lebih menggali dalam penggunaan teknologi yang dimiliki sehingga tidak hanya mengetahui penggunaan-penggunaan dasar dari teknologi. Siswa dan siswi dapat lebih memaksimalkan penggunaan fasilitas yang disediakan oleh teknologi yang dimiliki untuk mendukung proses belajar-mengajar di kelas.
3. Untuk pihak orangtua diharapkan jika memberikan teknologi pada siswa maupun siswi sesuai dengan kebutuhan mereka.