

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini, akan disimpulkan mengenai hasil pengolahan dan pembahasan data berikut saran yang sejalan dengan penelitian ini.

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data mengenai Derajat *Technostress* pada Mahasiswa Universitas "X" di Bandung yang menggunakan *Smartphone*, dapat disimpulkan beberapa hal, yaitu :

1. Jumlah Mahasiswa Universitas "X" di Bandung yang menggunakan *smartphone* menunjukkan persentase jumlah yang lebih besar pada kategori *Technostress* yang rendah. Akan tetapi, persentase jumlah Mahasiswa yang berada pada kategori *Technostress* tinggi juga tidak menunjukkan perbedaan persentase yang begitu jauh dari kategori *Technostress* yang rendah.
2. Jumlah Mahasiswa Universitas "X" di Bandung yang menggunakan *smartphone* tidak menunjukkan perbedaan persentase yang begitu besar pada kedua kategori tinggi ataupun rendah di ke lima Tipe *Technostress*. Lima tipe tersebut adalah *Learning Technostress*, *Boundary Technostress*, *Communication Technostress*, *Time Technostress* dan *Family Technostress*.

Sedangkan pada tipe *Society Technostress*, jumlah Mahasiswa menunjukkan persentase yang lebih besar pada kategori Rendah dibandingkan persentase jumlah Mahasiswa dengan kategori Tinggi.

3. Berdasarkan hasil tabulasi silang, diketahui adanya keterkaitan antara Tipe *Boundary Technostress* dengan Jumlah *Smartphone*, lama penggunaan *smartphone*, dan Durasi penggunaan jejaring sosial. Tipe *Communication technostress* dengan jumlah *smartphone*, Tipe *Time Technostress* dengan durasi akses jejaring sosial, dan Tipe *Family Technostress* dengan jumlah *smartphone* dan durasi akses jejaring sosial.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoritis

1. Peneliti menemukan fakta bahwa adanya keterkaitan antara Tipe *Boundary Technostress* dengan Jumlah *Smartphone*, lama penggunaan *smartphone*, dan Durasi penggunaan jejaring sosial. Tipe *Communication technostress* dengan jumlah *smartphone*, Tipe *Time Technostress* dengan durasi akses jejaring sosial, dan Tipe *Family Technostress* dengan jumlah *smartphone* dan durasi akses jejaring sosial. Sehingga peneliti selanjutnya disarankan

untuk melakukan penelitian lanjutan terkait dengan temuan tersebut.

2. Pada alat ukur *technostress smartphone*, terdapat beberapa pernyataan pada aspek sikap yang kurang sesuai dengan opsi frekuensi yang bergradasi. Hal ini dapat dipertimbangkan untuk memodifikasi tata bahasa yang lebih sesuai agar lebih mudah dipahami oleh responden.
3. Pada bagian data penunjang, disarankan untuk memilih isian data penunjang yang terarah langsung pada tipe *technostress*.
4. Pada bagian survei awal, responden yang dijangkau masih belum mewakili jumlah populasi. Peneliti menyarankan untuk penelitian selanjutnya dapat dilakukan survei awal yang lebih representatif dari jumlah populasi.
5. Pada bagian kuesioner, diharapkan dapat ditambahkan mengenai dampak fisiologis yang terkait dengan smartphone.

5.2.2 Saran Praktis

Berdasarkan hasil penelitian, jumlah dari Mahasiswa yang berada pada *Technostress* rendah dan *Technostress* Tinggi hampir seimbang. Mahasiswa yang berada pada kategori *Technostress* Tinggi yaitu sebanyak 49,46% dari 370 orang dapat diberikan pengetahuan awal melalui sharing ataupun seminar sehari yang terkait dengan dampak negatif dari teknologi *smartphone*. Hal ini dapat dilakukan untuk menghindari penambahan derajat *technostress* pada Mahasiswa.

Mahasiswa yang berada pada *Technostress* rendah yaitu sebanyak 50,54% dari 370 orang dapat diarahkan untuk memanfaatkan teknologi *smartphone* secara lebih baik pada proses belajar, seperti mencari *ebook* melalui aplikasi *smartphone*, membaca *power point* melalui aplikasi *docs to go*, mengirimkan materi belajar melalui jejaring sosial serta berbagai manfaat lainnya yang dapat dimanfaatkan berdasarkan keuntungan *smartphone*. Hal ini dapat dilakukan guna memaksimalkan proses belajar pada kalangan Mahasiswa.