

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis yang sudah dijabarkan pada hasil dan pembahasan tentang pengaruh *technostress* penggunaan *instant messengers* (IM) dalam lingkungan kerja terhadap kinerja dosen Institut Teknologi Telkom Purwokerto, dapat dihasilkan beberapa kesimpulan yaitu:

1. Hasil penelitian menunjukkan penggunaan *instant messenger* (IM) di tempat kerja secara signifikan mempengaruhi *technostress* yang dialami oleh dosen. Namun, penggunaan IM tidak secara langsung mempengaruhi kinerja dosen. Artinya, meskipun penggunaan IM dapat menyebabkan gangguan dan menambah tekanan kerja, dampaknya terhadap kinerja dosen tidak selalu terlihat jelas.
2. Analisis menunjukkan gangguan kerja dan kelebihan teknologi penyebab utama *technostress*. Penggunaan IM yang intensif sering mengakibatkan gangguan dalam pekerjaan dan menambah banyaknya informasi yang harus dikelola oleh dosen. Akibatnya, dosen merasa lebih stres karena harus menangani terlalu banyak informasi dan gangguan dalam alur kerja.
3. Penggunaan *Instant Messengers* (IM) di tempat kerja memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap *technostress* yang dialami oleh dosen. Gangguan kerja dan kelebihan teknologi adalah penyebab utama dari *technostress* ini, dimana penggunaan IM yang intensif mengakibatkan gangguan dalam alur pekerjaan dan menambah banyaknya informasi yang harus dikelola. Hal ini membuat dosen merasa terbebani dengan tugas tambahan yang tidak berhubungan langsung dengan pekerjaan utama. Dampak positif dari penggunaan IM terhadap kinerja dosen tidak selalu terlihat secara langsung IM memudahkan komunikasi cepat dan *real-time* antara dosen, yang dapat meningkatkan koordinasi dan kolaborasi. IM memungkinkan dosen untuk berbagi informasi dan materi pengajaran dengan lebih mudah dan efisien. IM juga dapat mengurangi waktu yang

diperlukan untuk bertukar pesan dan informasi, dibandingkan dengan metode komunikasi yang lebih lambat seperti email. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun penggunaan IM dapat menyebabkan gangguan dan menambah tekanan kerja, dampaknya terhadap kinerja dosen cenderung lebih tidak langsung. Gangguan kerja dan kelebihan teknologi ini dapat mengurangi efisiensi dan kualitas kerja dosen melalui peningkatan stress, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kinerja mereka secara keseluruhan.

4. Berdasarkan hasil penelitian ini, disimpulkan bahwa untuk meningkatkan produktivitas dan kenyamanan para dosen, Institut Teknologi Telkom Purwokerto perlu menyiapkan beberapa strategi yaitu menyediakan beberapa strategi termasuk menyediakan pelatihan secara berkala untuk *software* baru dan memberikan fleksibilitas waktu kerja.

## 5.2 Saran

Berdasarkan penjelasan yang ada pada kesimpulan diatas maka dapat diteruskan oleh peneliti lain jika ditinjau dari hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat diberikan saran yaitu:

1. Bagi Institut Teknologi Telkom Purwokerto untuk meningkatkan produktivitas dan kesejahteraan dosen, Institut Teknologi Telkom Purwokerto dapat menyediakan pelatihan secara berkala mengenai penggunaan *software* baru. Langkah ini dapat membantu para dosen untuk lebih mudah beradaptasi dengan teknologi dan mengurangi tingkat stres akibat penggunaan teknologi. Kemudian dengan memberikan fleksibilitas pada waktu kerja kepada para dosen agar dosen mengatur waktu kerja paling nyaman dan tetap produkti.
2. Bagi dosen Institut Teknologi Telkom Purwokerto diharapkan secara aktif mengelola penggunaan teknologi dan aplikasi dalam pekerjaannya sehari-hari dengan fokus aplikasi yang paling relevan dan bermanfaat. Kemudian mengikuti pelatihan yang diadakan untuk meningkatkan ketrampilan dan pemahaman tentang teknologi baru yang digunakan dilingkungan kerja.

3. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan studi lanjut dengan menggunakan sampel yang lebih luas. Hal ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengaruh *technostress* dan penggunaan IM terhadap kinerja di berbagai institusi pendidikan. Kemudian disarankan untuk mengembangkan metode pengukuran dan analisis yang berbeda untuk menguji validitas dan reliabilitas dengan data yang lebih akurat.