

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *technostress* dan *burnout* pada dosen. Berdasarkan analisis dan interpretasi data dari 155 subjek penelitian, diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *technostress* dan *burnout* pada dosen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *technostress* yang dialami dosen, maka akan semakin tinggi pula tingkat *burnout*. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *technostress* yang dialami dosen, maka akan semakin rendah pula tingkat *burnout*. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini diterima karena terdapat hubungan positif signifikan antara *technostress* dan *burnout* pada dosen.

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa mayoritas dosen memiliki tingkat *technostress* pada kategori sedang, dan tingkat *burnout* juga berada pada kategori sedang.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti dapat memberikan beberapa saran, yaitu:

1. Bagi Subjek

Subjek diharapkan lebih sadar akan pentingnya menjaga keseimbangan antara tuntutan teknologi dan kesehatan mental dengan membatasi penggunaan perangkat digital di luar jam kerja dan memberikan waktu istirahat yang cukup. Subjek juga disarankan aktif mencari dukungan sosial melalui forum diskusi atau pengembangan diri untuk meredakan stres. Mengenali gejala awal *technostress* dan *burnout* secara mandiri atau dengan bantuan profesional penting dilakukan untuk memperkuat ketahanan mental dan menjaga produktivitas kerja secara berkelanjutan.

2. Bagi Kampus

Kampus perlu memperhatikan dampak psikologis penggunaan teknologi pada dosen dengan menyediakan pelatihan yang mencakup pengelolaan stres digital, bukan hanya teknis. Evaluasi sistem kerja yang padat dan digitalisasi berlebihan penting dilakukan agar dosen mendapat waktu istirahat yang cukup, akses kerja yang fleksibel, serta ruang untuk interaksi langsung yang sehat guna mencegah kelelahan dan menurunkan risiko *burnout*.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan metode campuran (kuantitatif dan kualitatif) dapat membantu menggali pengalaman subjektif dosen secara lebih mendalam. Melalui wawancara atau observasi, peneliti bisa memahami bagaimana *technostress* dan *burnout* dirasakan secara nyata dalam aktivitas mengajar.