

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *technostress* dan *psychological well-being* pada karyawan. Semakin tinggi tingkat *technostress* yang dialami, semakin rendah tingkat *psychological well-being* yang dirasakan. Tekanan akibat tuntutan adaptasi terhadap perkembangan teknologi yang cepat menimbulkan kelelahan psikologis, mengurangi kendali diri, serta menghambat kemampuan individu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan kerja digital. Temuan ini menunjukkan bahwa *technostress* bukan sekadar ketidaknyamanan dalam penggunaan teknologi, melainkan juga dipicu oleh ketidakpastian dan tuntutan pekerjaan yang semakin dinamis seiring dengan kemajuan teknologi.

Hasil analisis tambahan menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan antara karyawan laki-laki dan perempuan dalam tingkat *technostress* maupun *psychological well-being*, sehingga hubungan negatif antara kedua variabel bersifat konsisten lintas jenis kelamin. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa *technostress* merupakan faktor penting yang dapat menurunkan *psychological well-being* karyawan di era kerja digital yang penuh dengan perubahan dan ketidakpastian.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Subjek**

Karyawan disarankan untuk mengembangkan strategi kerja yang adaptif terhadap tuntutan teknologi, seperti pengelolaan beban kerja digital dan peningkatan kemampuan adaptasi terhadap perubahan teknologi melalui pembelajaran berkelanjutan. Selain itu, dukungan sosial di lingkungan kerja perlu diperkuat guna membantu karyawan menghadapi tuntutan kerja berbasis teknologi, sehingga dampak *technostress* dapat diminimalkan dan *psychological well-being* tetap terjaga.

### **2. Bagi Perusahaan atau Organisasi**

Perusahaan atau organisasi disarankan untuk mengelola tuntutan kerja berbasis teknologi secara proporsional serta memberikan dukungan yang memadai bagi karyawan dalam beradaptasi dengan penggunaan teknologi kerja. Upaya tersebut dapat dilakukan melalui penyediaan pelatihan teknologi yang sesuai dengan kebutuhan pekerjaan serta penguatan dukungan psikologis di lingkungan kerja guna meminimalkan *technostress* dan menjaga *psychological well-being* karyawan.

### **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan keterbatasan penelitian ini, khususnya terkait karakteristik subjek yang belum sepenuhnya seimbang, seperti dominasi jenis kelamin dan jenis pekerjaan tertentu, sehingga generalisasi hasil penelitian masih perlu dilakukan secara hati-hati. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat melakukan peninjauan dan penguatan redaksi

aitem pada alat ukur *technostress* agar semakin mencerminkan konteks penggunaan teknologi kerja secara eksplisit. Dengan demikian, pengukuran *technostress* diharapkan menjadi lebih kontekstual dan sesuai dengan dinamika kerja berbasis teknologi yang terus berkembang.