

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Hasil penelitian yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa:

1. **Perilaku antisosial** sebagai dampak penggunaan teknologi komunikasi yang berlebihan mengurangi frekuensi pertemuan tatap muka, menghambat pembangunan hubungan sosial yang lebih mendalam dan emosional, serta meningkatkan risiko konflik dan miskomunikasi.
2. **Tingkat kecemasan** karyawan merasa cemas atas tekanan yang tinggi untuk selalu responsif terhadap notifikasi kerja, yang mengganggu keseimbangan antara kehidupan pribadi dan kerja, serta mempengaruhi pola tidur dan meningkatkan tingkat kecemasan dan stres.
3. **Perilaku kecanduan** teknologi komunikasi di PT. Focuson Siber Mediatama Kota Bandung telah mengakibatkan penurunan produktivitas karyawan akibat multitasking dan penggunaan media sosial yang berlebihan. Keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi menjadi terganggu karena ekspektasi untuk selalu terhubung melalui teknologi. Selain itu, ketergantungan yang tinggi pada teknologi mengganggu fokus dan konsentrasi, sehingga berdampak negatif pada kualitas pekerjaan yang dihasilkan.

Namun, teknologi komunikasi juga memberikan dampak positif diantaranya:

1. **Efisiensi komunikasi meningkat**, memfasilitasi koordinasi dan kolaborasi tim dengan lebih baik.
2. Teknologi memungkinkan **fleksibilitas dalam jadwal kerja**, seperti kerja jarak jauh (WFH) dan pertemuan virtual, yang membantu meningkatkan keseimbangan kehidupan kerja dan pribadi.
3. Selain itu, teknologi memungkinkan **karyawan tetap terhubung** dengan tim di lokasi yang berbeda, meningkatkan kerjasama lintas tim dan koordinasi proyek.

Peneliti menyimpulkan adopsi teknologi komunikasi yang seimbang akan membantu menciptakan lingkungan kerja yang produktif dan sehat bagi karyawan generasi Z. Dengan mengembangkan strategi yang sehat dalam penggunaan teknologi, perusahaan dapat memastikan keseimbangan antara produktivitas kerja dan kesejahteraan pribadi, serta mempromosikan praktik komunikasi yang efektif untuk mengurangi risiko kecemasan dan stres di lingkungan kerja.

5.2 Saran

Berikut adalah saran dari peneliti berdasarkan hasil penelitian mengenai dampak penggunaan teknologi komunikasi pada kesehatan mental generasi Z di lingkungan kerja PT. Focuson Siber Mediatama Kota Bandung:

- a. Peneliti menyarankan untuk mengadakan kegiatan sosial tanpa melibatkan teknologi, seperti makan siang bersama, kegiatan team-building, atau acara rekreasi, bisa memperkuat ikatan antar karyawan.
- b. Serta peneliti menyarankan adanya Pelatihan dan Edukasi, yang membantu karyawan mengelola stres akibat penggunaan teknologi komunikasi yang berlebihan mungkin sangat bermanfaat. Pelatihan ini bisa mencakup teknik relaksasi, manajemen waktu, dan mindfulness. Edukasi tentang penggunaan teknologi yang bijak, termasuk cara mengelola notifikasi dan membatasi waktu layar, juga bisa membantu karyawan mengatasi tantangan ini.
- c. Selanjutnya, Dukungan Kesehatan Mental, Akses ke layanan konseling Program kesehatan mental di tempat kerja, seperti sesi meditasi, yoga, atau aktivitas fisik lainnya, juga bisa membantu karyawan menjaga kesejahteraan informan kunci.
- d. Selain itu peneliti menyarankan adanya Survei dan Evaluasi Kesejahteraan, Survei rutin untuk mengukur kesejahteraan Hasil survei ini bisa digunakan untuk menyesuaikan kebijakan dan program yang ada. Evaluasi berkala terhadap dampak kebijakan dan program yang telah diterapkan juga penting untuk memastikan efektivitasnya dan melakukan perbaikan jika diperlukan.

