Quy trình nén và giải nén tệp tin giúp giảm kích thước tệp để lưu trữ hoặc truyền tải dễ dàng hơn, bằng cách loại bỏ dữ liệu thừa mà không làm mất nội dung gốc. Công cụ nén tích hợp trong hệ điều hành thường hỗ trợ các định dạng cơ bản như ZIP, trong khi phần mềm chuyên dụng như WinRAR cung cấp khả năng nén mạnh mẽ hơn, hỗ trợ đa dạng định dạng, nhiều tùy chọn nâng cao như đặt mật khẩu, và giao diện trực quan hơn. Việc nén tệp giúp tiết kiệm dung lượng lưu trữ, tăng tốc độ truyền tải, và giảm chi phí băng thông.