

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Bab ini terdiri dari simpulan atas penjabaran hasil penelitian skripsi. Selain itu, bab ini juga membahas mengenai rekomendasi bagi para pembaca dan peneliti selanjutnya.

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *sense of humor* dengan *technostress* pada karyawan di Kota Bandung. Semakin tinggi tingkat *sense of humor* maka semakin rendah tingkat *technostress* begitupun sebaliknya jika tingkat *sense of humor* rendah maka *technostress* akan tinggi.

B. Rekomendasi

Dalam penelitian ini terdapat beberapa rekomendasi, yaitu:

1. Rekomendasi bagi Peneliti Selanjutnya

Berikut adalah rekomendasi bagi peneliti selanjutnya:

- a. Dikarenakan penelitian ini baru mengetahui korelasi antara *technostress* dan *sense of humor*, peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode regresi untuk mengetahui besaran pengaruh *sense of humor* terhadap *technostress*.
- b. Bagi peneliti selanjutnya dapat mengeksplorasi lebih jauh mengenai *sense of humor* dan *technostress* berdasarkan data demografis lainnya, seperti, berdasarkan profesi, jumlah tunjangan/gaji, dan tingkat Pendidikan, atau dengan subjek penelitian lain
- c. Dikarenakan referensi mengenai *technostress* masih terbatas, peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode penelitian lain seperti metode kualitatif.

2. Rekomendasi Bagi Subjek Penelitian

Bagi karyawan secara umum sebaiknya melakukan *coping strategy* dalam menghadapi masalah di pekerjaannya. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi bagi para pekerja agar memahami humor sebagai *coping strategy*, sehingga nantinya dapat diaplikasikan ke dalam dunia pekerjaan.

3. Rekomendasi bagi Perusahaan/Organisasi

Bagi perusahaan atau organisasi dapat menciptakan budaya kerja yang mendukung humor dan interaksi sosial positif. Hal ini bisa mencakup kebijakan yang mempromosikan suasana kerja yang menyenangkan dan inklusif. Integrasikan aktivitas *team building* yang mencakup elemen humor, seperti permainan ringan, atau sesi di mana karyawan dapat berbagi cerita atau pengalaman lucu.

Perusahaan atau organisasi juga bisa membuka layanan konseling individual atau kelompok yang difasilitasi psikolog atau konselor terlatih. Konseling ini dapat membantu karyawan mengelola *technostress* dengan strategi koping yang berbasis humor.