

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif antara stres kerja dan *sense of humor* pada mahasiswa yang bekerja. Hasil penelitian sesuai dengan hipotesis yang diajukan oleh peneliti bahwa adanya hubungan negatif antara stres kerja dengan *sense of humor* pada mahasiswa yang bekerja, semakin tinggi *sense of humor* maka semakin rendah tingkat stres kerja, begitupun sebaliknya semakin tinggi stres kerja maka akan semakin rendah tingkat *sense of humor*.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi subjek penelitian

Diharapkan dengan penelitian ini, mahasiswa yang bekerja dapat memelihara *sense of humor* dalam diri mereka dengan memasukkan berbagai kegiatan lucu dalam kehidupan sehari-hari seperti membaca cerita humor, menonton acara humor, dan melakukan kegiatan humor lainnya yang disukai dan digunakan sebagai pola hidup dalam kehidupan, keluarga atau organisasi untuk menurunkan tingkat stress kerja.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk lebih memperhatikan dan mengkaji variabel-variabel eksternal dalam diri seseorang yang berkaitan dengan stres kerja, dalam proses ini pengambilan data khusus diharapkan peneliti selanjutnya mampu menggali lebih dalam lagi terhadap emosional dan perilaku yang muncul dalam subjek. Lalu bagi peneliti selanjutnya lebih memperhatikan faktor lain dari variabelnya agar memiliki tingkat korelasi yang lebih tinggi dan melakukan penelitian secara offline agar hasil dari penelitian lebih akurat sesuai apa yang subjek sedang alami.