

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Dari pembahasan mengenai korelasi antara derajat stress dan *sense of humor* pada mahasiswa yang sedang mengontrak Usulan Penelitian di Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat korelasi yang rendah dan bernilai negatif antara derajat stress dengan derajat *sense of humor* pada mahasiswa yang sedang mengontrak Usulan Penelitian di Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung.
2. Korelasi yang terjadi bernilai negatif, yang artinya ketika derajat stress yang dirasakan mahasiswa berat, derajat *sense of humor* yang ditunjukkan rendah, sedangkan ketika derajat stress yang dirasakan mahasiswa ringan, derajat *sense of humor* mahasiswa tinggi.
3. Terjadi korelasi sedang bernilai negatif antara derajat stress pada indikator kesehatan dengan derajat *sense of humor*. Mahasiswa yang mengalami penurunan kesehatan memiliki peluang untuk menggunakan *coping* humor dalam derajat yang rendah, atau terjadi sebaliknya. Lebih banyak mahasiswa yang menunjukkan reaksi kesehatan yang menurun ketika mahasiswa telah mendekati tenggat waktu pengumpulan Usulan Penelitiannya.

4. Terjadi korelasi yang negatif antara derajat stress pada indikator kognitif dengan derajat *sense of humor*. Semakin berat mahasiswa menunjukkan reaksi kognitif akibat stress, semakin rendah penggunaan *coping* humor yang ditunjukkan, dan sebaliknya. Reaksi yang ditunjukkan mahasiswa lebih banyak ditunjukkan dengan perilaku kesulitan berkonsentrasi saat mengerjakan Usulan Penelitiannya dan seringkali lupa mengenai topik yang didiskusikan saat sedang melakukan proses bimbingan.
5. Terjadi korelasi rendah yang negatif antara derajat stress pada indikator fisiologik dengan derajat *sense of humor*. Mahasiswa yang menunjukkan reaksi fisik yang berat cenderung menunjukkan penggunaan *coping* humor yang rendah, dan sebaliknya. Kondisi ini banyak terjadi saat mahasiswa sedang menghadapi proses bimbingannya dengan dosen pembimbing Usulan Penelitiannya.
6. Terjadi korelasi negatif antara derajat stress pada indikator tingkah laku dengan derajat *sense of humor*. Ketika mahasiswa memunculkan perilaku tegang dan cemas yang berat, maka peluang mahasiswa untuk menggunakan *sense of humor*nya menjadi lebih kecil. Mahasiswa menunjukkan reaksi tingkah laku berupa keinginan makan, kegugupan ketika sedang tertawa, dan kesulitan saat akan tidur.
7. Terjadi korelasi yang sangat rendah bernilai negatif antara reaksi subjektif pada mahasiswa dengan derajat *sense of humor*. Mahasiswa menunjukkan bahwa reaksi subjektif yang berat memberikan peluang penggunaan *coping* humor yang rendah, atau sebaliknya. Mahasiswa

merasakan kecemasan saat tenggat waktu pengumpulan Usulan Penelitian sudah dekat, perasaan frustrasi karena mengalami revisi berkali-kali, dan gugup saat berhadapan dengan dosen pembimbing untuk berdiskusi.

8. Hasil yang ditunjukkan dari korelasi reaksi organisasional mahasiswa berupa penundaan pekerjaan dan jadwal bimbingan, membolos, dan juga perasaan tidak puas terhadap pekerjaan yang dilakukannya, dengan derajat *sense of humor* adalah korelasi yang sangat rendah bernilai negatif. Hal ini disebabkan karena tidak terjadi perbedaan jumlah mahasiswa yang signifikan antara mahasiswa yang merasakan korelasi tersebut dengan yang tidak.
9. Pada aspek *sense of humor*, terjadi korelasi negatif pada aspek *qualitative* dengan derajat stress. Mahasiswa yang mampu menikmati humor sebagai cara untuk *coping mechanism* akan membuat mahasiswa memiliki pandangan yang cenderung lebih positif terhadap situasi *stressful* yang sedang dihadapinya. Ingatan-ingatan mahasiswa terhadap kejadian-kejadian lucu juga membantu mahasiswa untuk bisa tertawa dan lebih rileks.
10. Terjadi korelasi yang negatif dan rendah pada aspek *productive sense of humor* dengan derajat stress. Mahasiswa yang menghayati stressnya dalam derajat yang ringan memiliki peluang yang semakin besar untuk menghasilkan materi-materi humor yang dapat ditertawakan bersama-sama.

11. Hampir tidak ada korelasi di antara kedua variabel aspek *quantitative* dan derajat stress. Mahasiswa yang menghayati stressnya baik dalam derajat yang berat maupun ringan hampir memiliki peluang yang sama untuk aktif mencari materi-materi humor dan tertawa pada setiap lelucon.
12. Derajat stress dan *sense of humor* juga dipengaruhi oleh kegiatan produktif yang dilakukan oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan Usulan Penelitiannya. Mahasiswa memiliki kegiatan di luar perkuliahannya akan memiliki kesempatan yang lebih besar untuk bertemu dengan teman-temannya dan menggunakan humor dibanding dengan mahasiswa yang tidak memiliki kegiatan di luar perkuliahannya, dan hal ini yang dimanfaatkan oleh mahasiswa tersebut sebagai *coping mechanism* dalam menghadapi situasi *stressful* saat mengerjakan Usulan Penelitiannya.
13. Derajat stress dan *sense of humor* mahasiswa dipengaruhi juga oleh kegiatan yang dilakukan saat mereka memiliki waktu luang. Mahasiswa yang menggunakan waktu luangnya untuk beristirahat akan cenderung memiliki derajat stress yang lebih ringan dan *sense of humor* yang lebih tinggi daripada mahasiswa yang mengisi waktu luang mereka dengan mengerjakan tugas-tugas. Mahasiswa yang memilih untuk beristirahat dapat berhenti dari rutinitas mereka dan membuat diri mereka menjadi bahagia yang salah satunya yaitu dengan cara tertawa. Mahasiswa memanfaatkan waktu luangnya dengan cara menertawakan lelucon-

lelucon dengan teman-temannya atau mencari sumber-sumber lain yang dapat membuat mereka tertawa sebagai cara untuk *coping mechanism*, sehingga mereka dapat mengumpulkan energinya kembali untuk menghadapi rutinitas sehari-hari termasuk menghadapi hambatan saat mengerjakan Usulan Penelitiannya.

5.2 Saran

Sehubungan dengan kesimpulan yang diperoleh dari penelitian tentang korelasi antara derajat stress dan *sense of humor* pada mahasiswa, serta dengan menyadari banyaknya kekurangan dalam penelitian ini, maka peneliti memandang perlu mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

5.2.1 Saran Teoritis

- Dapat diteliti lebih jauh berikut faktor-faktor yang mempengaruhi, mengenai korelasi antara reaksi stress pada kondisi kesehatan dengan derajat *sense of humor*.
- Dapat diteliti lebih jauh berikut faktor-faktor yang mempengaruhi, mengenai korelasi antara reaksi stress pada tingkah laku yang ditunjukkan oleh mahasiswa dengan derajat *sense of humor*.
- Disarankan untuk melihat faktor-faktor lain yang mungkin berpengaruh baik terhadap reaksi subjektif pada derajat stress yang dialami mahasiswa, maupun yang berpengaruh terhadap

sense of humor, sehingga dapat diketahui faktor apa yang dapat mempengaruhi korelasi tersebut.

- Perlu dijangkau lebih juga faktor-faktor yang mempengaruhi reaksi organisasional pada derajat stress dan *sense of humor* agar diketahui lebih jelas bagaimana korelasi diantara kedua variabel tersebut dan faktor lain yang mempengaruhinya.

5.2.2 Saran Praktis

- Bagi mahasiswa, khususnya yang sedang mengontrak Usulan Penelitian, diharapkan hasil penelitian dapat menjadi masukkan informasi bahwa penggunaan humor ada hubungannya dengan derajat stress yang dirasakan oleh mahasiswa yang bersangkutan.
- Mahasiswa disarankan untuk lebih banyak memiliki kegiatan di luar perkuliahannya agar dapat bertemu dengan banyak orang dan bercanda sehingga dapat lebih rileks dan lebih positif dalam menghadapi keadaan stress, terutama yang berhubungan dengan pembuatan Usulan Penelitian.
- Mahasiswa disarankan untuk menggunakan waktu istirahatnya untuk menjalani hobinya atau bersantai untuk meredakan perasaan tertekan dan rasa jenuh sehingga dapat kembali menjalani aktivitas dengan lebih positif.

- Bagi dosen pembimbing Usulan Penelitian mahasiswa, diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan bahwa penggunaan humor merupakan salah satu cara berkomunikasi agar tekanan yang dirasakan mahasiswa dapat berkurang dan komunikasi yang terjadi pada kedua belah pihak juga lebih lancar.