

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Dari hasil pengolahan dan pembahasan data pada bab VI, dapat ditarik kesimpulan mengenai hubungan *humor styles* dan *stress* pada mahasiswa tahun pertama Fakultas “Y” Universitas “X” Bandung sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara *humor styles* dan *stress* pada mahasiswa tahun pertama Fakultas “Y” Universitas “X” Bandung.
2. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *affiliative humor* dan *stress* pada mahasiswa tahun pertama Fakultas “Y” Universitas “X” Bandung.
3. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-enhancing humor* dan *stress* pada mahasiswa tahun pertama Fakultas “Y” Universitas “X” Bandung.
4. Tidak terdapat hubungan positif yang signifikan antara *aggressive humor* dan *stress* pada mahasiswa tahun pertama Fakultas “Y” Universitas “X” Bandung.
5. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-defeating humor* dan *stress* pada mahasiswa tahun pertama Fakultas “Y” Universitas “X” Bandung.
6. Jenis humor yang paling banyak digunakan oleh mahasiswa tahun pertama Fakultas “Y” Universitas “X” Bandung adalah *affiliative humor style*.

7. Sebagian besar mahasiswa tahun pertama Fakultas “Y” Universitas “X” Bandung memiliki *stress* yang tergolong tinggi.
8. Sebagian besar mahasiswa yang lebih sering menggunakan *affiliative humor style*, memiliki *stress* yang tergolong tinggi. Hal ini dipengaruhi oleh faktor budaya.

5.2. Saran

5.2.1. Saran Penelitian

Bagi peneliti selanjutnya mengenai *humor style* dan *stress* dapat disarankan untuk :

1. Memperbanyak jumlah sampel penelitian dan melakukan kontrol terhadap jenis kelamin, usia dan suku bangsa sampel agar proposisi penyebarannya merata.
2. Menggunakan satuan pengukuran intensitas pada opsi jawaban di alat ukur yang digunakan.

5.2.2. Saran Praktis

Berdasarkan hasil dari penelitian ini, peneliti mengajukan beberapa saran praktis, yaitu:

1. Dengan mengetahui hubungan *humor styles* dengan *stress* maka mahasiswa dapat menghindari penggunaan humor yang berhubungan dengan tingkat *stress* yang tinggi. Misalnya pada saat *stress* tidak menjelek-jelekkkan diri sendiri untuk membuat orang lain tertawa.

2. Dengan mengetahui adanya *stress* yang cukup tinggi pada mahasiswa tahun pertama maka mahasiswa serta dosen wali dapat lebih waspada terhadap *stress*. Selain itu dapat dilakukan tindakan pencegahan untuk menurunkan tingkat *stress* dan dampak negatif *stress* pada mahasiswa tahun pertama. Seperti memberikan saran mengenai *humor styles* yang memiliki hubungan yang berbanding terbalik dengan *stress* dan mendorong penggunaan humor tersebut untuk mengatasi *stress* pada mahasiswa.