

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap *Comic Stand Up Comedy* Bandung, dapat disimpulkan:

1. Sebagian besar *Comic* di *Stand Up Comedy* Bandung memiliki derajat *stress* yang tergolong sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa *Comic* menganggap situasi *stress* sebagai tantangan yang harus dihadapi. Sebagian kecil *Comic* di *Stand Up Comedy* Bandung memiliki derajat *stress* yang tergolong tinggi. *Comic* menghayati bahwa situasi *stress* yang dihadapi mengganggu kesejahterannya. Hanya sedikit *Comic* di *Stand Up Comedy* Bandung memiliki derajat *stress* yang tergolong rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa situasi *stress* yang dihadapi *Comic* tidak terlalu berpengaruh terhadap kenyamanannya, tidak dianggap begitu penting, sehingga dapat diabaikan.
2. Semua *Comic* memiliki faktor individual yaitu *Commitment* dan *Beliefs* yang relevan dengan derajat *stress*, sedangkan pada faktor situasional yaitu *Novelty*, *Predictability*, dan *Uncertainty* tidak terlalu relevan dengan derajat *stress*.

## 5.2. Saran

Dari hasil penelitian tersebut, peneliti mengajukan beberapa saran yang diharapkan dapat berguna, yaitu sebagai berikut:

### 5.2.1. Saran Teoritis

1. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan kontrol terhadap sampel dengan membatasi karakteristik sampel pada *Comic* yang menjadikan atau memilih *Stand Up Comedy* sebagai pekerjaan utama atau sekedar pekerjaan sampingan (hobi).
2. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mempertimbangkan sumber *stress* atau *coping* sebagai salah satu variabel dalam melakukan penelitian tentang derajat *stress*.
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk dapat melakukan penelitian serupa pada profesi lain.

### 5.2.2. Saran Praktis

1. *Comic Stand Up Comedy* Bandung agar dapat menyadari derajat dan gejala *stress*, sehingga dapat diusahakan untuk mengatasi *stress* tersebut.
2. Setiap ketua komunitas *Stand Up Comedy* Bandung agar dapat membantu dan memperhatikan setiap anggota yang memiliki masalah, sehingga *Comic* lain yang memiliki *stress* tinggi menjadi berkurang dengan cara menyusun program atau kegiatan yang dapat mendukung optimalisasi *Comic* dalam menjalankan kehidupannya.