

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai *Humor Styles* dan Derajat *Stress* yang telah disebarkan kepada 126 orang mahasiswa Prodi S1 Psikologi 2017 di Universitas “X” Bandung, dapat disimpulkan hal – hal sebagai berikut :

1. Tidak terdapat hubungan antara *humor styles* dan derajat *stress* pada mahasiswa Prodi S1 Psikologi Universitas “X” Bandung angkatan 2017.
2. *Aggressive humor* merupakan jenis *humor* yang paling banyak digunakan oleh mahasiswa Prodi S1 Psikologi Universitas “X” Bandung angkatan 2017 serta menghasilkan tingkat *stress* rendah paling banyak dibandingkan jenis humor lainnya
3. *Affiliative Humor* merupakan jenis humor yang digunakan oleh sebagian mahasiswa Prodi S1 Psikologi Universitas “X” Bandung angkatan 2017 serta menghasilkan tingkat *stress* tinggi paling banyak dibandingkan jenis humor lainnya.
4. Mahasiswa pria memiliki derajat *stress* yang cenderung rendah dibandingkan dengan mahasiswa wanita pada mahasiswa Prodi S1 Psikologi Universitas “X” Bandung angkatan 2017

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diajukan beberapa saran yang diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak – pihak yang berkepentingan.

5.2.1 Saran Teoretis

1. Bagi peneliti yang hendak meneliti penelitian serupa, disarankan untuk dapat mencari tahu mengenai faktor-faktor apa saja yang menyebabkan ketiadaan hubungan antara *humor styles* dan derajat *stress* pada populasi yang memiliki karakteristik yang serupa.
2. Bagi peneliti yang hendak meneliti penelitian serupa, disarankan untuk dapat mencari hubungan antara *humor styles* dan variabel lain seperti tipe kepribadian, dsb.

5.2.2 Saran Praktis

1. Memberikan masukan kepada mahasiswa Program Studi S1 Psikologi Universitas “X” Bandung angkatan 2017 yang memiliki derajat *stress* yang lebih tinggi agar menggunakan upaya penanggulangan *stress* yang lebih efektif dibandingkan dengan *humor* seperti lebih banyak melakukan kegiatan olahraga, rekreasi, ibadah, meditasi dsb.
2. Direkomendasikan bagi pihak Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung untuk merancang program yang dapat menunjang kenyamanan mahasiswa agar dapat terhindar dari tekanan-tekanan yang dapat menimbulkan *stress* selama menjalani proses pembelajaran dikelas.

