

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berikut ini terdapat beberapa kesimpulan terkait dari hasil penelitian mengenai hubungan antara stres dengan *Sense of Humor* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, yaitu :

1. Terdapat hubungan antara *Sense of Humor* dengan stres pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Maka dari itu, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) dalam penelitian ini diterima.
2. Terdapat hubungan dengan arah negatif antara *Sense of Humor* dan stres yang menandakan bahwa semakin tinggi stres, maka semakin rendah *Sense of Humor* yang dimiliki. Begitupula sebaliknya, semakin tinggi *Sense of Humor* maka akan semakin rendah stres yang dimiliki.
3. Berdasarkan pada hasil uji kategorisasi responden dalam penelitian ini di dominasi oleh responden dengan kategorisasi sedang baik pada variabel stres maupun variabel *Sense of Humor*. Terdapat perbedaan skor yang antara rentang hasil kategori rendah dan rentang hasil kategori tinggi pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

#### 5.2 Saran

##### 5.2.1 Saran Teoritis

1. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan untuk memperdalam fenomena khususnya terkait dengan teori dan alat ukur yang digunakan.
2. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin menggunakan fenomena terkait stres dan *Sense of Humor*, diharapkan menggunakan lokasi dan

subjek penelitian yang berbeda agar menggali permasalahan penelitian yang berbeda.

### 5.2.2 Saran Praktis

1. Bagi mahasiswa tingkat akhir yang ingin mengambil variabel terkait stres maupun *sense of humor* dapat mengadaptasi dari alat ukur yang sudah peneliti buat.
2. Selanjutnya, bagi peneliti yang ingin menggunakan mahasiswa tingkat akhir sebagai subjek sebaiknya lebih aktif lagi dalam proses penyebaran data agar mendapatkan responden dengan waktu yang lebih efisien.

