

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

- a. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara *sense of humor* dengan *psychological well-being*.
- b. Hubungan antara *sense of humor* dengan *psychological well-being* berada dalam kategori sedang.
- c. Hasil uji kategorisasi yang dilakukan pada variabel *sense of humor* menunjukkan kategori tinggi. Selanjutnya hasil uji kategori *psychological well-being* dalam kategori tinggi.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Praktis

Bagi para individu yang berada di tahap dewasa awal diharapkan untuk meningkatkan *psychological well-being* yang dimilikinya agar ketika mengalami permasalahan yang terjadi dapat melewatinya dan terhindar dari resiko gangguan psikologis. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *psychological well-being* adalah dengan *sense of humor*, dimana individu dapat mulai untuk berani melontarkan hal-hal yang dianggap lucu kepada lingkungan sekitar, menghargai setiap lelucon atau candaan yang diberikan sehingga menghasilkan relasi positif dengan orang lain. Sehingga, jika *psychological well-being* ditingkatkan, maka para individu yang berada ditahap dewasa awal dapat memiliki pandangan yang lebih positif dalam menghadapi permasalahannya.

5.2.2 Saran Teoritis

Peneliti memiliki keterbatasan dalam mengkaji setiap fakta – fakta lain karena adanya keterbatasan dalam memperoleh kriteria responden. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan untuk menambahkan hubungan langsung atau mediasi dari penelitian yang dilakukan yang berkaitan dengan kesesuaian nilai individu. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya