

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti kepada 127 mahasiswa Prodi S1 Psikologi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya adalah sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang sangat signifikan positif antara *Sense Of Humor* (X1) dan Kecerdasan Emosi (X2) dengan *Psychological Well-Being*. Hipotesis diterima.
2. Terdapat hubungan yang tidak signifikan antara *Sense Of Humor* (X1) dengan *Psychological Well-Being* (Y). Hipotesis ditolak. *Sense of humor* yang dimiliki oleh mahasiswa tidak mempengaruhi *psychological well-being* yang dimiliki.
3. Terdapat hubungan yang sangat signifikan positif antara Kecerdasan Emosi (X2) dengan *Psychological Well-Being* (Y). Hipotesis diterima. Kecerdasan emosi yang dimiliki oleh mahasiswa mempengaruhi *psychological well-being* yang dimiliki.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, peneliti dapat memberikan saran sebagai masukan untuk mahasiswa psikologi dan peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian dengan topik bahasan yang sama, berikut saran dari peneliti:

1. Bagi mahasiswa fakultas psikologi

Mengingat pentingnya *sense of humor* dan kecerdasan emosi untuk mencapai *psychological well-being* dalam kehidupan perkuliahan, saran praktis yang dapat diberikan oleh peneliti kepada mahasiswa fakultas psikologi adalah dengan menambah teman atau memiliki hubungan pertemanan yang luas dengan cara mengikuti kegiatan UKM didalam kampus dan mengikuti komunitas-komunitas diluar kampus. Dengan mengikuti kegiatan UKM dan komunitas diluar kampus, membuat mahasiswa bertemu dengan banyak orang dengan berbagai macam latar belakang budaya, sttus sosial-ekonomi, kepribadian, serta agama. Perbedaan-perbedaan tersebut membuat mahasiswa berlatih untuk mengenali emosi diri sendiri dan orang lain, sehingga dapat mencapai kestabilan emosi dan kecerdasan emosi dapat tercapai. Perbedaan yang ada membuat mahasiswa belajar mengenai humor yang dibawakan oleh anggota UKM dan komunitas yang berasal dari latar belakang yang berbeda-beda, sehingga *sense oh humor* mahasiswa meningkat dengan belajar gaya humor dari anggota ukm dan komunitas. Dengan mengikuti kegiatan UKM dan komunitas, mahasiswa dapat melatih menerima diri sendiri

ditengah-tengah perbedaan yang ada, melatih untuk berkomunikasi dan menjalin hubungan dengan orang lain, serta melatih otonomi atau kemandirian yang dimiliki, sehingga *psychological well-being* dapat tercapai.

2. Bagi peneliti lain

Mengingat *psychological well-being* merupakan topik yang menarik untuk dibahas lebih lanjut, peneliti menyarankan kepada peneliti lain yang akan meneliti topik yang sama untuk meneliti variabel *psychological well-being* dengan variabel-variabel lain seperti budaya, *locus of control*, kepribadian serta status sosial-ekonomi.