

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara *sense of humour* dengan stres pada mahasiswa Fakultas Teknik Untag Surabaya semester lima. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan Korelasi *Person* dengan bantuan *Statistical Package for Social Science* (SPSS) versi 23 for Windows diperoleh skor korelasi personnya adalah -0,629 dan taraf signifikansi sebesar $p=0,000$ ($p < 0,001$). Artinya terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara *sense of humour* dengan stres pada mahasiswa. Semakin tinggi *sense of humour* maka semakin rendah pula stres yang dialami oleh mahasiswa. Sebaliknya, jika *sense of humour* yang dimiliki rendah, maka stres yang dialami oleh mahasiswa akan tinggi.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Diharapkan bagi mahasiswa untuk meningkatkan kemampuan *sense of humour* dengan cara agar tidak mudah stres dengan cara belajar menciptakan ide-ide tentang humor, memperbanyak melihat komedi, video-video lucu dan semua yang berkaitan dengan humor untuk meningkatkan kemampuan humornya. Karena dengan kemampuan humor, maka dapat mencairkan suasana tegang menjadi cair sehingga memudahkan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas dan tanggung jawabnya.

2. Bagi Institusi

Bagi instansi pendidikan diharapkan dapat menjadikan suasana belajar mengajar menjadi lebih cair dan lebih menyenangkan. Suasana tersebut akan membawa mahasiswa lebih nyaman dengan proses pembelajaran sehingga penyampaian materi yang dilakukan akan sangat efektif untuk dipahami dan dimengerti oleh mahasiswa.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan penelitian ini bisa mengembangkan variabel lain yang belum ada didalam penelitian ini. Misalnya variabel jenis kelamin dan variabel kepercayaan diri.