BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kepekaan humor dengan stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin, menggunakan perhitungan *SPSS for Windows Versi 21.0.* Adapun jawaban dari rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

- 1. Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan SPSSI for Windows Versi 21.0 nilai mean pada angket kepekaan humor adalah 106,61 dan standar deviasi adalah 10,71, kemudian dari hasil tersebut diperoleh kategori kepekaan humor mahasiswa dengan kepekaan humor tinggi sebanyak 11,9%, tingkat sedang sebanyak 78,6%, dan tingkat rendah sebanyak 9,5%.
- 2. Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan SPSS for Windows Versi 21.0 nilai dari mean pada angket stres adalah 94,92 dan standar deviasi adalah 13,13 , kemudian dari hasil tersebut diperoleh kategori stres mahasiswa dengan stres tinggi sebanyak 7,1%, stres sedang sebanyak 85,7%, dan stres rendah sebanyak 7,1%.
- 3. Berdasarkan hasil Uji *Correlation* menggunakan *SPSS for Windows Versi*21.0 pada variabel kepekaan humor dan stres, dapat diketahui bahwa r 0,668 (negatif) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif
 yang signifikan antara kepekaan humor dengan stres pada mahasiswa yang

mengerjakan skripsi di Prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin. Uji korelasi ini menggunakan teknik *Product Moment* dan didapat nila r hitung sebesar -0,668 dengan p value 0,000 sementara nilai r tabel pada taraf signifikansi 5% dengan N 42 adalah sebesar 0,304. Karena nilai r hitung yang didapat (-0,668) > r tabel (sig 5% = 0.304) (p value < 0.05), maka hipotesis tidak nihil (Ha) yang menyatakan bahwa terdapat "Hubungan Kepekaan Humor Dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengerjakn Skripsi di Prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Banjarmasin." Selain itu diketahui juga besarnya nilai korelasi/hubungan yaitu sebesar -0,668 dengan koefesien determinasi (R Square) sebesar 0,447 yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel bebas (kepekaan humor) terhadap variabel terikat (stres) adalah sebesar 44,7%. Hal ini sesuai dengan hipotesis peneliti bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepekaan humor dengan stres pada mahasiswa yaitu semakin tinggi kepekaan humor mahasiswa maka semakin rendah pula stres mahasiswa ataupun sebaliknya.

B. Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti menyadari masih banyak terdapat kekurangan di dalamnya oleh karena itu ada beberapa bahan yang mungkin nantinya bisa jadi pertimbangan sebagai penyempurnaan penelitian yang akan datang. Adapun sarannya natara lain:

- 1. Mahasiswa: untuk mempersiapkan dirinya secara lahir dan batin saat dimulai proses penyususnan proposal penelitian hingga skripsi, meluangkan waktu untuk istirahat atau bersantai taip minggu (tiap bulan) saat mengalami stres hingga siap dan fokus kembali menyelesaikan skripsi, serta menemukan teman yang memiliki tujuan dan target kuliah yang sama agar bisa saling menguatkan dan memotivasi saat kondisi fisik maupun psikis yang dirasakan menurun.
- Sumber-sumber referensi yang disediakan di Perpustakaan juga bisa ditambah koleksinya, seperti buku tentang kepekaan humor dan stres, khususnya di Perpustakaan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora.
- 3. Bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan dan melengkapi kekurangan pada penelitian ini dengan menggunakan alat ukur yang memiliki tingkat validitas yang lebih baik. Dan peneliti diharapkan dapat mengembangkan dan memfokuskan pada tehnik pembagian angket agar lebih baik lagi. Peneliti juga dapat meneliti dari variabel yang hasilnya di lihat dari satu persatu aspek atau dimensi pada variabel tersebut, atau bisa juga lebih dominan manakah tingkat yang lebih tinggi di alami subjek dari aspek atau dimensi tersebut. Peneliti juga bisa meneliti pada subjek tidak hanya dalam satu jurusan tetapi beberapa jurusan atau beberapa fakultas.