

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kepekaan humor dengan toleransi stres pada mahasiswa gen Z. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Hal ini ditunjukkan dengan koefisien korelasi (r_{xy}) = 0,354 ($p < 0,050$) dengan (R^2) penelitian ini adalah 0,125. Hal ini menunjukkan bahwa sumbangan efektif kepekaan humor terhadap toleransi stres sebesar 12,5% dan sisanya 87,5% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Mahasiswa gen Z yang memiliki kepekaan humor yang baik akan cenderung lebih mudah dalam mentoleransi stres ketika sedang berhadapan dengan masalah atau peristiwa yang bermuatan emosi negatif. Kepekaan humor dapat menjadi langkah awal bagi mahasiswa gen Z agar dapat menghadapi situasi yang penuh tekanan sehingga kepekaan humor tersebut dapat mendorong mahasiswa guna mentoleransi stres dengan lebih baik. Kemampuan mahasiswa gen Z dalam mentoleransi stres mampu meningkatkan kapabilitas dalam menjalani tanggung jawab yang dimiliki. Kepekaan humor juga memberikan sudut pandang yang baru dalam menghadapi suatu permasalahan sehingga mahasiswa gen Z mampu memunculkan sikap dan respon yang lebih baik terhadap situasi sosial sekitar.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada penelitian ini maka terdapat beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi subjek penelitian atau Mahasiswa Gen Z

Pengembangan kepekaan humor yang baik pada mahasiswa gen Z dapat digunakan dalam menghadapi peristiwa yang memiliki beban emosi negatif sehingga toleransi stres semakin baik. Mengasah kepekaan humor dapat dilakukan dengan cara menciptakan humor dalam percakapan sehari-hari, mengapresiasi humor yang ada, dan mengubah persepsi terhadap hal-hal yang bermuatan negatif dengan sudut pandang yang lebih baru dan lucu. Dengan demikian, pada saat mahasiswa gen Z berada dalam kondisi dengan *stressor* yang berat mahasiswa mampu menurunkan beban emosi negatif yang terdapat dalam kondisi tersebut sehingga mampu menghadapi dan melewati kondisi tersebut dengan optimal.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kepekaan humor memberikan sumbangan sebesar 12,5% pengaruh terhadap toleransi stres mahasiswa gen Z. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengembangan lebih lanjut dalam peneliti selanjutnya untuk mengkaji faktor-faktor lain yang turut mempengaruhi kemampuan toleransi stres pada mahasiswa gen Z. Peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya agar dapat mengkaji lebih dalam mengenai faktor pengaruh lain yang mampu mempertahankan toleransi stres pada mahasiswa gen Z.