

## BAB V

### KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan analisis yang telah dilakukan dalam penelitian ini, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Secara umum, *sense of humor* siswa kelas IX SMP Negeri 19 Bandung Tahun Ajaran 2016/2017 berada pada kategori tinggi. Artinya dilihat dari indikator yang mengukur *sense of humor* siswa menunjukkan kesesuaian dengan lebih dari empat indikator *sense of humor* baik pada aspek *conformist sense*, *quantitative sense*, maupun *productive sense*.
- 2) Kecenderungan umum stres siswa kelas IX SMP Negeri 19 Bandung Tahun Ajaran 2016/2017 berada pada kategori sedang. Artinya siswa menunjukkan kesesuaian dengan indikator pengukuran stres sebanyak 15-30 indikator baik pada gejala stres dalam aspek pikiran, fisik, perasaan maupun perilaku ketika dihadapkan pada sebuah stresor.
- 3) Terdapat hubungan negatif yang signifikan dengan tingkat hubungan sedang antara *sense of humor* dan stres pada siswa kelas IX SMP Negeri 19 Bandung Tahun Ajaran 2016/2017. Hal tersebut menunjukkan bahwa skor tinggi pada variabel *sense of humor* akan diikuti skor yang rendah pada variabel stres begitupun sebaliknya skor rendah pada variabel *sense of humor* akan diikuti skor yang tinggi pada variabel stres.

#### 5.2 Rekomendasi

Berdasarkan kajian hasil penelitian mengenai hubungan antara *sense of humor* siswa kelas IX SMPN 19 Bandung Tahun Ajaran 2016/2017, terdapat rekomendasi yang diberikan kepada beberapa pihak sebagai berikut.

##### 5.2.1 Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa kelas IX SMPN 19 Bandung Tahun Ajaran 2016/2017 secara umum memiliki tingkat *sense of humor* dan stres

sedang. Namun tidak menutup kemungkinan siswa mengalami peningkatan maupun penurunan dalam *sense of humor* dan stres. Berdasarkan hasil tersebut rekomendasi untuk guru BK dapat mengaplikasikan layanan bimbingan yang telah dirancang untuk menurunkan tingkat stres siswa melalui peningkatan keterampilan siswa dalam aspek *conformist sense*, *quantitative sense* dan *productive sense* dalam upaya mempertahankan dan lebih meningkatkan *sense of humor* siswa.

### **5.2.2 Peneliti Selanjutnya**

Penelitian berfokus dan terbatas pada *sense of humor* dan stres siswa secara umum pada siswa yang termasuk pada fase remaja. Peneliti selanjutnya dapat meneliti faktor-faktor yang memengaruhi hubungan kedua variabel tersebut. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat mengujicobakan rancangan layanan bimbingan dan konseling untuk menurunkan stres remaja dengan cara meningkatkan *sense of humor*.