

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

Pada bab ini berisi penjelasan simpulan, implikasi dari hasil penelitian serta rekomendasi untuk penelitian selanjutnya.

A. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh gaya humor terhadap kepuasan hidup pada mahasiswa di Kota Bandung, sehingga mahasiswa dalam menjalani kehidupan sosial dapat menggunakan berbagai jenis gaya humor sebagai cara meningkatkan kepuasan hidup.
2. Terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap kepuasan hidup, artinya jika mahasiswa ingin mencapai kepuasan hidup, harus berbelas kasih pada diri sendiri terlebih dahulu. Hal ini menimbulkan dampak positif seperti tidak mudah menghakimi diri sendiri dan lebih positif memandang kehidupan.
3. *Self-compassion* tidak berhasil memoderasi dan berperan sebagai prediktor pada pengaruh gaya humor terhadap kepuasan hidup. *Self-compassion* tidak dapat meningkatkan pengaruh gaya humor terhadap kepuasan hidup, artinya ketika mahasiswa menggunakan humor sebagai sarana untuk meningkatkan kepuasan hidup, tidak perlu memperhatikan *self-compassion*, agar mendapat kepuasan hidup yang lebih baik.
4. Terdapat pengaruh gaya humor *affiliative* terhadap kepuasan hidup pada mahasiswa di Kota Bandung. Artinya, gaya humor *affiliative* memberi pengaruh terhadap kepuasan hidup mahasiswa. Hal ini disebabkan ketika bersosialisasi, mahasiswa memerlukan gaya humor yang positif untuk mempererat hubungan dengan orang lain, sehingga kepuasan hidup dapat meningkat.
5. Terdapat pengaruh gaya humor *self-enhancing* terhadap kepuasan hidup pada mahasiswa di Kota Bandung. Artinya, gaya humor *self-enhancing* memberi pengaruh terhadap kepuasan hidup mahasiswa. Hal ini disebabkan ketika dalam masalah, mahasiswa memerlukan gaya humor yang positif dalam memandang suatu masalah, sehingga kepuasan hidup dapat meningkat.

6. Gaya humor *aggressive* tidak dapat menjadi prediktor kepuasan hidup mahasiswa di Kota Bandung. Hal ini bisa disebabkan karena perbedaan kepribadian dan kebudayaan dengan daerah lain.
7. Terdapat pengaruh gaya humor *self-defeating* terhadap kepuasan hidup pada mahasiswa di Kota Bandung. Artinya, gaya humor *self-defeating* memberi pengaruh terhadap kepuasan hidup mahasiswa. Hal ini disebabkan seseorang yang mengorbankan dirinya sebagai bahan lelucon untuk menghibur orang lain mempengaruhi kepuasan hidup orang tersebut.

B. IMPLIKASI

Hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa gaya humor berpengaruh terhadap kepuasan hidup dan demikian juga dengan *self-compassion* memiliki pengaruh terhadap kepuasan hidup namun tidak dapat memoderasi. Oleh karena itu, dalam menjalani kehidupannya, mahasiswa perlu mengikutsertakan gaya humor sebagai selingan dalam berkomunikasi dengan lingkungan sosial. Kemudian *self-compassion* pada mahasiswa berpengaruh dalam meningkatkan kepuasan hidup melalui perasaan berbelas kasih pada diri sendiri yang mencegah mahasiswa untuk menghakimi dan memberi tuntutan pada diri sendiri secara berlebihan.

C. REKOMENDASI

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa perlu mempertimbangkan gaya humor yang akan digunakan dalam kehidupan sehari-hari, gaya humor *affiliative* dapat menjadi pilihan untuk menjalin hubungan baik dengan lingkungan sosial, gaya humor *self-enhancing* dapat digunakan ketika dalam keadaan sulit atau sedang tertekan, sedangkan gaya humor mal-adaptif seperti gaya humor *self-defeating* perlu dihindari karena berdampak negatif pada diri seseorang. Kepuasan hidup juga penting untuk terpenuhi, karena memiliki dampak positif pada mahasiswa dan *self-compassion* memiliki peran sebagai pengingat, agar selalu berbelas kasihan kepada diri sendiri.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Temuan dalam penelitian ini yang menyatakan bahwa gaya humor *aggressive* tidak memenuhi nilai reliabilitas, maka peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti lebih lanjut mengenai gaya humor *aggressive*.

