

BAB V

KESIMPULAN DAN SASARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dicantumkan pada halaman sebelumnya, ditarik kesimpulan bahwa hasil manipulasi dari awal sampai akhir menunjukkan hasil ada pengaruh tayangan humor Mr. Bean terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa psikologi tingkat akhir angkatan 2014 yang mengerjakan skripsi di Universitas Katolik Widya Mandala Madiun. Subjek mengalami penurunan tingkat kecemasan dibuktikan dari hasil skor skala BAI (*Beck Anxiety Inventory*) yang menurun dari kategori tinggi ke kategori sedang. Uji beda menggunakan *paired samples test*, menunjukkan hasil yang sangat signifikan karena signifikansi $0,003 < 0,05$.

Penggunaan tayangan humor mini seri Mr.Bean juga menjadi pemilihan tayangan humor yang tepat bagi peneliti, walaupun sebelumnya para subjek penelitian sudah pernah menontonnya, peneliti dapat menyampaikan maksud humor yang diharapkan peneliti. Ketersediaan waktu yang diberikan oleh subjek penelitian di sela waktu padat mereka juga sangat membantu keberhasilan penelitian ini.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan dan hasil penelitian yang telah dianalisis, dapat diajukan beberapa saran diantaranya sebagai berikut:

a. Saran Teoritis

Penelitian eksperimen ini menggunakan desain *One Group pretest-posttest design* yang memiliki kelemahan yakni pada pengukuran sebelum dan sesudah manipulasi subjek mendapatkan lembar skala yang sama yang membuat para subjek menjadi sadar mengenai apa yang diukur. Hal tersebut

juga sedikit banyak membuat subjek mengingat jawaban pada skala yang diberikan sebelum manipulasi.

b. Saran bagi mahasiswa

Bagi para mahasiswa yang sedang mengambil skripsi dengan segala permasalahan yang dihadapi kedepannya dapat memahami bahwa dengan melihat tayangan humor merupakan suatu cara yang dapat membantu. Tayangan humor sendiri dapat membantu mengurangi kecemasan atau kekhawatiran yang di hadapi, walaupun sifatnya sementara tetapi setidaknya menjadi selingan agar *mood* untuk mengerjakan skripsi dapat bangkit kembali dan melanjutkan kewajiban sebagai mahasiswa untuk mengerjakan tugas akhirnya (skripsi) sesuai waktu yang ditentukan.

c. Saran bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu peneliti selanjutnya untuk dijadikan referensi. Saran untuk peneliti selanjutnya untuk dapat memahami lebih baik dari peneliti sebelumnya tentang metode penelitian eksperimen. Peneliti berharap untuk meneliti mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dengan menggunakan metode referensi yang lain. Peneliti selanjutnya dapat memperhatikan atau mengendalikan faktor lain tentang bagaimana humor dapat mempengaruhi kecemasan.

Pemilihan manipulasi (tayangan humor) juga menjadi evaluasi bagi peneliti, disarankan untuk peneliti selanjutnya dapat menemukan referensi tayangan humor yang belum pernah ditayangkan ataupun ditonton sebelumnya oleh subjek penelitian.

d. Saran bagi Fakultas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah jumlah penelitian yang menggunakan metode eksperimen. Saran peneliti bagi fakultas adalah dapat mengembangkan lebih banyak penelitian khususnya yang menggunakan metode eksperimen untuk memberikan variasi dalam perkembangan penelitian di Fakultas Psikologi Universitas katolik Widya Mandala Madiun.

e. Saran bagi Universitas

Peneliti berharap dengan adanya penelitian di bidang eksperimen dapat lebih dikembangkan khususnya bisa bermanfaat bagi perkembangan penelitian di Universitas Katolik Widya Mandala.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfiani. (2014). Pengaruh Humor Terhadap Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi di Universitas Brawijaya Malang. *Jurnal Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Brawijaya*.
- Atkinson. (2000). *Hilgards Introduction to Psychology (13 Thred)*. Editor: Smith, Carolyn D. Harcourt College Publishers.
- Azwar. (1999). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Beck, Epstein, Brown, & Steer. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric Properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*.
- Cristie and Moore, C. (2005). The Impact of Humor on Patients with Cancer. *Clinical Journal of Oncology Nursing Vol 9 No.2*
- Ellis. (1998). Rational emotive behavior therapy and it's applications to emotional education. In A. Ellis & S. Blau . The Albert Ellis reader: A guide to well-being using rational emotive behavior therapy. *New Jersey: Citadel Press*.
- Endahwati, S. (1994). *Kosa Kata dan Ungkapan Humor Srimulat* . Jurnal Fakultas Ilmu Pengetahuan Budaya Universitas Indonesia. Jakarta: Fakultas Ilmu Pengetahuan Budaya Universitas Indonesia.
- Fahruliana, R. (2011). Pengaruh Terapi humor Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Narapidana Menjelang Masa Pembebasan di Lembaga Perasyarakatan Wanita Klas IIA Malang. Skripsi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim. Fakultas Psikologi.
- Greenberger, Dennis & Padesky. (1995). *Manajemen Pikiran (Alih Bahasa oleh Yosep Bambang)*. Bandung : Penerbit Kaif Pustaka
- Hasanat & Subandi. (1998). Pengembangan Alat Kepekaan Terhadap Humor. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada*.
- Hidayat, A. A. A. (2008). *Metode Penelitian Keperawatan Dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Jauhari. (2007, 12 Februari). *Mr. Bean dan Trans TV* [on-line]. Diakses tanggal 13 Desember 2017 dari <https://nurudin.jauhari.net/mr-bean-dan-transtv.jsp>

- Kuiper. (2012). Humor and Resiliency: Toward a Process Model of Coping and Growth. *Europe's Journal of Psychology Vol.8*
- Maritapiska. (2003). Hubungan Antara Karakteristik Mahasiswa Dalam Melakukan Kegiatan Penelitian Dengan Tingkat Stress Mahasiswa Semester VIII Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta Angkatan 2004/2005. *Jakarta: Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta.*
- Mr. Bean. (2019, 22 Juni). *Wikimedia Foundation* [on-line]. Diakses pada 30 Juni 2018 dari https://id.wikipedia.org/wiki/Mr._Bean.
- Priyatno, D. (2014). *SPSS 22: Pengolahan Data Terpraktis*. Yogyakarta: Andi Offset
- Pramita, Yessy Widodo. (2010). Pengaruh Terapi Tertawa terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Siswa Kelas 3 Menjelang Ujian Akhir (UAN) di SMAN 4 Purwokerto. Skripsi. Purwokerto: PSIK Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto.
- Ramaiah. (2003). *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor
- Ramli, Y. (1997). *Jenis dan fungsi Humor dalam Masyarakat Aceh*. Jakarta: Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Ripoll. (2010). The Therapeutic Value of Laughter in Medicine. *Narrative Review by Alternative Therapies, Vol. 16. No. 6.*
- Rochman, Kholil Lur. (2010). *Kesehatan Mental*. Purwokerto: Fajar Media Press.
- Sarwono. (1996). Aspek Psikososial dari Humor. *Gema: Kliping Service Psikologi*.
- Savira dan Kirana. (2013). Pengalaman Menyelesaikan Skripsi: Studi Fenomenologis pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya.*
- Siswati. (2000). *Psikologi Perkembangan*. Semarang : Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Wahyuningsih, Ratna Dwi. (2016). Pengaruh Refleksi Terhadap Perilaku Mencontek. Skripsi. Universitas Katolik Widya Mandala Madiun. Fakultas Psikologi.