

***SENSE OF HUMOR* DAN *SELF-COMPASSION* SEBAGAI
PREDIKTOR TERHADAP RESILIENSI AKADEMIK PADA
MAHASISWA DI KOTA MAKASSAR**



DISUSUN OLEH :

ZAKIAH BUSTAM

4516091015

SKRIPSI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS BOSOWA

MAKASSAR

2020



***SENSE OF HUMOR* DAN *SELF-COMPASSION* SEBAGAI
PREDIKTOR TERHADAP RESILIENSI AKADEMIK PADA
MAHASISWA DI KOTA MAKASSAR**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar
Sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar
Sarjana Psikologi (S.Psi)**

Oleh:

ZAKIAH BUSTAM

4516091015

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BOSOWA
MAKASSAR
2020**

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

***SENSE OF HUMOR* DAN *SELF-COMPASSION* SEBAGAI
PREDIKTOR TERHADAP RESILIENSI AKADEMIK PADA
MAHASISWA DI KOTA MAKASSAR**

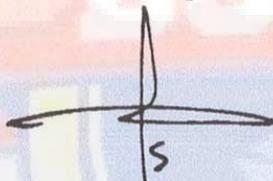
Disusun dan diajukan oleh:

**ZAKIAH BUSTAM
4516091015**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Skripsi
Pada Agustus 2020

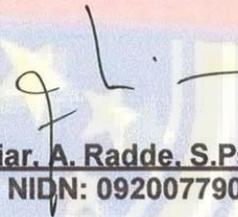
Menyetujui:

Pembimbing I



St. Syawaliyah M. Psi., Psikolog
NIDN: 0903078502

Pembimbing II



Hasniar. A. Radde. S.Psi., M.Si
NIDN: 0920077901

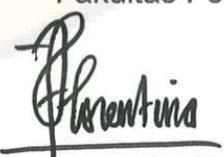
Mengetahui:

Dekan
Fakultas Psikologi,



Musawwir. S.Psi., M.Pd
NIDN: 0927128501

Ketua Program Studi
Fakultas Psikologi



Titin Florentina P., M.Psi., Psikolog
NIDN: 0931107702

HALAMAN PERSETUJUAN HASIL PENELITIAN

***SENSE OF HUMOR* DAN *SELF-COMPASSION* SEBAGAI PREDIKTOR
TERHADAP RESILIENSI AKADEMIK PADA MAHASISWA DI KOTA
MAKASSAR**

Disusun dan diajukan oleh:

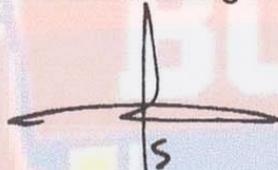
ZAKIAH BUSTAM

4516091015

Telah disetujui oleh pembimbing untuk dipertahankan dihadapan timPenguji
Ujian Hasil Penelitian Pada Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar

Pada Hari Senin, tanggal 31 Agustus tahun 2020

Pembimbing I



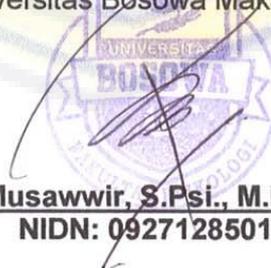
St. Syawaliyah G.M. Psi., Psikolog
NIDN: 0903078502

Pembimbing II



Hasniar, A. Radde, S.Psi., M.Si
NIDN: 0920077901

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Bosowa Makassar



Musawwir, S.Psi., M.Pd
NIDN: 0927128501

HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI HASIL PENELITIAN

Telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan tim Penguji Ujian Hasil Penelitian Pada Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar untuk dilaksanakan seminar ujian Hasil Penelitian sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi program strata satu (S1) Psikologi terhadap atas nama:

Nama : Zakiah Bustam
NIM : 4516091015
Program Studi : Psikologi
Judul : *Sense of Humor dan Self-Compassion* Sebagai Prediktor Terhadap Resiliensi Akademik pada Mahasiswa di Kota Makassar.

Tim Penguji	Tanda Tangan
1. St. Syawaliyah Gismin, M.Psi., Psikolog	(.....)
2. Hasniar A. Radde, S.Psi., M.Si	(.....)
3. Titin Florentina P, M.Psi., Psikolog	(.....)
4. Musawwir, S.Psi., M.Pd	(.....)

Mengetahui
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Bosowa Makassar


Musawwir, S.Psi., M.Pd
NIDN: 0927128501

PERNYATAAN

Dengan ini, saya atas nama Zakiah Bustam menyatakan bahwa skripsi dengan judul "*Sense of Humor dan Self-Compassion sebagai Prediktor Terhadap Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa di Kota Makassar*" beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya, bukan karya hasil plagiat atau manipulasi. Saya siap menerima resiko atau sanksi apabila ditemukan adanya perbuatan tercela yang melanggar kode etik keilmuan dalam karya saya, termasuk terdapatnya klaim dari pihak lain terhadap keaslian penelitian ini.

Makassar, Agustus 2020



Peneliti

Zakiah Bustam

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan Alhamdulillah, segala puji dan syukur kepada Allah SWT, serta rahmat dan hidayah-Nya Skripsi ini saya persembahkan kepada:

Diriku yang telah rela berjuang sampai saat ini, yang tak pernah menyerah, dan selalu mengusahakan yang terbaik.

Kepada orang tua yang selalu memberikan yang terbaik, selalu mendoakan, selalu memberikan kebahagiaan, dan yang selalu berjuang untuk anaknya.

Terima kasih karena selalu ada 😊

Kepada seluruh dosen serta staff Fakultas Psikologi Universitas Bosowa, yang bersedia membagikan ilmunya, memberikan arahan dan semangat serta pengalaman yang begitu berharga bagi peneliti selama empat tahun terakhir.

MOTTO

**Jangan pernah melihat ke belakang, cobalah lihat ke depan
untuk mengetahui keindahan yang akan diperoleh.**

**Tiap orang memiliki waktunya masing-masing, serta hasil yang
begitu manis. Tapi lihatlah bagaimana proses mereka dalam
memperoleh hasilnya tersebut.**

Pasukan berani mati tapi takut lapar, walau hampir mati.

(Pasukan Berani Mati '16)

BOSUWA

KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya panjatkan Kehadirat Allah SWT karena dengan rahmat, karunia, serta Hidayah-Nya lah saya dapat menyelesaikan tugas akhir (Skripsi) yang berjudul *Sense of Humor* dan *Self-Compassion* sebagai Prediktor Terhadap Resiliensi Akademik pada Mahasiswa di Kota Makassar. Saya sangat berharap tugas akhir (Skripsi) ini dapat berguna dalam rangka menambah wawasan serta pengetahuan bagi pembaca. Saya juga menyadari sepenuhnya, bahwa tugas akhir (Skripsi) ini masih banyak kesalahan dan kekurangan dan saya memohon maaf jika terdapat penggunaan kata yang kurang tepat.

Maka dari itu, saya sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun kepada Dosen Pembimbing dan teman-teman semuanya, agar kiranya tugas akhir (Skripsi) ini dapat lebih baik ke depannya. Selama proses penyelesaian skripsi ini, saya mendapatkan banyak bantuan dan masukan dari berbagai pihak. Oleh karena itu saya mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Kepada orang tua peneliti, Ibu Hamri dan Bapak Bustam yang selalu memberikan doa terbaik, menjadi *support system* terbaik, dan selalu sabar menghadapi peneliti yang tidak jelas kemauannya.
2. Kepada keponakan peneliti, Dodo, Aleah, Uwais, Aulian, serta Numa yang selalu memberikan senyum terbaiknya kepada peneliti, selalu menghibur dikala sedang sedih, dan rela menjadi teman curhat walaupun sebenarnya kalian tidak paham dengan apa yang peneliti ceritakan.
3. Kepada pembimbing akademik peneliti, Ibu Sri Hayati, M. Psi., Psikolog yang selalu memberikan saran kepada peneliti selama perkuliahan.

4. Kepada Ibu St. Syawaliyah Gismin, M. Psi., Psikolog, selaku pembimbing 1 yang selalu memberikan arahan, semangat serta dukungan selama proses penyelesaian skripsi.
5. Kepada Ibu Hasniar A. Radde S. Psi., M. Si., selaku pembimbing 2 yang selalu meluangkan waktunya, memberikan arahan, dan motivasi selama proses penyelesaian skripsi.
6. Kepada Ibu Titin Florentina P., M. Psi., Psikolog dan Bapak Musawwir, S. Psi., M. Pd., selaku penguji saya yang bersedia memberikan saran demi kelangsungan penelitian saya.
7. Kepada para dosen Fakultas Psikologi Universitas Bosowa, yang selalu memberikan semangat dan kesediannya membagikan ilmunya.
8. Kepada para staf TU Fakultas Psikologi Universitas Bosowa yang telah membantu peneliti dalam setiap pengurusan administrasi.
9. Kepada Windy, selaku teman kamar yang selalu bersedia meluangkan waktunya untuk saya, selalu mendengarkan keluh kesah saya, selalu menjadi sasaran kekesalan saya, dan selalu memberikan warna pada kehidupan kampus saya selama empat tahun terakhir.
10. Kepada teman-temanku Nabel, Yanss, Anna, Ayik, Nem dan Nurfa yang selalu memberikan dorongan untuk memberikan semangat, yang selalu menjadi salah satu alasan untuk tertawa lepas, yang selalu menjadi teman makan di Puri Asri dan berperan penting dalam kehidupan kampus saya selama empat tahun terakhir.
11. Kepada teman-temanku sedari SMA, Mylli, Alda, Vinka dan Fifi yang rela mendengar curahan hati saya tengah malam, selalu menjadi penyemangat yang tidak pernah hilang walau terpaut jarak.

12. Kepada kakak andalanku, Kak Ekki, Kak Ica, dan Kak Wasti, yang selalu membantu saya dalam setiap kesulitan selama kuliah, selalu memberikan wejangan demi kesuksesan dunia kampus saya, dan rela diinterogasi ketika tahun ajaran baru dimulai.
13. Kepada teman-teman pasukan berani mati, Ima, Puri, Kak Zainab, Yani, Danti Anna Ridwan, Anna Mardiana, Naifah, Aina, Desu, Bogo, dan Tiwi yang selalu menemani proses pengerjaan skripsi saya, dan menjadi penyemangat untuk mencapai S. Psi.
14. Kepada teman-teman Psysixtion yang tidak bisa saya sebutkan namanya satu persatu, yang telah menjadi teman dalam suka dan duka selama empat tahun terakhir.
15. Kepada kakak angkatan 2013, 2014, 2015 dan adik angkatan 2017, 2018, dan 2019 yang bersedia menyebarkan skala penelitian saya.
16. Kepada seluruh responden, yang bersedia meluangkan waktunya untuk mengisi skala penelitian saya dan menjadikan salah satu harapan saya dapat terpenuhi.
17. Kepada seluruh pihak yang tidak dapat saya sebutkan namanya satu persatu, yang selalu memberikan semangat selama proses pengerjaan skripsi, mampu menghadapi beribu pertanyaan ketika saya bingung, dan yang selalu mendukung saya.

Makassar, Agustus 2020

Penyusun

ABSTRAK

***Sense of Humor* dan *Self-Compassion* Sebagai Prediktor Terhadap Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa di Kota Makassar**

Zakiah Bustam

4516091015

Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar

zakiahbustam21@gmail.com

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran resiliensi akademik, *sense of humor*, dan *self-compassion* pada mahasiswa di Kota Makassar, mengetahui kemampuan *sense of humor* dan *self-compassion* secara bersama-sama dalam memprediksi resiliensi akademik, serta mengetahui kemampuan masing-masing variabel independen tersebut dalam memprediksi resiliensi akademik pada mahasiswa di Kota Makassar. Sampel pada penelitian ini berjumlah 439 mahasiswa di Kota Makassar. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan tiga skala penelitian, yaitu skala *Academic Resilience Scale-30* (ARS-30) yang disusun oleh Simon Cassidy di tahun 2016 dan telah diadaptasi oleh Kiki Reskyani (2019) dengan nilai reliabilitas 0.563, skala *Multidimensional Sense of Humor Scale* (MSHS) yang disusun oleh James A. Thorson dan F. C. Powel pada tahun 1993 dengan nilai reliabilitas 0.832, serta skala *Self-Compassion Scale* (SCS) yang disusun oleh Kristin Neff di tahun 2011 dan telah diadaptasi oleh Iin Amalia Satyani (2019) dengan nilai reliabilitas 0.825. Untuk memastikan akurasi, skala di uji dengan menggunakan validitas isi (logis dan tampak) dan validitas konstruk (dengan menggunakan *confirmatory factor analysis*). Uji hipotesis dianalisis menggunakan teknik analisis regresi berganda, dan menghasilkan tiga temuan. Pertama *sense of humor* dan *self-compassion* secara bersama mampu memengaruhi resiliensi akademik dengan kontribusi sebesar 32% ($p = 0.00$, $p < 0.05$). Temuan kedua yaitu dari *sense of humor* mampu memengaruhi resiliensi akademik dengan kontribusi sebanyak 3% ($p = 0.00$, $p < 0.00$) dengan arah pengaruh yang positif, semakin tinggi *sense of humor* maka resiliensi akademik akan semakin meningkat. Temuan yang ketiga yaitu dari *self-compassion* mampu memengaruhi resiliensi akademik dengan kontribusi sebanyak 29% ($p = 0.00$, $p < 0.00$) dengan arah pengaruh yang positif atau dengan kata lain semakin tinggi *self-compassion* maka resiliensi akademik juga semakin meningkat.

Kata kunci : Resiliensi akademik, *sense of humor*, *self-compassion*, mahasiswa.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN.....	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
MOTTO.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
ABSTRAK.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xx
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	12
C. Tujuan Penelitian.....	12
D. Manfaat Penelitian.....	13
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	15
A. Resiliensi Akademik.....	15
1. Definisi Resiliensi Akademik.....	15
2. Aspek Resiliensi Akademik.....	19
3. Faktor yang Memengaruhi Resiliensi Akademik.....	24
4. Dampak dari Resiliensi Akademik.....	29

5. Pengukuran Resiliensi Akademik.....	34
B. <i>Sense of Humor</i>	37
1. Definisi <i>Sense of Humor</i>	37
2. Aspek <i>Sense of Humor</i>	40
3. Faktor yang Memengaruhi <i>Sense of Humor</i>	43
4. Dampak dari <i>Sense of Humor</i>	47
5. Pengukuran <i>Sense of Humor</i>	51
C. <i>Self-Compassion</i>	53
1. Definisi <i>Self-Compassion</i>	53
2. Aspek <i>Self-Compassion</i>	56
3. Faktor yang Memengaruhi <i>Self-Compassion</i>	58
4. Dampak dari <i>Self-Compassion</i>	61
5. Pengukuran <i>Self-Compassion</i>	65
D. Mahasiswa	66
1. Definisi Mahasiswa	66
2. Mahasiswa dalam Tinjauan Perkembangan.....	67
E. <i>Sense of Humor</i> dan <i>Self-Compassion</i> sebagai Prediktor Terhadap Resiliensi Akademik pada Mahasiswa di Kota Makassar.....	68
F. Kerangka Pikiran	71
G. Hipotesis Penelitian	72
BAB III METODE PENELITIAN	73
A. Pendekatan Penelitian	73
B. Variabel Penelitian.....	73
C. Definisi Variabel.....	74

1. Definisi Konseptual	74
2. Definisi Operasional.....	74
D. Populasi dan Sampel.....	75
1. Populasi.....	75
2. Sampel	76
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	76
E. Teknik Pengumpulan Data	77
1. Skala Resiliensi Akademik.....	78
2. Skala <i>Sense of Humor</i>	80
3. Skala <i>Self Compassion</i>	81
F. Uji Instrumen	82
1. Proses Translasi Skala Penelitian.....	82
2. Uji Validitas Skala Penelitian.....	84
3. Uji Reliabilitas Skala Penelitian	88
G. Teknik Analisis Data	89
1. Analisis Deskriptif.....	89
2. Uji Asumsi.....	89
3. Uji Hipotesis.....	91
H. Jadwal Penelitian.....	93
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	94
A. Hasil Analisis	94
1. Deskriptif Responden Berdasarkan Demografi.....	94
2. Deskriptif Variabel Berdasarkan Tingkat Skor	97
3. Deskriptif Variabel Berdasarkan Demografi.....	102
4. Hasil Uji Asumsi	135

5. Hasil Uji Hipotesis	138
B. Pembahasan	144
1. Gambaran Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa	144
2. Gambaran <i>Sense of Humor</i> Pada Mahasiswa.....	148
3. Gambaran <i>Self-Compassion</i> Pada Mahasiswa	152
4. Pengaruh <i>Sense of Humor</i> dan <i>Self-Compassion</i> Secara Bersama-Sama Terhadap Resiliensi Akademik pada Mahasiswa	156
5. Pengaruh <i>Sense of Humor</i> Terhadap Resiliensi Akademik pada Mahasiswa.....	161
6. Pengaruh <i>Self-Compassion</i> Terhadap Resiliensi Akademik pada Mahasiswa.....	167
7. Limitasi Penelitian	171
BAB V PENUTUP	173
A. Kesimpulan.....	173
B. Saran.....	175
DAFTAR PUSTAKA.....	178
LAMPIRAN	184

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	<i>Blueprint</i> Skala Resiliensi Akademik.....	79
Tabel 3.2	<i>Blueprint</i> Skala <i>Sense of Humor</i>	80
Tabel 3.3	<i>Blueprint</i> Skala <i>Self-Compassion</i>	82
Tabel 3.4	Hasil Reliabilitas	88
Tabel 3.5	Jadwal Penelitian.....	93
Tabel 4.1	Hasil Analisis Data Resiliensi Akademik pada Mahasiswa.....	97
Tabel 4.2	Kategorisasi Resiliensi Akademik pada Mahasiswa.....	98
Tabel 4.3	Hasil Analisis Data <i>Sense of Humor</i> pada Mahasiswa.....	99
Tabel 4.4	Kategorisasi <i>Sense of Humor</i> pada Mahasiswa.....	99
Tabel 4.5	Hasil Analisis Data <i>Self-Compassion</i> pada Mahasiswa	100
Tabel 4.6	Kategorisasi <i>Self-Compassion</i> pada Mahasiswa	101
Tabel 4.7	Hasil Uji Normalitas	135
Tabel 4.8	Hasil Uji Linearitas.....	136
Tabel 4.9	Hasil Uji Multikolinearitas	137
Tabel 4.10	Hasil Uji Hipotesis <i>Sense of Humor</i> dan <i>Self-Compassion</i> Secara Bersama-Sama Terhadap Resiliensi Akademik pada Mahasiswa di Kota Makassar	140
Tabel 4.11	Hasil Uji Hipotesis <i>Sense of Humor</i> Terhadap Resiliensi Akademik pada Mahasiswa di Kota Makassar	141
Tabel 4.12	Hasil Uji Hipotesis <i>Self-Compassion</i> Terhadap Resiliensi Akademik pada Mahasiswa di Kota Makassar	142
Tabel 4.13	Koefisien Regresi <i>Sense of Humor</i> dan <i>Self-Compassion</i> Terhadap Resiliensi Akademik	143

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1	Diagram Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	94
Gambar 4.2	Diagram Subjek Berdasarkan Usia	95
Gambar 4.3	Diagram Subjek Berdasarkan Suku Bangsa	95
Gambar 4.4	Diagram Subjek Berdasarkan Angkatan.....	96
Gambar 4.5	Diagram Subjek Berdasarkan Fakultas	96
Gambar 4.6	Diagram Subjek Berdasarkan Perguruan Tinggi	97
Gambar 4.7	Diagram Resiliensi Akademik pada Mahasiswa	98
Gambar 4.8	Diagram <i>Sense of Humor</i> pada Mahasiswa	100
Gambar 4.9	Diagram <i>Self-Compassion</i> pada Mahasiswa	101
Gambar 4.10	Diagram Resiliensi Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin	102
Gambar 4.11	Diagram Resiliensi Akademik Berdasarkan Usia.....	100
Gambar 4.12	Diagram Resiliensi Akademik Berdasarkan Suku Bangsa.	105
Gambar 4.13	Diagram Resiliensi Akademik Berdasarkan Angkatan.....	107
Gambar 4.14	Diagram Resiliensi Akademik Berdasarkan Fakultas	109
Gambar 4.15	Diagram Resiliensi Akademik Berdasarkan Perguruan Tinggi	112
Gambar 4.16	Diagram <i>Sense of Humor</i> Berdasarkan Jenis Kelamin.....	113
Gambar 4.17	Diagram <i>Sense of Humor</i> Berdasarkan Usia.....	114
Gambar 4.18	Diagram <i>Sense of Humor</i> Berdasarkan Suku Bangsa.....	116
Gambar 4.19	Diagram <i>Sense of Humor</i> Berdasarkan Angkatan.....	118
Gambar 4.20	Diagram <i>Sense of Humor</i> Berdasarkan Fakultas	120
Gambar 4.21	Diagram <i>Sense of Humor</i> Berdasarkan Perguruan Tinggi	123

Gambar 4.22	Diagram <i>Self-Compassion</i> Berdasarkan Jenis Kelamin	124
Gambar 4.23	Diagram <i>Self-Compassion</i> Berdasarkan Usia	125
Gambar 4.24	Diagram <i>Self-Compassion</i> Berdasarkan Suku Bangsa	127
Gambar 4.25	Diagram <i>Self-Compassion</i> Berdasarkan Angkatan	129
Gambar 4.26	Diagram <i>Self-Compassion</i> Berdasarkan Fakultas	131
Gambar 4.27	Diagram <i>Self-Compassion</i> Berdasarkan Perguruan Tinggi	133
Gambar 4.28	Hasil Uji Hipotesis Heteroskedastisitas dengan Menggunakan <i>Scatterplot</i>	138

UNIVERSITAS

BOSOWA



DAFTAR LAMPIRAN

Contoh Skala Penelitian.....	190
Contoh Tabulasi Data	196
Hasil Uji Validitas Isi	201
Hasil Uji Validitas Konstrak	206
Hasil Uji Reliabilitas	220
Output Hasil Uji Asumsi	222
Output Hasil Uji Hipotesis	225

UNIVERSITAS
BOSOWA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada umumnya seseorang memiliki keinginan untuk melanjutkan pendidikannya kejenjang yang lebih tinggi. Perguruan tinggi dapat menjadi masa penemuan intelektual dan pertumbuhan kepribadian. Menristekdikti mengemukakan bahwa siswa lulusan SMA yang melanjutkan pendidikannya keperguruan tinggi mencapai 2,2 juta orang dan mengalami peningkatan pada dua tahun sebelumnya (Bisnis.com, 2018). Seseorang yang melanjutkan pendidikannya di perguruan tinggi disebut sebagai mahasiswa.

UU No. 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi, Pasal 13 ayat 1 mengemukakan bahwa mahasiswa merupakan anggota civitas akademika yang diposisikan sebagai insan dewasa yang memiliki kesadaran sendiri dalam mengembangkan potensi diri di Perguruan Tinggi untuk menjadi intelektual, ilmuwan dan/atau profesional. Pilihan perguruan tinggi dapat mewakili seseorang dalam mengejar cita-citanya dan cenderung memengaruhi pola berpikirnya. Mayoritas mahasiswa mendaftarkan dirinya pada perguruan tinggi yang bermasa pendidikan empat tahun pada tingkat strata satu (S1) dan memberikan gelar kesarjanaan.

Mahasiswa pada umumnya berusia 18 sampai 25 tahun, yang dalam teori perkembangan bertepatan dengan masa dewasa awal. Kemandirian ekonomi dan bertanggung jawab atas konsekuensi dari tindakannya sendiri merupakan dua kriteria yang menandakan bahwa seseorang telah dewasa (Santrock, 2012). Kriteria dari tahap perkembangan ini yaitu, perpindahan kemampuan

diantara penalaran dan pertimbangan praktis, kesadaran bahwa sebuah masalah akan selalu memiliki beberapa penyebab serta beberapa solusi, pragmatis dalam memilih solusi dari permasalahan tersebut, dan kesadaran akan konflik yang saling berkaitan (Papalia, Olds, & Feldman, 2008).

Mahasiswa pada umumnya melalui masa studi 4 tahun atau 8 semester dengan melalui minimal 144 SKS (Sistem Kredit Semester). Yang mana tiap semester maksimal memprogram sebanyak 24 SKS. Mahasiswa juga diharapkan mampu untuk melakukan aktivitas atau kegiatan yang sesuai dengan *Tri Dharma* Perguruan Tinggi yaitu pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat (UU No. 12 Pasal 1 ayat 9, tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi).

Mahasiswa yang berada pada masa dewasa awal memiliki karakteristik perkembangan kognitif, yang dianggap mampu mengelola tantangan dunia kampus yang muncul sebagai akibat dari kewajiban tuntutan akademiknya. Mahasiswa juga mampu menyesuaikan diri saat dihadapkan pada situasi yang sulit dan menekan. Kemampuan untuk beradaptasi dalam berbagai situasi sulit yang menimpanya, disebut dengan resiliensi (Reivich & Shatte, 2002). Individu yang resilien bukan berarti ia tahan banting dan selalu bebas dari situasi sulit dalam kehidupannya, melainkan ia tetap merasakan emosi-emosi negatif atas situasi sulit tersebut namun memiliki cara yang efektif untuk bangkit dan memperbaiki keadaan psikisnya (Hendriani, 2018).

Ketika situasi sulit dan menekan itu bersumber dari tantangan akademik, maka disebut dengan resiliensi akademik. Hal-hal seperti laporan, nilai, skripsi, tugas, dan lain lain dapat menjadi tekanan bagi beberapa mahasiswa. Hal tersebut juga dapat menjadi krisis bagi mahasiswa, karena bersifat

menekan dan tekanan-tekanan tersebut menjadikan mahasiswa mengalami stress akademik. Stress akademik tersebut membuat mahasiswa menjadi terpuruk atau merasa jatuh. Akan tetapi ketika mahasiswa memiliki kompetensi, maka ia mampu untuk melawan balik tekanan-tekanan tersebut dan menjadikan dirinya resilien. Jika tidak, maka ia akan terus berada pada situasi tertekan itu dan menjadikannya lebih stress.

Resiliensi akademik dimaknai sebagai suatu kemampuan individu untuk dapat meningkatkan keberhasilan dalam hal pendidikan meskipun sedang mengalami kesulitan dalam bidang akademiknya (Cassidy, 2016). Olehnya, mahasiswa seyogyanya mampu mengembangkan resiliensi akademiknya, karena potensi kemampuan tersebut sudah tergambar dalam karakter perkembangan yang sudah ada pada dirinya. Namun, pada kenyataannya masih terdapat indikasi-indikasi bahwa mahasiswa memiliki derajat resiliensi akademik yang berbeda-beda. Dalam artian terdapat mahasiswa yang memiliki resiliensi akademik yang bervariasi. Hal ini peneliti temukan dari hasil wawancara kepada 15 mahasiswa sebagai data awal dalam penelitian ini.

Berdasarkan penelitian awal yang dilakukan oleh peneliti, baik wawancara dan observasi diketahui bahwa beberapa masalah yang biasa dihadapi mahasiswa yaitu, jumlah laporan yang harus dikumpul pada *deadline* yang berdekatan, tugas perkuliahan yang banyak, sulitnya mengatur waktu, referensi yang sulit didapatkan, padatnya jadwal praktikum. Selain itu mahasiswa juga kurang percaya diri dengan kemampuannya sendiri, cara mengajar dosen yang kurang sesuai dengan mahasiswa, asisten dosen yang terlalu keras, selain itu beban biaya kuliah juga menjadi beban bagi beberapa mahasiswa dan beberapa hal yang berkaitan dengan organisasi yang diikuti

oleh mahasiswa. Situasi-situasi tersebut secara relatif menjadi hal yang menekan bagi mahasiswa. Untuk mengelola situasi menekan inilah kemampuan resiliensi akademik dibutuhkan.

Berdasarkan hasil wawancara juga diketahui bahwa sembilan dari 15 subjek kurang percaya diri dengan kemampuan yang mereka miliki ketika mengerjakan tugas, kuis, dan ujian. Sedangkan yang lain merasa percaya diri dengan kemampuannya yang dimiliki setiap mengerjakan sesuatu. Selain itu, semua subjek mengakui bahwa mereka cemas dan gelisah ketika tugas atau laporan mereka belum selesai, mereka juga merasa tidak tenang ketika tugas mereka semakin menumpuk. Perilaku tersebut menunjukkan bahwa nampaknya mahasiswa memiliki aspek *perseverance* yang bervariasi. *Perseverance* sendiri merupakan kemampuan seseorang untuk percaya dengan kemampuannya sendiri (Cassidy, 2016).

Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa delapan dari 15 subjek menyatakan bahwa tugas dan laporan merupakan beban bagi mereka karena akan membuat mereka menjadi pusing dan stres, sedangkan responden lain menganggap biasa tugas-tugas akademik mereka. Perilaku tersebut menunjukkan bahwa nampaknya mahasiswa memiliki aspek *commitment* yang bervariasi. *Commitment* sendiri merupakan kemampuan untuk berusaha menyelesaikan sesuatu walaupun terdapat hambatan di dalamnya. Enam dari 15 subjek tidak mengetahui kekurangan yang mereka miliki, selain itu delapan dari 15 subjek juga tidak mengetahui cara untuk mengatasi kekurangan mereka. Perilaku tersebut menunjukkan bahwa nampaknya mahasiswa memiliki aspek *negative affect and emotional response* yang

bervariasi. *Negative affect and emotional response* merupakan kemampuan seseorang untuk mengelola emosi negative yang dirasakan (Cassidy, 2016).

Secara keseluruhan, subjek mengungkapkan bahwa proses penyelesaian tugas, kesulitan mendapatkan referensi, pengerjaan proposal, ujian, nilai yang buruk, serta laporan merupakan hal-hal yang dapat membuat mereka stres, cemas, bahkan putus asa. Perilaku tersebut menunjukkan kecenderungan rendahnya aspek resiliensi akademik dalam aspek *negative affect and emotional response*. Kebervariasian resiliensi akademik yang diperoleh dari hasil wawancara ini, didukung oleh hasil penelitian deskriptif.

Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Amelia, Asni, & Chairilshah (2014) pada 119 mahasiswa di Universitas Riau yang menunjukkan bervariasinya resiliensi akademik yang bergerak mulai dari tingkat yang rendah sampai tinggi, dimana rendah 7,57% dan tinggi 3,63%. Demikian pula hasil penelitian lainnya juga menunjukkan resiliensi akademik yang bergerak mulai dari tingkat rendah sampai tinggi, seperti penelitian di Serang dimana rendah 15,24% dan tinggi 18,83% dari 160 responden (Mashudi, 2016); di Riau terdapat 7,2% yang rendah dan 14,5% yang tinggi dari 83 responden (Willda, Nazriati, & Firdaus, 2016); di Jabodetabek dan Bandung dimana rendah 28,6% dan tinggi 17,3% dari 110 responden (Septiani & Fitria, 2016).

Kebervariasian tersebut juga dapat dilihat pada penelitian yang dilakukan di Malang dimana rendah 10% dan tinggi 16 % dari 50 responden (Mufidah, 2017); di Surabaya terdapat 1,87% yang rendah dan 15,89% yang tinggi dari 214 responden (Poerwanto & Prihastiwati, 2017); di Jakarta terdapat 54,7% yang rendah dan 10,4% yang tinggi dari 150 responden (Dhowi & Andagsari,

2019); di Malang terdapat 43.3% yang rendah dan 56,7% yang tinggi dari 307 responden (Aza, Atmoko, & Hitipeuw, 2019).

Penjabaran pada hasil wawancara dan penelitian deskriptif menunjukkan bahwa bervariasinya resiliensi akademik yang pada siswa dan mahasiswa, dimana ternyata masih banyak terdapat mahasiswa dengan kecenderungan resiliensi akademik yang rendah. Selain itu, hal tersebut juga menandakan bahwa masih terdapat mahasiswa yang masih kurang mampu untuk bangkit dari berbagai macam masalah dan tekanan yang mereka hadapi selama berkuliah. Kurangnya kemampuan resiliensi akademik pada mahasiswa dapat mengakibatkan terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan sampai ke hal yang ekstrim seperti bunuh diri.

Salah satunya pada tahun 2011, seorang mahasiswa bunuh diri dengan cara melompat dari lantai tujuh sebuah Mall di Jakarta karena kesulitannya dalam mengerjakan tugas mata kuliah, sedangkan waktu itu adalah batas waktu pengumpulannya, (Viva.com, 2011). Pada tahun 2015 seorang mahasiswa UI bunuh diri dengan cara menenggelamkan dirinya di danau karena nilai IPK-nya menurun. Mahasiswa ini terkenal cerdas karena seringkali mengikuti olimpiade tingkat nasional, tetapi tidak mampu menerima saat nilai IPK-nya menurun (Kapanlagiplus, 2015).

Pada tahun 2019, salah satu dokter spesialis kejiwaan pada rumah sakit di Bandung mengemukakan bahwa dalam seminggu, empat mahasiswa datang karena mengeluhkan depresi. Beberapa dari mahasiswa tersebut mengeluhkan tentang beban tugas yang terlalu banyak, senior yang kadang semena-semena, serta skripsi yang tak kunjung usai, (Kumparan.com, 2019). Kasus bunuh diri juga dilakukan oleh seorang mahasiswa dari salah satu

perguruan tinggi di Bandung yang ditemukan gantung diri di dapur rumahnya dikarenakan skripsinya yang tak kunjung selesai (Detik.news, 2018).

Selain dari berita, beberapa hal yang terjadi apabila mahasiswa memiliki resiliensi akademik yang rendah dapat dilihat dari penelitian seperti menurunkan pemaafan dan *agreeableness* (Saputro & Nashori, 2017); menurunkan kualitas hidup mengenai kesehatan (Rahmawati, Listiyandini, & Rahmatika, 2019); menurunkan kemampuan akademik dan kemampuan berpikir (Zanthy, 2018; Dilla, Hidayat, & Rahaeti, 2018); menurunkan perilaku asertif (Abidin, 2011); menurunkan motivasi berprestasi (Magnano, Craparo, & Paolilo, 2016); menurunkan *academic performance* (Trigueros, Parra, Cangas, Bermejo, Ferrandiz & Liria, 2019); dan menurunkan *academic confidence* (Oke, Ayodele, Aladenusi, & Oyinloye, 2016); menurunkan *student engagement* (Ahmed, Umrani, Qureshi, & Samad, 2018); menurunkan prestasi akademik dan *interpersonal relationship* (Affrida, 2019; Liew, Cao, Hughes, & Deutz, 2018); menurunkan dukungan sosial (Sari & Indrawati, 2016); menurunkan kemampuan pemahaman matematis (Cahyani, Wulandari, Raohaeti, & Fitrianna, 2018); meningkatkan perilaku negatif seperti stress (Willda, Nazriati & Firdaus, 2016; Septiani & Fitria, 2016; Aza, Atmoko, & Hitipeuw, 2019) dan meningkatkan depresi (Mujahidah & Listiyandini, 2018).

Dilihat dari hasil wawancara, berita dan beberapa temuan *literature* diketahui begitu banyak persoalan yang terjadi diakibatkan oleh tuntutan akademik. Dari hasil temuan *literature* juga diketahui bahwa resiliensi akademik yang rendah dapat menurunkan perilaku adaptif dan meningkatkan perilaku maladaptif. Hal ini menandakan bahwa pentingnya menjadi mahasiswa yang resilien agar kedepannya mahasiswa mampu untuk bangkit

dari berbagai macam kesulitan yang ia alami dalam bidang akademik, serta mampu bersikap optimis dan selalu berpikiran positif sehingga mereka mampu menyelesaikan studinya dengan baik.

Banyak hal negatif yang diakibatkan sebagai akibat rendahnya resiliensi akademik oleh karena itu dibutuhkan upaya-upaya untuk mengatasinya. Hasil-hasil penelitian memberikan beberapa alternatif yang dapat digunakan untuk menyelesaikan permasalahan resiliensi akademik yang rendah. Alternatif-alternatif tersebut dapat dilihat dari faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi akademik. Adapun faktor tersebut, seperti *self-efficacy* (Utami & Helmi, 2017; Keye & Pidgeon, 2013); kecerdasan spiritual (Nay & Diah, 2013); dukungan sosial (Sobouripour & Roslan, 2015; Mufidah, 2017; Alvina & Dewi, 2016; Sari & Indrawati, 2016; Satyaninrum, 2014; Ramadhana & Indrawati, 2019); *sense of humor* (Wardhana & Kurniawan, 2018); regulasi emosi (Widuri, 2012); spiritual (Cahyani & Akmal, 2017); *peer group* dan *self-esteem* (Ekasari & Andriyani, 2013), kecerdasan adversitas (Ramadhana & Indrawati, optmisme (Sobouripour & Roslan, 2015); *mindfulness* (Keye & Pidgeon, 2013) dan pemaafan (Habibi & Hidayati, 2017).

Selain dari temuan *literature*, subjek pada wawancara awal juga melaporkan kegiatan-kegiatan yang mereka lakukan sebagai bentuk untuk melawan tekanan-tekanan akademik yang dialaminya. Empat dari 15 subjek memilih untuk menonton acara maupun film yang bersifat komedi agar dapat menghibur dirinya ketika mendapatkan nilai yang buruk. Lima responden menghibur dirinya dengan bercerita dengan teman mereka yang jenaka agar subjek menjadi tertawa dan sejenak lupa dengan situasi tersebut. Empat responden memilih bercerita dengan temannya yang jenaka agar dapat

terhibur. Sedangkan empat responden lainnya menghibur dirinya dengan menonton hal-hal yang bersifat lucu seperti konten Youtube para komika, film atau *reality show* yang bersifat lucu, ataupun menonton langsung acara *Stand Up Comedy*. Semua jawaban-jawaban responden tersebut merupakan indikasi dari aspek-aspek dalam *sense of humor*.

Sense of humor merupakan kebiasaan individual dalam segala bentuk perilaku, pengalaman, perasaan, sikap, dan kemampuan yang dihubungkan dengan hiburan, kesenangan, tertawa, candaan dan sejenisnya (Martin, 2004). Humor sebagai bagian dari kemampuan manusiawi yang memang memiliki dampak positif bagi kesehatan ragawi dan mental manusia. Humor telah lama digunakan sebagai *coping mechanism* seseorang, yakni dalam menghadapi situasi-situasi sulit di kehidupan (Thorson & Powell, 1993).

Hasil wawancara sebelumnya didukung oleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa *sense of humor* yang tinggi mampu meningkatkan perilaku positif seperti optimisme pada mahasiswa yang sedang skripsi (Muskerina, Zainuddin, & Ridfah, 2018); meningkatkan *psychological well-being* (Herzog & Strevey, (2008); meningkatkan kebahagiaan (Puspita & Rangkuti, 2015); meningkatkan *intimate friendship* (Riska & Harmaini, 2019); *romantic relationship* (Chandra, 2016); meningkatkan resiliensi akademik (Wardhana & Kurniawan, 2018); meningkatkan kepercayaan diri (Sungkar & Partini, 2015); meningkatkan kebermaknaan hidup (Wardani, 2012); dan meningkatkan hasil belajar (Surya & Husna, 2018).

Berdasarkan hasil dari beberapa penelitian tersebut diketahui bahwa *sense of humor* dapat meningkatkan perilaku positif seperti optimisme, kepercayaan diri, kebermaknaan hidup, hasil belajar, dan kebahagiaan.

Adapun salah satu perilaku positif yang hendak dimiliki seseorang ialah resiliensi akademik, agar mampu bertahan dan bangkit pada setiap situasi akademik yang menekan. Sehingga dapat diindikasikan bahwa *sense of humor* juga mampu untuk meningkatkan resiliensi akademik pada mahasiswa.

Dari hasil wawancara juga terungkap bagaimana cara mahasiswa dalam melawan situasi akademik yang menekan. Seperti halnya ketika subjek mendapatkan nilai yang buruk maka lima dari 15 responden akan mengintropeksi diri, sabar, berusaha menerima hal tersebut dan belajar dengan giat untuk menjadi lebih baik lagi. Enam responden berusaha menghibur dirinya agar menjadi lebih tenang dan senang dengan cara berbelanja, menonton, mengaji, bermain *game*, maupun mendaki. Empat responden memilih untuk mengevaluasi diri mereka tetapi tetap menerima hal tersebut dengan lapang dada dan bersabar. Sedangkan delapan responden memilih untuk menenangkan pikiran dan menghibur diri mereka dengan cara menonton hal komedi, bermain *game*, *traveling*, ataupun makan. Semua jawaban-jawaban responden tersebut merupakan indikasi dari aspek-aspek dalam *self-compassion*.

Self-compassion merupakan kemampuan dalam menghibur diri sendiri dan peduli ketika diri sendiri mengalami suatu kegagalan, penderitaan serta ketidaksempurnaan. Neff (2011) juga mengemukakan bahwa *self-compassion* merupakan sikap perhatian dan baik kepada diri sendiri ketika menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup maupun terhadap kekurangan yang dimiliki serta memiliki pengertian bahwa suatu penderitaan, kegagalan maupun kekurangan dalam dirinya merupakan bagian dari kehidupan semua orang termasuk dirinya sendiri adalah hal yang berharga.

Hasil wawancara tersebut dikuatkan dengan hasil-hasil penelitian mengenai *self-compassion* bahwa *self-compassion* yang tinggi mampu meningkatkan beberapa hal seperti resiliensi akademik (Sofiachudari & Setyawan, 2018); meningkatkan kompetensi emosi (Ramadhani & Nurdibyanandaru, 2014); meningkatkan *psychological well-being* (Renggani & Widiasafitri, 2018); efikasi diri (Nuzulia, 2017); meningkatkan *subjective well-being* (Khumas, Nadjamuddin, Radde, Halimah, & Saudi, 2019); meningkatkan resiliensi (Febrinabilah & Listiyandini, 2016; Kawitri, Rahmawati, Listiyandini, & Rahmatika, 2019); meningkatkan altruisme (Dewi & Hidayati, 2015); dan meningkatkan kecerdasan emosi (Septiyani & Novitasari, 2017).

Berdasarkan dari beberapa penelitian tersebut diketahui bahwa *self-compassion* mampu meningkatkan perilaku positif seperti resiliensi, efikasi diri, altruisme, *subjective well-being*, altruisme, dan kecerdasan emosi. Sehingga dapat diindikasikan bahwa *self-compassion* juga mampu meningkatkan resiliensi akademik.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan oleh peneliti bahwa bervariasinya resiliensi akademik diduga disebabkan oleh bervariasinya *sense of humor* dan bervariasinya *self-compassion* pada mahasiswa. Hal tersebut nampak ditunjukkan dari hasil wawancara, pemberitaan-pemberitaan yang ada, dan hasil-hasil penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mendalami hal tersebut melalui kegiatan penelitian yang berjudul “*Sense of Humor dan Self-Compassion sebagai Prediktor terhadap Resiliensi Akademik pada Mahasiswa di Kota Makassar*”.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah *sense of humor* dan *self-compassion* secara bersama-sama mampu memprediksi resiliensi akademik pada mahasiswa di Kota Makassar?
2. Apakah *sense of humor* mampu memprediksi resiliensi akademik pada mahasiswa di Kota Makassar?
3. Apakah *self-compassion* mampu memprediksi resiliensi akademik pada mahasiswa di Kota Makassar?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui gambaran resiliensi akademik pada mahasiswa di Kota Makassar.
2. Untuk mengetahui gambaran *sense of humor* pada mahasiswa di Kota Makassar.
3. Untuk mengetahui gambaran *self-compassion* pada mahasiswa di Kota Makassar.
4. Untuk mengetahui kemampuan *sense of humor* dan *self-compassion* secara bersama-sama dalam memprediksi resiliensi akademik pada mahasiswa di Kota Makassar.
5. Untuk mengetahui kemampuan *sense of humor* dalam memprediksi resiliensi akademik pada mahasiswa di Kota Makassar.
6. Untuk mengetahui kemampuan *self-compassion* dalam memprediksi resiliensi akademik pada mahasiswa di Kota Makassar.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

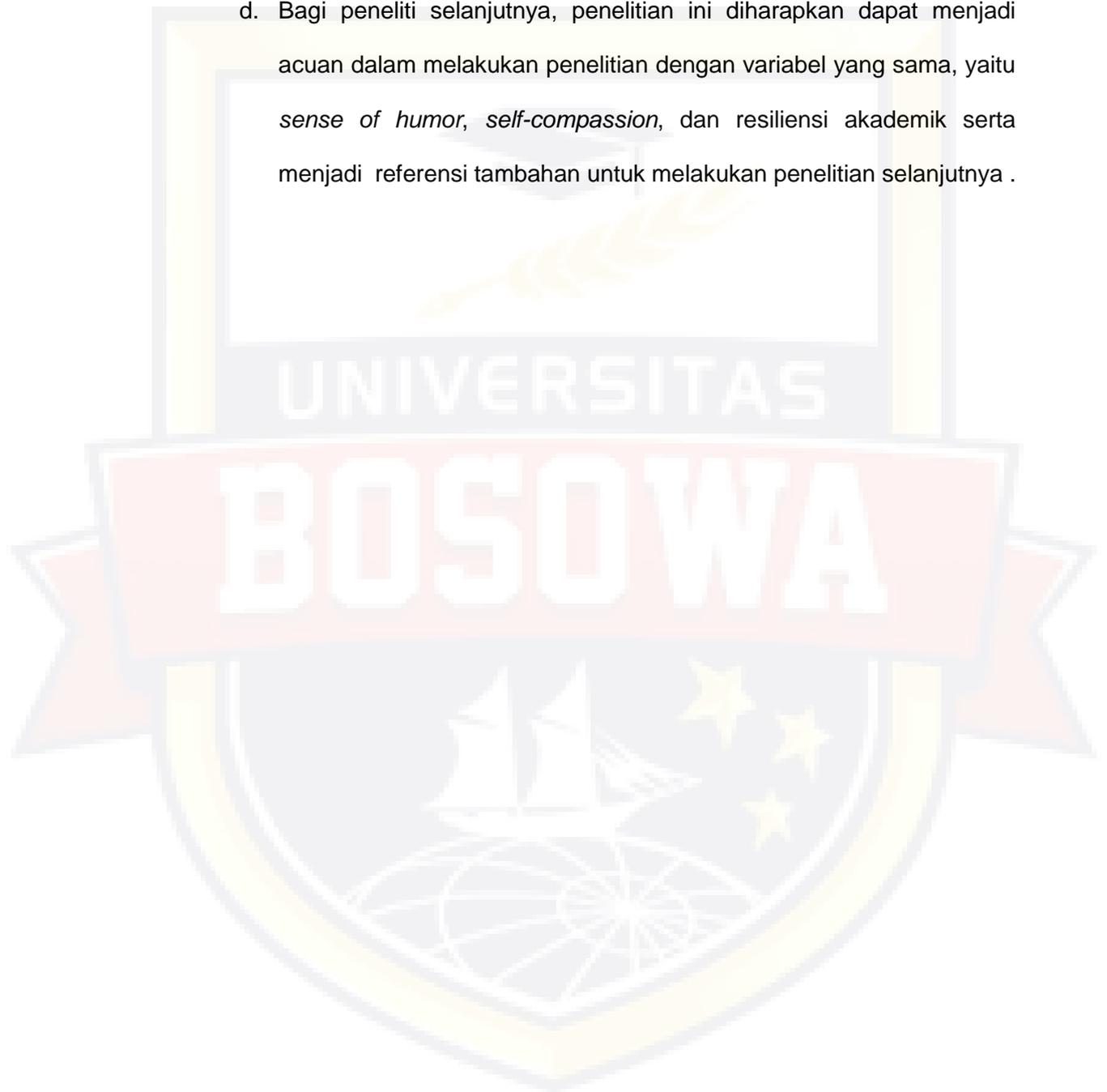
- a. Bagi mahasiswa, penelitian ini diharapkan mampu menambah pengetahuan mengenai *sense of humor*, *self-compassion*, dan resiliensi akademik.
- b. Penelitian ini diharapkan mampu menjadi tambahan referensi khususnya dalam bidang kajian psikologi positif, psikologi sosial, dan psikologi pendidikan.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti, diharapkan dapat mengetahui hal-hal yang berkaitan dengan *sense of humor*, *self-compassion*, dan resiliensi akademik. Serta mampu menggunakan humor sebagai sarana bersosialisasi ataupun sebagai strategi coping yang baik, mampu menyayangi dirinya dengan tidak menyalahkan atau mengkritik dirinya sendiri serta mampu bangkit dari setiap tekanan atau masalah yang menyimpannya.
- b. Bagi mahasiswa, hasil penelitian ini nantinya dapat menjadi acuan informasi mengenai variabel-variabel yang dapat diintervensi untuk meningkatkan resiliensi akademiknya.
- c. Bagi pengelola lembaga pendidikan, diharapkan untuk membuat suatu terapi maupun pelatihan yang bertujuan untuk meningkatkan penggunaan humor dalam kehidupan sehari-hari bagi pendidik maupun peserta didik ataukah pelatihan yang bertujuan untuk memahami dan menyayangi dirinya sendiri agar pendidik maupun peserta didik mampu untuk mengembangkan kemampuan

resiliensinya, sehingga mampu bertahan dalam menghadapi situasi yang menekan.

- d. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam melakukan penelitian dengan variabel yang sama, yaitu *sense of humor*, *self-compassion*, dan resiliensi akademik serta menjadi referensi tambahan untuk melakukan penelitian selanjutnya .



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Resiliensi Akademik

1. Definisi Resiliensi Akademik

Salah satu teori yang cukup berkaitan dengan resiliensi merupakan pengambilan keputusan. Seperti yang diketahui bahwa teori ini dijelaskan dalam psikologi kognitif. Pengambilan keputusan sendiri merupakan bagaimana seseorang menilai serta membuat pilihan dari berbagai opsi yang ada. Sebelum seseorang menentukan keputusan apa yang akan ia ambil, umumnya ia akan menggambarkan model ideal yang ia inginkan dari keputusan tersebut (McBride & Cutting, 2018).

Dalam menentukan keputusan mana yang akan diambil, terdapat beberapa langkah. Pertama yaitu membagi keputusannya menjadi beberapa kriteria kemudian memikirkan dan menimbang, kira-kira kriteria mana yang sesuai dengan keputusan itu serta seberapa penting keputusan tersebut untuk diambil. Oleh karena itu perlunya mendaftarkan semua pilihan dan menilai apakah pilihan tersebut memiliki manfaat yang cukup signifikan (McBride & Cutting, 2018).

Selain itu dalam pengambilan keputusan pentingnya mempertimbangkan pengalaman masa lalu ketika ingin mengambil keputusan. Lalu konsekuensi yang diterima pada saat mengambil keputusan dimasa lalu, cukup berpengaruh ketika ingin mengambil keputusan dari pilihan-pilihan yang ada pada masa sekarang. Langkah-langkah tersebut menunjukkan adanya proses kognitif yang terjadi dalam

diri seseorang untuk mengambil keputusan yang tepat (McBride & Cutting, 2018).

Terdapat banyak strategi yang dapat digunakan untuk pengambilan keputusan, tergantung dari konteks situasional yang dialami (McBride & Cutting, 2018). Sama halnya ketika seseorang terpuruk dalam situasi yang sulit atau memiliki suatu masalah yang cukup berat, dirinya sendirilah yang mampu menentukan keputusan apa yang akan ia ambil. Apakah ia ingin terpuruk dalam masalahnya atau justru bangkit dari situasi tersebut. Berdasarkan dari penjelasan-penjelasan sebelumnya maka diketahui bahwa teori pengambilan keputusan cukup berkaitan dengan resiliensi akademik seseorang

Resiliensi dalam kamus *American Psychological Association* (2015) dimaknakan sebagai proses dan hasil dari keberhasilan beradaptasi dengan pengalaman hidup yang sulit dan menantang, khususnya melalui fleksibilitas mental, emosional, dan perilaku dan penyesuaian tuntutan eksternal dan internal. Sejumlah faktor yang berkontribusi pada seberapa baik seseorang dapat beradaptasi dengan kesulitan diantara yaitu tentang bagaimana seseorang melihat dan terlibat dengan dunia, ketersediaan dan kualitas sumber daya sosial, serta bagaimana cara seseorang dalam menangani masalahnya.

Resiliensi akademik menurut Martin dan Marsh (2006) dimaknakan sebagai kemampuan mahasiswa untuk bertahan pada kondisi yang sulit, bangkit dari keterpurukan, mampu mengatasi kesulitan, dan dapat beradaptasi secara positif terhadap tekanan dan tuntutan akademik. Resiliensi akademik tidak memetakan siswa yang dihadapkan dengan

kemunduran, tantangan, dan tekanan yang merupakan bagian dari kehidupan akademik yang lebih teratur. Wilks (2008) mengemukakan bahwa siswa yang resilien akan memiliki performa akademik yang baik karena mampu mengatasi berbagai macam resiko dalam pendidikannya dengan cara yang adaptif.

Zautra, Hall, dan Murray (2010) mengemukakan bahwa resiliensi akademik merupakan keberhasilan seseorang dalam beradaptasi terhadap kesulitan dibidang akademik. Seseorang yang resilien dalam bidang akademik tidak akan mudah putus asa dalam menghadapi kesulitan akademik, ia akan terus berusaha untuk menyelesaikan masalah maupun kesulitan yang sedang ia hadapi. Ia akan menganggap kesulitan tersebut sebagai dorongan untuk mengerahkan semua potensinya agar kompetensinya dapat berkembang. Seseorang yang resilien secara akademik juga akan selalu bersikap optimis dan berpikiran positif.

Cassidy (2016) mendefinisikan resiliensi akademik merupakan suatu kemampuan individu untuk dapat meningkatkan keberhasilan dalam hal pendidikan meskipun sedang mengalami kesulitan yang signifikan. Resiliensi akademik dianggap sebagai kekuatan atau aset, kualitas, karakteristik serta suatu proses yang diinginkan dan menguntungkan yang cenderung berdampak positif pada aspek kinerja, pencapaian, kesehatan dan kesejahteraan individu.

Benard (2004) mengemukakan bahwa karakter individu yang resilien secara akademik yaitu, memiliki kompetensi sosial yang baik, memiliki *life skill* seperti mampu memecahkan masalah, mampu berpikir kritis, serta mampu mengambil inisiatif selama proses belajar. Kompetensi sosial yang

dimaksud meliputi keterampilan dan sikap untuk membentuk hubungan dan keterikatan yang positif dengan orang lain, karena dapat mengurangi konflik interpersonal dengan orang lain. Seseorang dengan resiliensi akademik yang baik, memiliki ketertarikan khusus, tujuan hidup, dan motivasi untuk meraih yang terbaik dalam menempuh pendidikan.

Waxman, Gray, & Padron (2003) menggunakan istilah resiliensi akademik untuk menggambarkan siswa yang mampu mempertahankan tingkat prestasi yang tinggi, motivasi serta kinerjanya. Meskipun sedang mengalami peristiwa yang menekan dan kondisi yang membuat mereka berada pada risiko untuk melakukan hal buruk di sekolah dan bahkan hingga terancam dikeluarkan dari sekolah. Hal tersebut akan menjadikan seseorang yang optimis dan berpikir positif, karena memiliki rasa percaya bahwa ada jalan keluar atau solusi dalam menghadapi suatu permasalahan serta kesulitan akademik.

Resiliensi akademik terjadi ketika seseorang menggunakan kekuatan internal dan eksternalnya dalam mengatasi berbagai pengalaman negatif dalam hal akademik. Selain itu, dapat menekan dan menghambatnya selama proses belajar, sehingga mereka dapat beradaptasi dan melaksanakan setiap tuntutan akademik dengan baik. Seseorang juga akan merasa tertantang untuk memecahkan berbagai kesulitan akademik. Kesulitan itulah yang akan mendorong seorang resilien untuk mengerahkan segenap potensi agar kompetensinya semakin berkembang (Hendriani, 2018).

Resiliensi akademik adalah proses dinamis dimana individu menunjukkan perilaku adaptif ketika mereka mengalami kesulitan dan

mengacu pada kemampuan yang memungkinkan seorang individu untuk mengatasi peristiwa merugikan dan mendapatkan kompetensi atau keterampilan dari proses mengatasi tantangan dan kesulitan (Rojas, 2015). Sehingga dapat disimpulkan bahwa resiliensi akademik merupakan kemampuan dari individu untuk bangkit dari berbagai macam tekanan, kemerosotan, kesulitan yang ia alami dalam bidang akademik.

2. Aspek-Aspek Resiliensi Akademik

Cassidy (2016) mengemukakan bahwa resiliensi akademik memiliki beberapa aspek, diantaranya sebagai berikut:

a. *Perseverance*

Perseverance merupakan kemampuan seseorang untuk mengakomodasi perilaku yang dapat mencerminkan ketahanan seseorang dalam menghadapi setiap proses kehidupannya. *Perseverance* juga dimaknakan sebagai kepercayaan seseorang mengenai dirinya sendiri untuk mempertahankan tindakan maupun tugas dan menyelesaikannya meskipun terdapat hambatan atau upaya yang terlibat.

Seseorang yang memiliki *perseverance* yang baik adalah seseorang yang akan tetap berjuang meskipun menghadapi hambatan dengan menerapkan kedisiplinan, mengontrol diri, ulet, kerja keras dan berusaha, tidak menyerah, berpegang teguh pada rencana dan tujuan. Selain itu, individu yang memiliki ketekunan juga dapat menerima dan memanfaatkan umpan balik, pemecahan masalah yang imajinatif dan

memperlakukan kesulitan sebagai peluang dalam menyelesaikan tantangan.

Ketekunan atau *perseverance* juga berarti bahwa sikap tidak mudah putus asa terhadap segala jenis rintangan yang berada di depan matanya. Seseorang dengan *perseverance* yang baik akan terus mencari tantangan karena ia percaya bahwa apabila dirinya mampu melalui rintangan tersebut maka ia akan mendapatkan kemajuan. Hal tersebut dikarenakan ketekunan suatu proses kerja keras seseorang sebagai bentuk keberhasilan dalam melawan sikap malas.

b. *Reflecting and Adaptive Help-Seeking*

Refleksi diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengetahui kelebihan dan kelemahan yang ada pada dirinya. Dimana kemampuan tersebut dapat digunakan dalam menghadapi suatu kesulitan, masalah, maupun tekanan yang sedang ia hadapi. Adanya kemampuan ini dapat membantu seseorang dalam mencari tahu strategi yang efektif untuk menghadapi kesulitan akademik dengan atau tanpa bantuan dari orang lain, sehingga peluang untuk mencapai suatu kesuksesan akan menjadi semakin besar.

Kemampuan seseorang untuk mampu mengubah pendekatan dalam hal belajar, mencari bantuan, dukungan dan dorongan, upaya pemantauan dan pencapaian, pemberian hadiah dan hukuman. Kemampuan ini menghubungkan seseorang dengan lingkungan emosional yaitu dengan cara mencari bantuan untuk meningkatkan kemampuan adaptasi seseorang dalam menghadapi kesulitan dan tekanan akademik. Seseorang yang memiliki kesadaran yang baik

mengenai kelebihan maupun kekurangan yang ia miliki, akan lebih mengetahui bantuan apa saja yang ia butuhkan, siapa yang ia butuhkan, serta sejauh mana ia membutuhkan bantuan sebagai bentuk kemandirian dirinya.

c. *Negative Affect and Emotional Response*

Negative affect and emotional response merupakan kemampuan seseorang untuk mengelola perasaan tidak nyaman dan emosi negatif seperti halnya kecemasan, stres, dan keputusasaan. Ia juga dapat mengatasi stres, serta fokus dan dapat berpikir jernih saat menghadapi kesulitan. Selain itu *negative affect and emotional response* juga dimaknakan sebagai gambaran yang dimiliki seseorang mengenai emosi negatif, pesimis-optimis, penerimaan yang negatif serta kecemasan yang dimiliki seseorang selama ia hidup.

Kemampuan ini juga berarti bahwa seseorang dapat meningkatkan kontrol dirinya terhadap respon tubuh dan pikirannya ketika dihadapkan dengan emosi negatif yang muncul dengan cara relaksasi. Seseorang dengan kemampuan ini dapat merespon suatu tekanan dan kondisi yang sulit dengan emosi positif akan menghasilkan *output* yang juga bersifat positif dan baik. Hal tersebut karena seseorang tidak akan menanggapi dengan respon negatif yang dapat berpengaruh pada efek psikologis yang juga bersifat negatif dan kurang adaptif.

Martin dan Marsh (2006) juga mengemukakan bahwa resiliensi akademik memiliki beberapa aspek, diantaranya yaitu:

a. *Confidence (Self Belief)*

Confidence biasa juga disebut sebagai *self belief* yang merupakan suatu bentuk keyakinan dan kepercayaan diri seseorang dengan kemampuannya yang dimiliki. *Confidence* sangat penting untuk motivasi dan resiliensi akademik. *Confidence* merupakan suatu keyakinan bahwa seseorang dapat menyelesaikan masalah, mungkin melalui pengalaman dan keyakinan akan kemampuan untuk berhasil dalam kehidupan. *Confidence* membuat seseorang lebih efektif dalam kehidupan.

Individu yang tidak yakin dengan kemampuannya bagaikan kehilangan jati dirinya, dan secara tidak sengaja memunculkan keraguan dirinya. Seseorang dengan *confidence* yang baik, memiliki keyakinan, menumbuhkan pengetahuan bahwa dirinya memiliki bakat dan keterampilan, yang dapat digunakan untuk mengontrol lingkungannya. *Confidence* yang tinggi akan mengarahkan seseorang untuk memahami atau melakukan tugas-tugasnya dengan baik, mengetahui tantangan apa saja yang akan dihadapi, serta akan melakukan yang terbaik dengan kemampuannya dalam mengerjakan tugas.

b. *Control*

Control merupakan kemampuan seseorang ketika mereka yakin mengenai cara melakukan pekerjaan dengan baik. *Control* cukup berkaitan erat dengan regulasi emosi. *Control* juga diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengendalikan perilakunya, baik itu menahan maupun menghambat impuls seseorang. Dalam keadaan

ketika keuntungan jangka pendek dibandingkan dengan keuntungan jangka panjang yang lebih besar.

Control juga dimaknakan sebagai kebutuhan seseorang dalam menekan dan mengendalikan berbagai dorongan yang muncul dari dalam diri seseorang baik bersifat positif maupun negatif. *Control* dapat membantu seseorang dalam berpikir positif terhadap situasi yang sedang ia hadapi, mampu memprediksikan apa yang akan terjadi kedepannya, memahami tentang bagaimana segala sesuatu bekerja, serta dapat mendorong seseorang untuk mencari jalan keluar dari masalahnya.

c. *Composure (Low Anxiety)*

Composure disebut juga sebagai *low anxiety*. *Composure* sendiri merupakan suatu kemampuan seseorang untuk mengontrol berbagai perasaan negatifnya, dapat bekerja dengan tenang dan nyaman, serta tidak mudah terpengaruh oleh keadaan yang menekan dirinya. Hal tersebut dikarenakan kemampuan untuk tetap tenang dalam kondisi yang penuh dengan emosi sekalipun merupakan bagian dari resiliensi itu sendiri.

Low anxiety dibagi menjadi dua bagian yaitu merasa cemas dan khawatir. Merasa cemas merupakan suatu perasaan tidak mudah yang dimiliki oleh seseorang ketika memikirkan mengenai hal-hal yang berkaitan dengan tugas, laporan, praktikum, pekerjaan rumah, ataupun ujian. Khawatir sendiri merupakan perasaan takut yang dimiliki oleh seseorang pada saat mereka tidak mampu menyelesaikan tugas, pekerjaan, atau ujian dengan baik.

d. *Commitment (Persistence)*

Commitment biasa juga disebut *persistence* yang menggambarkan kemampuan seseorang untuk mencapai keberhasilannya. *Commitment* juga dimaknakan sebagai kemampuan seseorang untuk terus berusaha dalam menyelesaikan tugas atau kemampuan seseorang untuk memahami suatu masalah walaupun masalah tersebut sulit dan penuh tantangan. Kualitas atau keadaan untuk mempertahankan tindakan atau mempertahankan tugas dan menyelesaikannya terlepas dari kendala seperti rasa putus asa.

Commitment yang tinggi menandakan seseorang yang tidak akan mudah menyerah ketika mengalami kegagalan, akan selalu berusaha melakukan yang terbaik, serta mengoreksi setiap kegagalan maupun keberhasilan yang telah diraih. Hal ini juga berkaitan dengan keberanian seseorang untuk mengatasi masalah, karena menganggap masalah sebagai suatu tantangan bukanlah suatu ancaman.

3. Faktor yang Memengaruhi Resiliensi Akademik

a. Spiritualitas

Penelitian yang dilakukan oleh Cahyani & Akmal (2017), menunjukkan bahwa spiritualitas berperan secara signifikan terhadap resiliensi pada mahasiswa. Spiritualitas sendiri merupakan perjuangan seseorang dan mengalami keterhubungan dengan esensi kehidupan, baik keterhubungan dengan diri sendiri, orang lain, maupun alam. Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa tingginya resiliensi seseorang dipengaruhi oleh spiritualitas seseorang. Semakin tinggi spiritualitas

seseorang maka resiliensinya akan semakin tinggi, begitu pula sebaliknya semakin rendah spiritualitas seseorang maka resiliensinya akan semakin rendah.

Hal ini dikarenakan semakin penting spiritualitas bagi seseorang, maka semakin besar kemampuannya dalam mengatasi masalah yang sedang dihadapi. Seseorang dengan spiritualitas yang tinggi akan memiliki rasa tenang dan nyaman dalam hidup. Seseorang yang memiliki perasaan tenang dan nyaman akan membantunya dalam menghadapi kesulitan yang ada, karena dapat meningkatkan koping, optimis, harapan, mengurangi kecemasan, tidak mudah putus asa ketika dihadapkan dengan kesulitan-kesulitan serta berusaha untuk mencari jalan keluar saat menemukan masalah (Cahyani & Akmal, 2017).

b. *Self-Efficacy* (Efikasi Diri)

Efikasi diri berdasarkan *American Psychological Association* (2015) merupakan suatu persepsi subjektif seseorang mengenai kemampuan yang dimiliki untuk tampil dalam situasi tertentu demi mencapai hasil yang ia inginkan. Penelitian yang dilakukan oleh Utami dan Helmi (2017), menghasilkan bahwa *self-efficacy* berkorelasi positif yang signifikan dengan resiliensi.

Hasil tersebut berarti bahwa semakin tinggi *self-efficacy* mahasiswa, maka resiliensinya juga akan semakin meningkat. Hal tersebut dikarenakan seseorang yang yakin bahwa ia mampu mengatasi tugas-tugas yang dimiliki, maka ia juga akan mampu untuk menghadapi kesulitan maupun tantangan yang dimiliki. Selain itu juga, apabila

seseorang yakin bahwa ia mampu mengatasi berbagai macam tugas serta memiliki keyakinan yang kuat untuk bertahan dalam menghadapi tiap kesulitan maka ia juga mampu mengontrol pikiran, emosi dan perilakunya serta berusaha untuk menghadapi kesulitan. Ia akan mampu bertahan ketika mengalami kegagalan dan akan bangkit kembali. Hal tersebut mengindikasikan seseorang yang resilien (Utami & Helmi, 2017).

c. Dukungan Sosial

Diketahui bahwa dukungan sosial berpengaruh secara signifikan terhadap resiliensi akademik. Hal tersebut berarti dengan adanya dukungan keluarga, teman, dan seseorang yang spesial memiliki pengaruh positif terhadap resiliensi akademik. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima maka resiliensi akademiknya semakin tinggi begitu pula sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diterima maka resiliensi akademiknya akan semakin rendah (Alvina & Dewi, 2016; Ramadhana & Indrawati, 2019; Satyaninrum, 2014; Pahlevi, Sugiharto, & Jafar, 2017).

Sumberdaya sosial seperti orangtua yang peduli, partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler, serta guru yang mendukung siswa sangat bermanfaat dalam pencapaian prestasi akademik seseorang. Resiliensi dapat dijadikan penentu emosi yang positif, sehingga seseorang yang resilien dapat dijadikan sebagai indikator yang kuat bahwa orang tersebut memiliki interaksi sosial yang positif. Dukungan sosial yang tinggi dapat meningkatkan kemampuan resiliensi akademik seseorang karena mampu mengatasi tantangan akademik walaupun sedang

berada dalam situasi yang sulit. Hal tersebut karena dengan adanya dukungan dari orang-orang sekitar dapat menguatkan dan membantu dalam mengatasi permasalahannya, sehingga menjadikan seseorang lebih resilien.

d. Pemaafan

Penelitian yang dilakukan oleh Saputro & Nashori (2017) juga Habibi & Hidayati (2017) menunjukkan bahwa pemaafan berkorelasi positif dengan resiliensi, baik itu pemaafan kepada diri sendiri, pemaafan kepada orang lain juga pemaafan kepada situasi. Pemaafan menurut *American Psychological Association* (2015) merupakan perilaku yang secara sengaja mengesampingkan perasaan dendam terhadap orang lain yang telah melakukan kesalahan, tidak adil atau menyakitkan. Perilaku ini juga secara sukarela memaafkan dari perasaan dan sikap terhadap seseorang, sehingga tidak didominasi oleh perasaan benci serta dapat mengungkapkan rasa kasih sayang dan kebaikan hati terhadap orang tersebut.

Semakin tinggi tingkat pemaafan yang dimiliki seseorang maka resiliensi akademik juga akan semakin tinggi. Hal tersebut karena pemaafan juga dianggap sebagai salah satu strategi *coping* seseorang dengan cara menghilangkan berbagai hal yang bersifat negatif. Serta mampu untuk meningkatkan hal-hal yang bersifat positif dalam dirinya untuk mengatasi berbagai permasalahan dalam hidupnya dan meningkatkan rasa bahagia seseorang.

e. Kecerdasan Sosial

Diketahui bahwa kecerdasan sosial berpengaruh secara signifikan terhadap resiliensi akademik. Semakin tinggi kecerdasan sosial seseorang maka resiliensi akademiknya juga akan semakin tinggi, begitu pula sebaliknya semakin rendah kecerdasan sosial seseorang maka resiliensi akademiknya juga akan semakin rendah (Andriani & Listiyandini, 2017). Kecerdasan sosial sendiri merupakan kemampuan seseorang untuk memahami orang lain dan berhubungan secara efektif dengan mereka (*American Psychological Association, 2015*).

Seseorang dengan kecerdasan sosial yang tinggi mampu mengetahui hal yang harus dilakukan dalam situasi sosial tertentu, mampu mengembangkan hubungan interpersonal menjadi lebih lekat dengan orang lain, mengetahui harus meminta tolong kepada siapa saja saat membutuhkan bantuan serta mampu mengungkapkan pikiran dan perasaannya kepada orang lain. Dengan adanya kemampuan-kemampuan tersebut, dapat menjadikan mahasiswa menjadi lebih resilien dalam menghadapi berbagai permasalahan, tugas dan tuntutan akademik yang ia miliki (Andriani & Listiyandini, 2017).

4. Dampak dari Resiliensi Akademik

a. Menurunkan Depresi

Penelitian yang dilakukan oleh Mujahidah & Listiyandini (2018) menghasilkan bahwa resiliensi berpengaruh signifikan terhadap gejala depresi pada seseorang. Depresi menurut *American Psychological Association (2015)* merupakan suatu keadaan afektif yang bersifat negatif, seperti ketidakbahagiaan, ketidakpuasan, perasaan sedih, pesimis, serta kesedihan ekstrim yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari seseorang. Dalam hal ini, rendahnya resiliensi berpengaruh terhadap tingginya gejala depresi, namun sebaliknya, resiliensi yang tinggi berpengaruh terhadap gejala depresi yang lebih rendah.

Berbagai hal dapat menyebabkan seseorang merasa terganggu, terancam, menderita, stress bahkan depresi, seperti halnya relasi keluarga yang kurang harmonis maupun kehidupan sekolah yang cukup bermasalah. Dengan adanya resiliensi, seseorang akan mampu untuk mengendalikan perasaan serta dapat meregulasi setiap emosi yang muncul ketika dihadapkan pada situasi tersebut. Sehingga bisa saja seseorang dengan emosi negatif akibat permasalahan tersebut lambat laun dapat mengubahnya menjadi emosi positif.

Hal ini dapat membantu seseorang untuk tidak mengalami perasaan terlarut dalam emosi orang lain atau personal distress dan pada akhirnya mencegah kemunculan depresi. Seseorang yang memiliki resiliensi yang tinggi cenderung akan selalu memiliki emosi positif. Emosi positif tersebut akan membantu seseorang untuk mengurangi emosi negatif yang muncul, sehingga tetap dapat berfungsi secara optimal walaupun

dihadapkan pada suatu tantangan dalam mencapai tugas perkembangannya (Mujahidah & Listiyandini, 2018; Sholichah, 2016).

b. Meningkatkan Perilaku Asertif

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Abidin (2011), diketahui bahwa resiliensi akademik memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap perilaku asertif pada remaja. Hal tersebut berarti semakin tinggi resiliensi akademik maka perilaku asertifnya juga akan semakin tinggi. Perilaku asertif menurut kamus *American Psychological Association (2015)* merupakan suatu bentuk komunikasi, yang mana seseorang mengungkapkan perasaan, pendapat, serta kebutuhannya secara langsung dan tetap menghargai orang lain.

Hal tersebut karena resiliensi akademik dapat membantu siswa untuk menemukan cita-cita serta kekurangan dan kelebihan yang mereka miliki. Dengan adanya resiliensi akademik, siswa dapat menyesuaikan dirinya antara harapan serta kelebihan yang dimiliki yang membuat siswa menjadi lebih asertif dalam hal komunikasi. Resiliensi akademik juga membuat siswa menjadi lebih mengetahui cara untuk mengendalikan emosinya yang juga dapat membantu siswa menjadi lebih asertif dalam hal ketepatan respon.

Selain itu, resiliensi akademik juga dapat meningkatkan aspek fisik pada asertif karena dapat membuat siswa menjadi lebih optimis dengan kemampuannya serta dapat mengambil hikmah ketika ditimpa suatu masalah agar dapat bangkit dan berusaha untuk menjadi lebih baik. Hal ini juga membantu siswa untuk lebih memahami bahwa tiap masalah memiliki cara penyelesaian masing-masing. Siswa juga memiliki sikap

penghargaan kepada orang lain, dan lebih memahami perasaan orang tersebut yang membuat siswa menjadi lebih asertif.

c. Meningkatkan Kemampuan Berpikir

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Zanthly (2018) dan Dilla, Hidayat, dan Rahaeti (2018), diketahui bahwa resiliensi akademik berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan akademik dan berpikir kreatif pada seseorang. Berpikir kreatif merupakan suatu kerangka ataupun proses berpikir yang memunculkan ide-ide yang menarik. Kemampuan seseorang dalam berpikir kreatif akan memudahkan dalam menyampaikan sesuatu dengan perumpamaan-perumpamaan.

Dalam berpikir kreatif, terdapat beberapa tingkatan yang akan membantu seseorang dalam menemukan pemecahan masalah yang dihadapinya. Semakin tinggi tingkat resiliensi seseorang akan menyebabkan semakin tinggi pula pencapaian kemampuan akademik dan berpikir kreatif. Seseorang yang memiliki resiliensi yang tinggi, apabila dihadapkan pada kondisi yang sulit, dia tetap memiliki motivasi yang tinggi untuk mencapai prestasi akademiknya.

Seseorang yang memiliki resiliensi akademik yang rendah akan menganggap bahwa kesulitan yang ia hadapi merupakan beban hidupnya dan beban tersebut dianggap sebagai ancaman serta cepat mengalami frustrasi. Dikatakan bahwa seseorang dengan resiliensi yang rendah lebih cenderung untuk mengalami kecemasan, kesedihan, dan kemarahan kepada orang lain. Apabila seseorang mengalami kekecewaan dan kesulitan ketika menghadapi masalah, mereka akan

merasakan kekecewaan serta kecemasan sehingga sulit untuk menyelesaikan masalah yang ada.

d. Meningkatkan Dukungan Sosial

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Indrawati (2016) dapat diketahui bahwa semakin tinggi resiliensi akademik maka dukungan sosial mahasiswa juga akan semakin tinggi, dan begitu pula sebaliknya semakin rendah resiliensi akademik maka dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa juga akan semakin rendah. Dukungan sosial sendiri merupakan pemberian bantuan atau kenyamanan kepada orang lain, biasanya untuk membantu mereka mengatasi stres biologis, psikologis, dan sosial (*American Psychological Association, 2015*).

Mahasiswa yang mendapatkan dukungan dari teman sebayanya, baik itu materi maupun moral dapat dikatakan bahwa ia mampu mengatasi tantangan akademiknya walaupun sedang berada dalam situasi yang sulit sekalipun karena adanya teman-teman yang mendukungnya, sehingga mahasiswa mampu meningkatkan resiliensi akademiknya. Sedangkan seseorang dengan dukungan sosial yang rendah tidak mendapatkan dukungan dari orang disekitarnya yang sesuai dengan kebutuhannya, maka akan memiliki resiliensi akademik yang rendah karena merasa tidak mampu menghadapi tuntutan akademik yang ia miliki saat ini (Sari & Indrawati, 2016).

e. Menurunkan Stres

Stres merupakan respon fisiologis atau psikis seseorang terhadap stressor baik itu internal maupun eksternal, stres mampu memengaruhi sistem tubuh, perasaan, serta perilaku seseorang (*American*

Psychological Association, 2015). Diketahui bahwa resiliensi akademik dapat memengaruhi stres secara negatif. Hal tersebut berarti semakin tinggi resiliensi akademik, maka stresnya juga akan semakin rendah tingkat stres seseorang dan begitu pula sebaliknya semakin rendah resiliensi akademik seseorang, maka stresnya akan semakin meningkat (Aza, Atmoko, & Hitipeuw, 2019; Willda, Nazriati, & Firdaus, 2016).

Mahasiswa dengan tingkat resiliensi yang tinggi menandakan bahwa ia mampu menghadapi setiap tekanan akademik yang mereka alami sehingga ia juga mampu untuk mempertahankan perasaan, emosi, serta energi positif yang dimiliki. Tingginya resiliensi akademik seseorang dapat menjadi salah satu cara untuk menangani stres yang dialami seseorang. Hal tersebut karena seseorang menjadi lebih mudah untuk beradaptasi secara positif dengan permasalahan baru mengenai stres akademiknya. Sehingga seseorang yang tidak resilien akan lebih mudah terpuruk dan putus asa ketika memiliki masalah yang menjadikan mereka semakin stress (Aza, Atmoko, & Hitipeuw, 2019; Willda, Nazriati, & Firdaus, 2016).

5. Pengukuran Resiliensi Akademik

a. *Resilience Quotient* (RQ)

Pada tahun 2002, Reivich dan Shatte mengemukakan skala bernama *Resilience Quotient* (RQ) yang terdiri dari 56 item. Skala tersebut telah digunakan pada beberapa penelitian yaitu pada tahun 2016 oleh Septiani dan Fitria yang berjudul "Hubungan antara Resiliensi dengan Stres pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Kedinasan", tahun 2014

oleh Amelia, Asni, dan Chairilisyah yang berjudul “Gambaran Ketangguhan Diri (Resiliensi) pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau”.

Pada tahun 2012 skala *Resilience Quotient* (RQ) juga digunakan oleh Pulungan dan Tarmidi pada penelitiannya yang berjudul “Gambaran Resiliensi Siswa SMA yang Beresiko Putus Sekolah di Masyarakat Pesisir, tahun 2019 oleh Ramadhana dan Indrawati yang berjudul “Kecerdasan Adversitas dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Resiliensi Akademik Siswa SMP X Jakarta Timur” serta pada tahun 2016 oleh Sari dan Indrawati yang berjudul “Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan X Fakultas Teknik Universitas Dipenogoro”.

b. *Academic Risk and Resilience Scale* (ARRS)

Pada tahun 2003, Martin dan Marsh mengonstruksikan skala resiliensi akademik yang bernama *Academic Risk and Resilience Scale* (ARRS) yang terdiri dari enam item. *Academic Risk and Resilience Scale* (ARRS) memiliki reliabilitas senilai (*Cronbach's* $\alpha = .89$). Skala tersebut telah digunakan pada beberapa penelitian, seperti Amelasasih, Aditama, dan Wijaya yang melakukan penelitian pada tahun 2018 yang berjudul “Resiliensi Akademik dan *Subjective Well-Being* pada Mahasiswa” dan Scholichah, Paulana, & Fitriya yang melakukan penelitian pada tahun 2018 dengan judul “*Self-Esteem* dan Resiliensi Akademik Mahasiswa.

c. *Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*

Pada tahun 2003, Connor dan Davidson mengemukakan skala yang bernama *Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)* yang terdiri dari 35 item. Skala tersebut telah digunakan pada beberapa penelitian yaitu pada tahun 2016 oleh Willda, Nazriati, dan Firdaus yang berjudul "Hubungan Resiliensi Diri Terhadap Tingkat Stres pada Dokter Muda Fakultas Kedokteran Universitas Riau", pada tahun 2017 oleh Yuliasih dan Akmal yang berjudul "Peran *Wisdom* dan *Knowledge* Terhadap Resiliensi pada Mahasiswa yang Mengalami Stres Akademik", dan tahun 2015 oleh Permata dan Listiyandini yang berjudul "Peranan Pola Asuh Orang Tua dalam Memprediksi Resiliensi Mahasiswa Tahun Pertama yang Merantau di Jakarta".

Selain itu CD-RISC juga pernah digunakan oleh Habibi dan Hidayati (2017) pada penelitiannya yang berjudul "Hubungan antara Pemaafan Diri Sendiri, Pemaafan Orang Lain, dan Pemaafan Situasi dengan Resiliensi pada Mahasiswa Baru". Dhowi dan Andagsari ditahun 2019 pada penelitiannya yang berjudul "Pengaruh Nilai Terhadap Ketangguhan (Resiliensi)". Saputro dan Nashori ditahun 2017 pada penelitiannya yang berjudul "Resiliensi Mahasiswa ditinjau dari Pemaafan dan Sifat Kepribadian *Agreeableness*".

d. *Academic Resilience Scale 30 (ARS-30)*

Pada tahun 2016, Cassidy mengembangkan sebuah skala resiliensi akademik yang dikembangkan dari teori Martin dan Marsh, skala tersebut bernama *Academic Resilience Scale 30 (ARS-30)* yang terdiri dari 30 item. Skala tersebut pernah digunakan oleh Wardhana dan

Kurniawan (2018) pada penelitiannya yang berjudul “Pengaruh *Sense of Humor* Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa Akhir Masa Studi Sarjana di Universitas Airlangga”.

e. *Brief Resilience Scale (BRS)*

Pada tahun 2008, Smith, et al mengemukakan skala yang bernama *Brief Resilience Scale (BRS)* dan terdiri dari enam item. Skala tersebut pernah digunakan pada tahun 2017 oleh Alvarado, Spataru, dan Woodbury pada penelitiannya yang berjudul “*Resilience & Emotional Intelligence between First Generation Collage and Non-First Generation Collage Student*” juga pada penelitian Pasudewi pada tahun 2012 yang berjudul “Resiliensi pada Remaja Binaan Bapas Ditinjau dari *Coping Stress*”.

f. *Academic Resilience Inventory (ARI)*

Samuel pada tahun 2004 juga membuat skala resiliensi yang bernama *Academic Resilience Inventory (ARI)* yang terdiri dari 40 item. Skala tersebut pernah digunakan pada tahun 2014 oleh Satyaninrum pada penelitiannya yang berjudul “Pengaruh *School Engagement, Locus of Control* dan *Social Support* Terhadap Resiliensi Akademik Remaja” serta penelitian oleh Veiskarami dan Khaliligesnigani pada tahun 2018 yang berjudul “*Investigating the Academic Burnout and its Relationship with Cognitive Emotion Regulation Strategies and Academic Resilience Students of Shahrekord University of Medical Sciences*”.

B. Sense of Humor

1. Definisi Sense of Humor

Salah satu teori yang cukup berkaitan dengan *sense of humor* ialah *attachment theory*. *Attachment theory* sendiri merupakan salah satu teori yang juga dijelaskan dalam psikologi sosial. *Attachment theory* merupakan suatu keadaan dimana seseorang memiliki keterhubungan psikologis maupun emosional yang cukup erat dengan orang lain. Biasanya keterhubungan psikologis ini dapat berlangsung dalam jangka waktu yang cukup panjang (Shaver & Mikulincer, 2012).

Teori ini menekankan mengenai kepercayaan antara orang lain, pandangan secara subjektif mengenai orang serta situasi yang ada, serta mengatur rencana mengenai tindakannya kedepan. Terdapat beberapa komponen yang dijelaskan dalam *attachment theory*, diantaranya sistem perilaku *attachment*, strategi *attachment*, model kerja internal diri dan orang lain, gaya *attachment*, keamanan yang dipandang sebagai sumber daya ketahanan, serta aspek disfungsi dari ketidakamanan. Dalam teori *attachment* juga dijelaskan mengenai pengaturan emosi, persepsi, citra diri, kognisi, tujuan, perasaan, serta perilaku yang ditunjukkan pada orang lain (Shaver & Mikulincer, 2012).

Seseorang yang memiliki *attachment* yang baik cenderung dianggap sebagai seseorang yang akan dicari disaat stress atau dengan kata lain orang yang begitu dibutuhkan. Hal itu dikarenakan orang tersebut dipandang sebagai orang yang mampu memberi rasa aman, karena ia diharapkan mampu untuk memberikan hiburan, mendukung, melindungi, serta memberi kenyamanan saat dibutuhkan. Teori *attachment* ini juga

menjelaskan bahwa dengan meningkatkan rasa aman seseorang mampu mengubah perasaan atau pandangan seseorang mengenai objek, situasi, dan orang, serta mengurangi permusuhan terhadap anggota kelompok yang lain, memfasilitasi kasih sayang, empati, serta mendorong seseorang mengeksplorasi kreatifitasnya (Shaver & Mikulincer, 2012).

Teori *attachment* memberikan dampak positif seperti meningkatkan empati, meningkatkan kasih sayang, altruisme, meningkatkan partisipasi seseorang dalam suatu kelompok. Teori *attachment* juga berdampak pada berkurangnya tingkat permusuhan antar kelompok, mengurangi dogmatisme serta intoleransi terhadap ambiguitas (Shaver & Mikulincer, 2012). Berdasarkan dari penjelasan-penjelasan sebelumnya maka diketahui bahwa teori *attachment* cukup berkaitan dengan *sense of humor* seseorang.

Humor sendiri dimaknakan oleh Kamus Besar Bahasa Indonesia sebagai sikap yang biasanya dilakukan seseorang untuk meningkatkan rasa bahagia dan memicu munculnya canda tawa. Humor pada *American Psychological Association* (2015) juga dimaknakan sebagai daya tampung seseorang untuk memahami atau mengekspresikan komponen-komponen yang lucu dari suatu situasi. Lelucon memungkinkan seseorang untuk memberikan ekspresi bebas dari seseorang juga sebagai pelepasan energi.

Martin (2006) menjelaskan bahwa humor merupakan suatu istilah yang merujuk pada apapun yang diucapkan maupun dilakukan oleh seseorang yang dianggap lucu yang akan membuat orang tertawa, serta proses mental seseorang untuk menciptakan dan merasakan stimulus yang lucu. Respon tawa yang muncul tersebut merupakan ungkapan dari perasaan yang

menyenangkan mengenai kesejahteraan dan kegembiraan emosional. Humor adalah cara bagi seseorang untuk saling berinteraksi dengan cara yang menyenangkan.

Ruch (1998) mengemukakan bahwa *sense of humor* berbeda dengan penghargaan untuk jenakawan karena tidak memerlukan rangsangan penggabungan ide dari alam bawah sadar dan kejutan. Hal tersebut menunjukkan bahwa *sense of humor* memerlukan suatu proses yang lebih lambat daripada reaksi fisik atau langsung karena itu adalah sikap yang ada karena aktivitas dari pikiran yang merupakan kebiasaan bawah sadar seseorang.

Thorson dan Powel (1993) memaknakan *sense of humor* sebagai multidimensi dan termasuk kemampuan dalam membuat humor, mengenali humor, mengapresiasi humor, menggunakan humor sebagai mekanisme *coping* serta salah satu cara untuk mencapai tujuan sosial. *Sense of humor* juga merupakan salah satu cara untuk mempersepsikan dunia dengan gaya tertentu dan sebagai bentuk perlindungan diri dalam melakukan hubungan interpersonal. Humor biasanya digunakan *coping mechanism* seseorang, yaitu sebagai cara untuk menangani masalah dan kesulitan dalam hidupnya.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa *sense of humor* sebagai kemampuan seseorang dalam hal kepekaan untuk merasakan hal yang bersifat lucu (humor) serta mampu mengekspresikan dan mengapresiasi humor tersebut sehingga memudahkan seseorang untuk menghadapi segala bentuk permasalahan dalam hidupnya.

2. Aspek-Aspek *Sense of Humor*

Thorson dan Powell (1993) dalam menjelaskan bahwa *sense of humor* terdiri dari beberapa aspek, diantaranya yaitu:

a. *Humor Production*

Humor production merupakan kemampuan seseorang untuk menemukan ide maupun gagasan untuk menciptakan hal-hal atau materi humor yang bersifat jenaka maupun lucu. Ide atau gagasan tersebut merupakan hal-hal yang bersifat menyenangkan pada setiap peristiwa dan berhubungan dengan perasaan yang diterima dari lingkungan. Seseorang dengan *humor production* yang baik juga mampu mengidentifikasi suatu situasi sehingga mampu mengkreasiannya dan menghubungkan situasi tersebut dengan cara-cara atau hal yang dapat membuat orang lain menjadi senang dan tertawa.

Humor production juga dimaknakan sebagai kemampuan kreatif untuk menjadi lucu, membuat ungkapan yang tepat dan sesuai, mengidentifikasi hal lucu dalam suatu situasi, menciptakan dan menghubungkan apa pun yang dapat menghibur orang lain. Oleh karena itu, seseorang yang humoris merupakan orang yang memiliki kemampuan kreatif yang baik karena mampu membuat lelucon berdasarkan berbagai situasi disekitarnya. Dengan adanya *humor production* pada seseorang dapat membuat orang tersebut menjadi lebih mudah untuk beradaptasi dengan lingkungannya karena dapat mencairkan suasana dengan membuat lelucon, selain itu juga dapat membantu seseorang menjadi percaya diri.

b. *Attitudes Toward Humor and Humorous People*

Attitudes toward humor and humorous people merupakan kemampuan seseorang untuk mengakui humor orang lain juga penghargaan terhadap humor yang dikaitkan dengan sikap seseorang. Salah satu bentuk respon atau penghargaan pada suatu humor yaitu tersenyum atau tertawa. Karena dengan tersenyum maupun tertawa, hal tersebut berarti menghargai hasil usaha seseorang dalam membuat humor. Hal ini juga dimaknakan sebagai pengetahuan ataupun penghargaan seseorang terhadap segala sesuatu yang berkaitan dengan hal-hal yang bersifat lucu atau jenaka.

Sikap terhadap orang-orang yang lucu berkaitan erat dengan sikap terhadap humor itu sendiri yang dihubungkan dengan *internal locus of control*. Hal tersebut merupakan tanda atau indikasi mengenai seberapa banyak orang yang mengapresiasi setiap humor dari perilaku orang lain. Dengan adanya penghargaan kepada orang yang melontarkan suatu lelucon, dapat membuat orang tersebut merasa lebih bebas dan mampu untuk mengembangkan rasa humor yang ia miliki. Seseorang yang mampu mengapresiasi atau menghargai humor dan orang yang melontarkan sebuah humor dapat meningkatkan motivasi dalam dirinya untuk membuat bahkan melontarkan humor tersebut.

c. *Uses Humor for Coping*

Uses humor for coping merupakan kemampuan seseorang untuk dapat meredakan atau mengurangi suatu ketegangan atau masalah yang terjadi dalam dirinya dengan menggunakan humor sebagai sarannya. Atau dengan kata lain *uses humor for coping* berarti

kemampuan seseorang menggunakan humor sebagai salah satu cara untuk mengatasi masalah, keadaan yang emosional, serta situasi yang mengandung stres. Hal tersebut berarti dengan adanya humor dapat membantu seseorang untuk dapat mengatasi masalahnya karena mampu menertawakan masalahnya tersebut.

Humor dijadikan sebagai salah satu jenis respon terhadap krisis hidup yang dialami oleh seseorang agar dapat fokus pada makna yang sebenarnya dari suatu masalah, tetapi mampu mengatasinya dengan menggunakan humor sebagai salah satu strategi *coping* yang efektif. Humor dapat berfungsi sebagai cara pemeliharaan diri yang sehat dengan cara merasakan jarak antara dirinya dengan masalah, menghindarkan diri dari masalah, serta cara memandang masalah dari sudut pandang yang berbeda. Hal tersebut menjadikan humor sebagai cara yang efektif dalam menolong seseorang ketika sedang menghadapi kesulitan.

d. *Humor to Achieve Social Goals*

Humor to achieve social goals merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang dalam menggunakan humor sebagai cara untuk tujuan sosial. Atau dengan kata lain *humor to achieve social goals* merupakan suatu kemampuan yang dimiliki seseorang dalam menggunakan humor untuk mengurangi atau meredakan situasi-situasi yang tegang atau kaku, menegakkan norma-norma sosial, serta dapat meningkatkan solidaritas dari suatu kelompok. Seseorang dengan *humor to achieve social goals* yang baik juga mampu mengontrol suatu kelompok dengan menggunakan humor.

Humor to achieve social goals juga berarti bahwa humor dapat dijadikan sebagai sarana untuk menyinggung orang yang sombong secara halus seperti dengan cara yang jenaka. Hal ini juga berarti bahwa *humor to achieve social goals* merupakan kemampuan seseorang untuk menggunakan humor dengan tujuan bersosialisasi. Ketika kelompok atau situasi dikontrol dengan humor, maka akan kelompok atau situasi tersebut menjadi lebih positif karena tidak menjadi tegang.

3. Faktor yang Memengaruhi *Sense of Humor*

a. Faktor Internal dan Faktor Eksternal

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hartanti (2002) menghasilkan bahwa *sense of humor* dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal dari tiap individu. Faktor internal sendiri berarti bahwa *sense of humor* dari tiap individu dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang berasal dari dalam dirinya sendiri. Seperti halnya latar belakang sosial-budaya ataupun pengetahuan, yang berarti *sense of humor* seseorang tidak bergantung pada stimulus dari luar saja.

Sedangkan faktor eksternal sendiri berasal dari luar diri seseorang yang bisa saja meningkatkan ataupun menurunkan *sense of humor* yang dimiliki seseorang. Faktor eksternal tersebut bisa saja berasal dari pendidikan maupun pengalaman seseorang. Hal tersebut berarti dengan adanya pendidikan, humor dapat dipelajari oleh tiap orang serta dengan adanya pengalaman humor dapat dikembangkan oleh siapa saja dan kapan saja.

b. Kreativitas Verbal

Penelitian yang dilakukan oleh Puspitacandri pada tahun 2013 pada siswa akselerasi di Yogyakarta, menghasilkan bahwa kreativitas verbal siswa memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap *sense of humor*. Kreativitas verbal sendiri merupakan kemampuan seseorang dalam membuat atau mengkombinasikan ide-ide baru berdasarkan informasi lama yang menggambarkan kelenturan, kelancaran, serta orisinalitas dalam berpikir yang diungkapkan secara verbal. Semakin tinggi kreativitas verbal seseorang, maka *sense of humornya* juga akan ikut meningkat.

Hal tersebut terjadi karena dalam membuat materi yang lucu atau jenaka, seseorang membutuhkan kemampuan untuk menangkap peristiwa atau *feedback* orang lain untuk dijadikan bahan lelucon juga kemampuan untuk mengolah kata maupun kalimat yang memiliki makna berbeda dari biasanya agar dapat menjadi lelucon bagi yang mendengarnya. Lelucon yang dibuatpun diupayakan menjadi humor yang sehat dan tidak bersifat *sarkasme*. Semakin orisinal lelucon yang diungkapkan, maka kreativitas verbalnya semakin dibutuhkan untuk menciptakan kata atau kalimat yang jenaka.

c. Kecerdasan Emosi

Penelitian yang dilakukan oleh Wijaya dan Basaria pada tahun 2016 di Jakarta, menghasilkan bahwa kecerdasan emosi seseorang memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap *sense of humor*. Hal tersebut semakin tinggi kecerdasan emosi seseorang maka *sense of humornya* juga semakin tinggi. Kecerdasan emosi sendiri merupakan kemampuan

seseorang untuk mengenali emosi orang lain dan kemampuan seseorang untuk mengungkapkan perasaannya, baik itu menyenangkan atau tidak.

Seseorang dengan dengan kecerdasan emosi yang tinggi biasanya adalah seseorang yang peduli dengan lingkungan sosialnya, mampu mengekspresikan emosinya, tidak mudah cemas, mudah bergaul, mampu mengendalikan stresnya dan ceria. Hal tersebut menyebabkan seseorang mampu untuk mengembangkan rasa humor yang ia miliki, cenderung menggunakan humor dalam bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya, selain itu ia juga menghargai tiap lelucon yang dilontarkan oleh temannya (Wijaya & Basaria, 2016).

d. Jenis Kelamin

Ruch (1998) mengemukakan bahwa terdapat perbedaan signifikan *sense of humor* seseorang ditinjau dari jenis kelaminnya. Diketahui bahwa perempuan memiliki *sense of humor* yang lebih tinggi dibanding laki-laki. Hal tersebut karena perempuan dan laki-laki memiliki perbedaan dalam melihat dan bereaksi terhadap beberapa hal, perempuan memiliki neuron di otak yang lebih banyak daripada laki-laki. Neuron tersebut lebih banyak pada bagian untuk mengatur komunikasi dan emosi. Hal tersebut berarti bahwa perempuan memiliki kemampuan yang lebih dalam menangkap, menginterpretasi, mengekspresikan, serta menyampaikan suatu pesan dengan lebih baik daripada laki-laki.

Perempuan dan laki-laki juga memiliki perbedaan tema lelucon yang mereka sukai. Perempuan biasanya lebih menyukai humor yang berada pada sebuah tayangan kartun, sedangkan laki-laki biasanya menyukai

humor yang bersifat sensual. Seperti halnya pada saat diberikan selebaran mengenai batasan jam malam untuk berada dilingkungan kampus pada laki-laki karena rawannya terjadi kasus perkosaan, laki-laki cenderung merasa terhibur karena merasa hal tersebut dianggap lucu, lain halnya pada perempuan yang menganggap hal tersebut sebagai ironi karena merasa sadar tentang adanya bahaya ketika berada dilingkungan kampus saat larut malam.

e. Persepsi

Solso, Maclin, dan Maclin (2008) menjelaskan bahwa persepsi merupakan hasil pemaknaan dari sensasi atau dengan kata lain menginterpretasikan stimulus berupa semua informasi yang diterima oleh indra. Persepsi dimaknakan sebagai proses atau hasil yang membuat seseorang sadar akan suatu objek, peristiwa dan hubungan melalui indera, yang meliputi kegiatan seperti mengenali, mengamati dan mengamati (*American Psychological Association, 2015*). Begitu pula dengan KBBI yang menjelaskan persepsi sebagai suatu tindakan menyusun, mengenali, serta memaknakan informasi sensoris yang bertujuan untuk memberikan gambaran serta pemahaman mengenai lingkungan

Terdapat beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara persepsi terhadap *sense of humor* (Daryansyah & Duryati, 2015; Putri, 2019). Hal tersebut berarti semakin tinggi persepsi maka semakin tinggi *sense of humomya*. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah persepsi maka semakin rendah *sense of humomya*. Hal tersebut dikarenakan ketika seseorang ingin membuat

hal yang lucu dan membuat orang lain tertawa maka akan terjadi proses mental dalam hal menerima stimulus yang menyenangkan dan membuat hal yang lucu dengan tepat. Sehingga diperlukan persepsi yang baik untuk meningkatkan *sense of humor* seseorang.

4. Dampak yang Ditimbulkan dari *Sense of Humor*

a. Meningkatkan Kebermaknaan Hidup

Penelitian yang dilakukan oleh Wardani (2012) menghasilkan bahwa *sense of humor* memiliki hubungan yang signifikan dengan kebermaknaan hidup seseorang. Penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *sense of humor* seseorang, maka kebermaknaan hidupnya juga akan semakin tinggi. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah *sense of humor* seseorang maka kebermaknaan hidupnya juga akan ikut rendah.

Hal tersebut terjadi karena beberapa sebagian besar subjek pada penelitian ini mengalami problematika beserta stres yang terjadi dalam hidupnya. Adanya *sense of humor* yang tinggi, dapat menjadi sarana pengintegrasian diri dan dengan tercapainya kualitas diri seseorang, maka akan memudahkannya dalam mencapai kebermaknaan dalam hidupnya. *Sense of humor* merupakan salah satu aspek dari kualitas atau sifat yang hanya dimiliki oleh manusia dan memiliki kekuasaan dalam menentukan kebermaknaan hidup seseorang.

b. Menurunkan Depresi

Penelitian yang dilakukan oleh Fitriani & Hidayah pada tahun 2012, menunjukkan hasil bahwa *sense of humor* berpengaruh secara

signifikan dengan depresi seseorang. Depresi menurut kamus *American Psychological Association* (2015) merupakan suatu keadaan afektif yang bersifat negatif, seperti perasaan sedih yang ekstrem, pesimis, dan ketidakpuasan yang mengganggu kehidupan sehari-hari. *Sense of humor* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap depresi karena berkaitan dengan salah satu mekanisme *coping*.

Seseorang yang memiliki masalah akan berusaha mencari mekanisme *coping*. Ketika seseorang tidak menemukan mekanisme *coping* yang efektif, maka terdapat kemungkinan muncul distres yang dapat berlanjut menjadi depresi. Terdapat mekanisme *coping* yang berfokus pada emosi, yaitu dengan mengurangi berbagai reaksi emosi negatif dengan cara menciptakan emosi positif dalam diri. Emosi positif dapat tercipta dengan baik apabila memiliki *sense of humor* yang tinggi.

c. Menurunkan *Burnout*

Penelitian yang dilakukan oleh Yudhaningrum dan Hanifah (2019) menghasilkan bahwa *sense of humor* memiliki hubungan yang signifikan dengan *burnout* seseorang. Penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *sense of humor* seseorang, maka kemungkinan terjadi *burnout* akan semakin rendah. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah *sense of humor* seseorang maka kemungkinan terjadinya *burnout* akan semakin tinggi. *Burnout* menurut *American Psychological Association* (2015) merupakan kelelahan fisik, emosional, atau mental disertai dengan penurunan motivasi, penurunan kinerja, dan sikap negatif terhadap diri sendiri serta orang lain.

Hal tersebut dikarenakan humor dianggap sebagai salah satu mekanisme *coping* yang cukup efektif, baik untuk kehidupan sehari-hari maupun pada tempat kerja. Humor diidentifikasi sebagai kemampuan kognitif seseorang untuk menggabungkan sikap bercanda dan kemampuan bermain dengan ide-ide. *Sense of humor* juga digunakan untuk melihat setiap peristiwa yang kurang menyenangkan menjadi hal yang bersifat lucu. Humor pada lingkungan kerja dapat membantu meningkatkan kekompakan pada tiap rekan kerja, karena dapat menjadi sarana komunikasi yang akan mencegah kelelahan dan stres kerja.

d. Menurunkan Kecemasan

Penelitian yang dilakukan oleh Karim, Suyatmi, dan Afifah (2018) menghasilkan bahwa *sense of humor* dapat berdampak pada kecemasan seseorang. Kecemasan sendiri menurut kamus *American Psychological Association* (2015) merupakan suatu emosi yang ditandai rasa cemas serta gejala ketegangan somatik yang mana seseorang mengantisipasi bahaya yang akan datang, bencana, ataupun kemalangan. Semakin tinggi *sense of humor* seseorang maka kecemasannya akan semakin rendah, begitu pula sebaliknya.

Hal tersebut karena humor dapat dianggap sebagai salah satu cara untuk melakukan pencegahan kecemasan yang dapat terjadi pada seseorang dalam menghadapi stres dalam kehidupan. Sehingga, apabila seseorang yang memiliki tingkat *sense of humor* yang tinggi dapat mengurangi rasa cemas yang dialami oleh mahasiswa ketika menghadapi ujian. Penelitian ini juga menganggap bahwa *sense of*

humor sebagai salah satu mekanisme pertahanan diri seseorang untuk mengurangi tingkat kecemasannya.

e. Meningkatkan Kebahagiaan

Kamus Besar Bahasa Indonesia menjelaskan kebahagiaan sebagai suatu keadaan pikiran maupun perasaan seseorang, yang dapat ditandai dengan adanya kecukupan, cinta, kepuasan, kesenangan, kenikmatan serta adanya kegembiraan yang intens. Berdasarkan kamus *American Psychological Association* (2015), kebahagiaan sendiri merupakan suatu bentuk emosi sukacita, kegembiraan, kepuasan, serta kesejahteraan hidup seseorang. Puspita dan Rangkuti (2015) mengemukakan bahwa *sense of humor* berpengaruh signifikan terhadap kebahagiaan pada lansia di Medan.

Hasil penelitian tersebut berarti semakin tinggi *sense of humor* maka kebahagiaan pada lansia juga akan semakin meningkat. Hal tersebut karena seseorang yang memiliki *sense of humor* yang baik cenderung terlihat lebih gembira, lebih ceria, serta dapat meningkatkan emosi positif. Perilaku-perilaku tersebut mengindikasikan kebahagiaan yang dimiliki oleh seseorang. Penelitian ini menghasilkan bahwa *sense of humor* berkorelasi positif dengan rasa gembira dan berkorelasi negatif dengan ketakutan, depresi, marah, dan rasa tidak peduli (Puspita & Rangkuti, 2015).

f. Meningkatkan Kepercayaan Diri

Kamus Besar Bahasa Indonesia menjelaskan kepercayaan sebagai suatu sikap yang ditunjukkan oleh seseorang ketika ia mengetahui sesuatu dan menyimpulkan bahwa dirinya memang benar. Kamus

American Psychological Association (2015), juga menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan kepercayaan seseorang mengenai kemampuan, kapasitas, serta penilaian mengenai dirinya. Kepercayaan diri juga dimaknakan sebagai keyakinan yang dimiliki oleh seseorang bahwa ia mampu untuk menyelesaikan setiap tuntutan tugasnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Sungkar dan Partini (2015) menghasilkan bahwa *sense of humor* yang dimiliki oleh seorang guru berpengaruh positif terhadap kepercayaan dirinya dalam mengajar. Hal tersebut berarti semakin tinggi *sense of humornya*, maka kepercayaan diri mereka juga semakin tinggi. Profesi seorang guru membutuhkan kepercayaan diri yang tinggi untuk mengajar muridnya, sehingga membutuhkan berbagai pengalaman. Oleh karena itu seorang guru perlu memiliki suasana hati yang positif untuk dapat percaya diri mengajar muridnya dengan efektif tanpa permasalahan. Hal yang dilakukan adalah dengan menggunakan humor agar dapat meningkatkan kepercayaan dirinya dalam mengajar karena kurang percaya diri dianggap sebagai suatu permasalahan dalam mengajar.

5. Pengukuran *Sense of Humor*

a. *Multidimensional Sense of Humor Scale* (MSHS)

Pada tahun 1993, Thorson dan Powell mengkonstruksikan sebuah skala yang bernama *Multidimensional Sense of Humor Scale* (MSHS) yang terdiri dari 24 item. *Multidimensional Sense of Humor Scale* memiliki reliabilitas senilai (*Cronbach's α* = .926). Skala tersebut pernah digunakan oleh Wardani ditahun 2012 pada penelitiannya yang berjudul "Hubungan Cita Rasa Humor (*Sense of Humor*) dengan Kebermaknaan

Hidup pada Remaja Akhir (Mahasiswa)", Sungkar dan Partini ditahun 2008 pada penelitiannya yang berjudul "*Sense of Humor sebagai Langkah Meningkatkan Kepercayaan Diri Guru PPL dalam Proses Belajar Mengajar*"

MSHS juga pernah digunakan oleh Yudhaningrum dan Hanifah ditahun 2019 pada penelitiannya yang berjudul "Hubungan Antara *Sense of Humor* dan *Burnout* pada Guru SD di Jakarta Timur", Izati dan Aulia ditahun 2019 pada penelitiannya yang berjudul "Kontribusi *Sense of Humor* Terhadap Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Tahun Pertama yang Merantau" serta Hampes ditahun 1999 pada penelitiannya yang berjudul "*The Relationship Between Humor and Trust*".

b. *Situational Humor Response Questionnaire (SHRQ)*

Pada tahun 1984, Martin dan Lefcourt juga mengonstruksikan sebuah skala yang bernama *Situational Humor Response Questionnaire (SHRQ)* dan terdiri dari 21 item yang mana setiap item memiliki 5 pilihan jawaban yang berbeda-beda. Skala ini pernah digunakan Hampess ditahun 1992 pada penelitian yang berjudul "*Relation Between Intimacy and Humor*". Selain MSHS Hampess juga pernah melakukan penelitian ditahun 1999 yang menggunakan *Situational Humor Response Questionnaire (SHRQ)* pada penelitiannya yang berjudul "*The Relationship Between Humor and Trust*".

c. *Sense of Humor Scale (SHS)*

Pada tahun 1982 Eysenk dan Wilson mengonstruksikan sebuah skala yang bernama *Sense of Humor Scale (SHS)* yang berisi 32 gambar kartun yang lucu. Skala tersebut digunakan oleh Zulkarnain dan

Novliadi ditahun 2009 pada penelitiannya yang berjudul “*Sense of Humor dan Kecemasan Menghadapi Ujian di Kalangan Remaja*”.

C. Self-Compassion

1. Definisi *Self-Compassion*

Salah satu teori yang cukup berkaitan dengan *self-compassion* ialah teori persepsi. Teori persepsi sendiri merupakan salah satu teori yang juga dijelaskan dalam psikologi kognitif. Persepsi merupakan suatu proses mengenai suatu hal yang diterima oleh indra serta pengalaman yang ada untuk menggambarkan makna yang ada dari situasi tertentu. Pengalaman tersebut dapat berupa objek, peristiwa, serta hubungan yang dimiliki (Rakhmat, 2011).

Pengalaman yang dialami seseorang akan lebih memengaruhi persepsi seseorang. Sistem sensorik seseorang memberikan pengaruh bagi persepsi karena dengan adanya seleksi alam, seseorang dapat beradaptasi dengan masalahnya. Adanya perbedaan persepsi mengenai suatu masalah dikarenakan adanya pengalaman mengenai informasi yang diterima oleh sensorik, sehingga pikiran menginterpretasikan informasi tersebut sebagai topik utama dalam sistem kognisi seseorang (Solso, Maclin, dan Maclin, 2008).

Persepsi bertujuan untuk memilih serta mempertahankan informasi-informasi yang penting, karena karena hal tersebut penting untuk kelangsungan serta kesejahteraan hidup seseorang (Solso, Maclin, dan Maclin, 2008). Seseorang yang mampu mempersepsikan suatu masalah sebagai suatu pengalaman yang manusia cukup menandakan seseorang

dengan *self-compassion* yang cukup baik. oleh karena itu berdasarkan dari penjelasan-penjelasan sebelumnya maka diketahui bahwa teori persepsi cukup berkaitan dengan *self-compassion* seseorang

Self-compassion dalam kamus *American Psychological Association* (2015) dimaknakan sebagai salah satu konstruksi yang berasal dari pemikiran Buddhis dan melibatkan sikap tidak kritis terhadap ketidakcukupan dan kegagalan seseorang. Telah dikemukakan bahwa jika kritik diri dapat mengarah pada emosi negatif, tetapi dengan adanya *self-compassion* seseorang dapat meningkatkan kesejahteraan dengan melindungi seseorang dari implikasi emosi negatif dari kegagalan yang dirasakan seseorang.

Neff & Germer (2018) mengemukakan bahwa *self-compassion* merupakan suatu perlakuan kepada diri sendiri selayaknya memperlakukan orang lain ketika mengalami kesulitan, merasa gagal dan tidak mampu ataupun menghadapi tantangan hidup yang berat. *Self-compassion* mengajarkan seseorang untuk menjadi teman bagi dirinya sendiri ketika dirinya sangat membutuhkan. *Self-compassion* juga dianggap sebagai salah satu bentuk dari penerimaan diri yang mengacu pada situasi atau peristiwa yang dialami seseorang dalam bentuk penerimaan secara emosional dan kognitif.

Germer (2009) memaknakan *self-compassion* sebagai dasar untuk tanpa rasa takut, kedermawanan, inklusi, dan cinta kasih dan *self-compassion* juga berkelanjutan untuk orang lain. *Self-compassion* memberikan seseorang cinta yang dibutuhkan dengan meningkatkan keinginan bawaan untuk merasa bahagia dan bebas dari penderitaan. *Self-*

compassion adalah bentuk penerimaan, yang mana *self-compassion* adalah penerimaan orang yang kepadanya tentang bagaimana hal itu terjadi.

Neff & Knox (2017) mengemukakan bahwa *self-compassion* merupakan kemampuan yang memungkinkan seseorang untuk bertemu kehidupan dengan sikap hati terbuka dimana batas-batas antara diri dan orang lain diperlunak sehingga semua orang dianggap layak untuk berbelas kasih, termasuk diri sendiri. Meskipun *self-compassion* difokuskan pada proses penderitaan yang berasal dari kesalahan, kegagalan, atau keterbatasan pribadi seseorang, hal itu dapat dianggap sebagai kekuatan psikologis yang bersifat positif. *Self-compassion* adalah sumber penting kebahagiaan, yang berarti menemukan tujuan dan makna dalam kehidupan seseorang daripada mengejar kesenangan dan menghindari rasa sakit.

Self-compassion menurut Neff (2011) merupakan sikap perhatian dan baik kepada diri sendiri ketika menghadapi berbagai kesulitan, kekurangan dan kegagalan dalam hidup, tetapi menganggap bahwa hal tersebut merupakan bagian dari kehidupan semua orang termasuk dirinya sendiri adalah hal yang berharga. *Self-compassion* dianggap sebagai cara yang ampuh untuk mencapai kesejahteraan emosional dan kepuasan dalam hidup kita. Dengan memberi diri kita kebaikan dan kenyamanan tanpa syarat sambil merangkul pengalaman manusia, sesulit apa pun, seseorang mampu menghindari pola-pola ketakutan, negatif, dan keterasingan yang destruktif.

Berdasarkan beberapa definisi yang dipaparkan diatas, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* merupakan sikap kasih sayang atau

kebaikan terhadap diri sendiri ketika menghadapi tekanan, kekurangan, serta masalah dalam hidup serta tidak menghakimi maupun mengkritik diri sendiri atas segala bentuk penderitaan, kegagalan, kekurangan diri, dan kelemahan yang dialami, karena hal tersebut adalah bagian dari kehidupan setiap manusia.

2. Aspek-Aspek *Self-Compassion*

Neff (2011) mengemukakan bahwa *self-compassion* terdiri dari beberapa aspek, diantaranya yaitu:

a. *Self-Kindness*

Self-kindness merupakan kemampuan seseorang untuk memperluas kebaikan maupun pemahaman terhadap diri sendiri. Seseorang akan lebih bersifat lembut dan pengertian dengan diri sendiri dibanding berpikir kritis dan menghakimi. Seseorang dengan *Self-kindness* yang baik akan menghentikan penilaian dirinya sendiri dan mengomentari diri sendiri dengan maksud meremehkan. Hal tersebut mengarahkan seseorang untuk memahami kegagalan dan kelemahannya daripada menyalahkan dirinya sendiri.

Self-kindness juga berarti mengenai bagaimana cara untuk menghibur diri sendiri, karena hal tersebut berarti membiarkan diri sendiri untuk tergerak secara emosional oleh rasa sakitnya sendiri. Dengan adanya *self-kindness* seseorang dapat tenang dan menenangkan dirinya dari pikiran yang bermasalah. *Self-kindness* cenderung membuat seseorang untuk bertindak lebih positif dan bermanfaat bagi orang lain.

b. *Common Humanity*

Common humanity merupakan kemampuan seseorang untuk menganggap kegagalan, kesulitan, musibah, dan tantangan merupakan bagian dari pengalaman manusiawi yang dialami oleh semua orang. Adanya *common humanity* dapat membuat seseorang mengingat bahwa perasaan tidak mampu dan kecewa juga dimiliki oleh semua orang. Seseorang akan merasa bahwa rasa sakit yang dialaminya merupakan rasa sakit yang juga dirasakan oleh orang lain dimasa sulitnya. Walaupun pemicu, keadaan, tingkat kesakitannya berbeda, akan tetapi proses yang dilaluinya sama.

Common humanity mengaitkan kelemahan yang dimiliki oleh seseorang dengan keadaan manusia pada umumnya, sehingga kekurangan tersebut dapat dilihat secara menyeluruh bukan hanya pandangan subjektif yang melihat kekurangan tersebut hanyalah miliknya sendiri. Seseorang dengan *common humanity* yang baik akan membuat seseorang menyadari dirinya sebagai manusia seutuhnya yang sangat terbatas dan jauh dari kesempurnaan.

c. *Mindfulness*

Mindfulness merupakan kemampuan seseorang untuk menyadari dan mengakui pengalaman yang kurang menyenangkan seperti, perasaan bersalah, kesedihan, kesepian, kesedihan, cacat dan lain-lainnya. *Mindfulness* mengacu pada pandangannya dan penerimaan yang tidak menghakimi atas apa yang terjadi pada dirinya saat ini. Selain itu *mindfulness* juga perlu untuk tidak terlalu memenuhi pikiran dan perasaannya dengan hal negatif. Hal tersebut berarti bahwa

seseorang dapat sadar akan pikiran maupun perasaannya yang menyakitkan, tetapi tidak melebih-lebihkan mengenai apa yang ia rasakan.

Sehingga dapat dikatakan bahwa seseorang dengan *mindfulness* yang baik, cenderung mampu menerima pemikiran dan perasaan yang ia rasakan, tidak menghakimi, tidak membesar-besarkan, serta tidak menyangkal hal-hal yang tidak disukai baik dalam diri maupun kehidupannya. Selain itu juga ia akan sadar berbagai permasalahan tetapi tidak menyangkal, menjauhkan diri, tidak berkaitan atau menghindari suatu permasalahan yang akan menimbulkan rasa sakit sedih maupun kemarahan. Hal tersebut dikarenakan *mindfulness* mampu menghasilkan respon yang efektif dan objektif.

3. Faktor yang Memengaruhi *Self-Compassion*

a. Budaya

Neff (2011) mengungkapkan bahwa kecenderungan untuk mengkritik diri sendiri dan merasa tidak berharga sebagai akibatnya dapat dilihat pada sebagian pesan budaya yang lebih besar. Terdapat ajaran Cina yang mengajarkan mengenai peningkatan moral dan etika yang biasa disebut dengan konfuanisme. Tujuan konfuanisme adalah kewajiban mengkritik diri sendiri agar tetap sejalan dan fokus pada pemenuhan kebutuhan orang lain bukan pada diri sendiri.

Pada penelitiannya ditemukan bahwa orang Asia cenderung lebih sering mengkritik dirinya sendiri dibanding orang Barat. Negara dengan mayoritas orangnya beragama Buddha, memiliki *self-compassion* yang lebih tinggi seperti pada Negara Thailand. Pada penelitian ini juga

ditemukan bahwa kritik terhadap diri sendiri dapat berdampak pada depresi dan ketidakpuasan terhadap kehidupan. Dampak negatif kritik diri sendiri mungkin saja bersifat universal, akan tetapi budaya yang berbeda dapat mendorongnya ke tingkat yang lebih besar maupun lebih kecil.

b. Usia

Pada tahap perkembangannya, pada umumnya seseorang yang berada pada masa remaja cenderung mengalami peralihan yang sulit dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Hal tersebut terjadi karena kepekaan terhadap perubahan sosial dan berkaitan dengan masa lalu pada pihak yang lain. Oleh karena itu, selama tahap pembentukan identitas pada masa remaja, maka masa ini juga adalah masa dimana *self-compassion* seseorang rendah (Neff, 2011).

c. Kepribadian

Kepribadian yang dimiliki seseorang mampu memengaruhi *self-compassion*nya. Seperti halnya seseorang dengan tipe kepribadian *neurotism* yang cenderung rentan mengalami kecemasan, stress bahkan depresi, sehingga akan membuat ia kurang mampu dalam menyesuaikan dirinya dengan tiap permasalahan yang muncul, akan menilai dirinya secara negatif, serta selalu meratapi tiap kesalahan yang ia lakukan. Hal tersebut mengindikasikan bahwa seseorang dengan kepribadian *neurotism* cenderung memiliki *self-compassion* yang rendah (Swaraswati, Sugiariyanti, Rizki, & Figi, 2019).

Hal tersebut berbanding terbalik dengan seseorang dengan tipe kepribadian *aggreableness*. Seseorang dengan tipe kepribadian

tersebut cenderung lebih menyukai orang lain, senang menolong orang lain, serta ramah terhadap sekitar. Hal tersebut menyebabkan seseorang menjadi merasa terhubung dengan lingkungan sekitarnya, mudah bergaul dengan lingkungan sekitar, serta stabil secara emosional ketika bersosialisasi dengan orang lain (Swaraswati, Sugiariyanti, Rizki, & Figi, 2019).

d. Dukungan Keluarga

Penelitian yang dilakukan oleh Nafisah, Hendriyani, & Martiarini (2018) menunjukkan hasil bahwa dukungan keluarga memiliki hubungan positif dengan *self-compassion*. Hal tersebut berarti bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang dimiliki oleh seseorang maka *self-compassion*nya juga semakin meningkat, begitu pula sebaliknya. Hal tersebut karena bentuk interaksi yang dimiliki oleh suatu keluarga akan memengaruhi perkembangan anaknya dikemudian hari. Seseorang yang memiliki hubungan yang harmonis dengan keluarganya dimana ia begitu disayangi oleh keluarganya sehingga dapat memicu meningkatnya rasa kasih sayang terhadap dirinya sendiri dan cenderung bersikap baik terhadap orang lain juga akan meningkat. Hal tersebut menunjukkan bahwa seseorang memiliki *self-compassion* yang semakin tinggi ketika ia memiliki dukungan keluarga yang yang tinggi.

e. Jenis Kelamin

Terdapat perbedaan *self-compassion* yang dimiliki oleh perempuan dan laki-laki (Yarnell, Neff, Davidson & Mullarkey, 2019). Secara umum laki-laki memiliki *self-compassion* yang lebih tinggi dibanding perempuan. Hal tersebut karena perempuan lebih memilih untuk

memenuhi kebutuhan orang lain dibandingkan dirinya sendiri. Sedangkan laki-laki kemungkinannya lebih besar untuk memenuhi kebutuhan emosional mereka sendiri dengan *self-compassion*nya karena merasa lebih nyaman dan lebih menikmati hak-hak pribadi mereka.

4. Dampak yang Ditimbulkan dari *Self-Compassion*

a. Meningkatkan Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional merupakan jenis kecerdasan yang melibatkan kemampuan untuk memproses informasi yang bersifat emosional dan menggunakannya dalam penalaran dan kegiatan kognitif lainnya (*American Psychological Association, 2015*). KBBI menjelaskan bahwa kecerdasan emosional merupakan kemampuan seseorang untuk dapat mengelola, menerima, dan mengontrol emosi yang ada pada dirinya dan juga pada orang disekitarnya. Kecerdasan emosional (EQ) pertama kali dicetuskan oleh Daniel Goleman.

Penelitian yang dilakukan oleh Septiyani dan Novitasari (2017) menghasilkan bahwa terdapat pengaruh signifikan yang bersifat positif *self-compassion* terhadap kecerdasan emosional pada remaja. Hal tersebut karena dengan adanya *self-compassion* yang dimiliki remaja, maka akan mengurangi rasa malunya terhadap lingkungan sekitarnya, mampu memaafkan kesalahan dan menerima kekurangannya. Sehingga mampu mengelola emosi dirinya sendiri dan orang lain. Maka dapat dikatakan semakin tinggi *self-compassion* maka kecerdasan yang dimiliki juga akan semakin meningkat.

b. Menurunkan Prokrastinasi

Penelitian yang dilakukan oleh Rananto & Hidayati pada tahun 2017, menghasilkan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi. Semakin tinggi *self-compassion* seseorang, maka semakin rendah prokrastinasi begitu pula sebaliknya. Prokrastinasi merupakan perilaku menunda waktu maupun pekerjaan yang berlebihan dan akan memberikan dampak serius yang dapat menurunkan produktivitas dari seseorang.

Seseorang dengan *self-compassion* yang tinggi dapat menunjukkan bahwa ia memiliki kasih sayang yang besar terhadap dirinya sendiri sehingga mampu menerima diri apa adanya dan mengurangi kritik secara berlebihan jika sedang dihadapkan pada situasi yang menguntungkan. Hal tersebut berkaitan dengan prokrastinasi, dimana seseorang akan menerima kesalahan yang ia lakukan tanpa menyalahkan dirinya sendiri. Ia akan berusaha untuk tidak menunda sesuatu agar terhindar dari kegagalan akademik.

c. Meningkatkan Kompetensi Emosi

Penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani & Nurdibyanandaru pada tahun 2014, menghasilkan bahwa *self-compassion* menunjukkan pengaruh positif dari *self-compassion*. Penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* seseorang, maka semakin tinggi kompetensi emosi yang dimiliki seseorang. Begitu pula sebaliknya semakin rendah *self-compassion* seseorang, maka semakin rendah pula kompetensi emosi yang dimiliki seseorang.

Hal tersebut berarti kompetensi emosi seseorang mampu meningkatkan *psychological well-being* seseorang, kualitas hubungan sosial, kinerja, serta berperilaku sesuai dengan norma. Seiring dengan hal tersebut, kemampuan seseorang dalam kepekaan memahami sebab akibat dari emosi, mampu menghadapi emosi negatif, serta penerimaan sosial dan kepuasan hidup juga semakin meningkat. Itu berarti kompetensi emosi dapat meningkatkan *self-compassion* seseorang karena menjadi lebih tangguh dalam menghadapi tekanan hidup (Ramadhani & Nurdibyanandaru, 2014).

d. Menurunkan *Loneliness* (Kesepian)

Penelitian yang telah dilakukan menghasilkan silkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan negatif terhadap kesepian (Marisa & Afriyeni, 2019; Pratiwi, Dahlan, & Damaianti, 2019; Hidayati, 2016). Semakin tinggi *self-compassion* seseorang, maka semakin rendah kesepian yang dirasakan seseorang begitu pula sebaliknya. Kesepian menurut *American Psychological Association* (2015) merupakan ketidaknyamanan afektif dan kognitif atau ketidaknyamanan dari menjadi atau menganggap diri atau sendirian.

Seseorang dengan *self-compassion* yang tinggi diindikasikan mampu berbuat baik dan perhatian pada dirinya sendiri, sehingga tidak membebani dirinya sendiri dengan segala macam pikiran yang negatif karena selalu memandang dirinya secara positif. Selain itu, apabila seseorang tidak menghakimi maupun menyalahkan dirinya sendiri mengenai tiap permasalahan yang ada, maka ia dapat menerima permasalahan tersebut dengan lapang dada.

Hal tersebut memungkinkan seseorang untuk tidak menghalangi dirinya dalam proses pengembangan diri yang mana terdapat tuntutan untuk menyelesaikan permasalahannya sendiri dengan emosi positif. Selain itu seseorang yang memiliki *self-compassion* yang tinggi mampu untuk berhubungan secara positif dengan lingkungan sekitarnya, sehingga menjauhkan dirinya dari rasa ketakutan maupun kecemasan dalam bersosialisasi yang menyebabkan seseorang untuk tidak merasa kesepian dalam hidupnya.

e. Meningkatkan Altruisme

Penelitian yang dilakukan oleh Dewi & Hidayati pada tahun 2015, menghasilkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan positif yang signifikan. Semakin tinggi *self-compassion* seseorang, maka semakin tinggi pula altruismenya begitu pula sebaliknya. Altruisme menurut *American Psychological Association* (2015) merupakan perilaku yang tampaknya tidak mementingkan diri sendiri yang memberikan manfaat bagi orang lain dengan biaya tertentu bagi orang tersebut.

Rasa kasih sayang pada diri sendiri yang dimiliki oleh seorang perawat akan membuatnya menjadi mengerti dan sadar akan kondisi yang dialaminya ketika sedang sakit. Perasaan tersebut mendorong seorang perawat untuk membantu pasien menjadi pulih kembali seperti halnya perawat yang menjaga dan merawat dirinya sendiri ketika sedang sakit. Hal tersebut dilakukan karena merasa bahwa semua orang berhak untuk dijaga dan dilindungi.

5. Pengukuran *Self-Compassion*

a. *Self-Compassion Scale* (SCS)

Pada tahun 2003, Neff mengemukakan skala yang bernama *Self-Compassion Scale* (SCS) yang terdiri dari 24 item pernyataan. *Self-Compassion Scale* pernah digunakan pada beberapa penelitian. Seperti halnya Marisa & Afriyeni ditahun 2019 pada penelitiannya yang berjudul “Keseharian dan *Self-Compassion* Mahasiswa Perantau”, Rananto & Hidayati ditahun 2017 pada penelitiannya yang berjudul “Hubungan Antara *Self-Compassion* dengan Prokrastinasi pada Siswa SMA Nasima Semarang”, Dewi & Hidayati ditahun 2015 pada penelitiannya yang berjudul “*Self-Compassion* dan Altruisme pada Perawat Rawat Inap RSUD Kota Salatiga”.

SCS juga pernah digunakan oleh Kawitri, Rahmawati, Listiyandini & Rahmatika ditahun 2019 pada penelitiannya yang berjudul “*Self-Compassion* dan Resiliensi pada Remaja Panti Asuhan”, Hasanah & Hidayati ditahun 2016 pada penelitiannya yang berjudul “Hubungan antara *Self-Compassion* dengan Alienasi pada Remaja”, serta penelitian yang dilakukan oleh Siswati & Hadiyati ditahun 2017 dengan judul “Hubungan Antara *Self-Compassion* dan Efikasi Diri pada Mahasiswa yang Sedang menyelesaikan Tugas Akhir”.

b. *Self-Compassion Scale-Short Form* (SCS-SF)

Skala *self-compassion* juga pernah dibuatkan dalam bentuk yang telah dipersingkat. SCS yang awalnya terdiri dari 26 item dipersingkat menjadi 12 item saja. Nama skalanya juga berubah menjadi *Self-Compassion Scale-Short Form* (SCS-SF). Skala ini pernah digunakan

oleh Hayes, Lockard, Janis, dan Locke di tahun 2016 pada penelitiannya yang berjudul "*Construct Validity Of The Self-Compassion Scale-Short Form Among Psychotherapy Clients*" juga Kemper, Mo, dan Khayat pada penelitiannya yang berjudul "*Are Mindfulness and Self-Compassion Associated with Sleep and Resilience in Health Professionals?*" di tahun 2015.

c. *The Fear of Self-Compassion* (FOSC)

Pada tahun 2011 Gilbert, McEwan, Matos, & Ravis pernah mengonstruksikan alat ukur *self-compassion* yang bernama *The Fear of Self-Compassion* (FOSC). FOSC sendiri terdiri atas 15 item pernyataan. Skala ini pernah digunakan oleh Stevenson, Mattiske, dan Nixon pada penelitiannya yang berjudul "*The Effect of A Brief Online Self-Compassion Versus Cognitif Restructuring Intervention on Trait Social Anxiety*" di tahun 2019.

D. Mahasiswa

1. Definisi Mahasiswa

UU No. 12 Tahun 2012, Bab I Pasal 1 mengemukakan bahwa mahasiswa merupakan peserta didik yang terdaftar dan menjalani pendidikan pada jenjang perguruan tinggi. Mahasiswa juga diposisikan sebagai insan dewasa yang memiliki kesadaran diri dalam mengembangkan potesi dirinya selama di perguruan tinggi. Pengembangan potensi tersebut dapat dilakukan dengan cara mencari kebenaran ilmiah, mengikuti pembelajaran, serta pengamalan ilmu pengetahuan yang dimiliki (UU No. 12 Tahun 2012, Bab II Pasal 13).

Sejalan dengan itu, Siswoyo (2007) juga mendefinisikan bahwa mahasiswa merupakan sebutan bagi orang yang sedang menempuh pendidikan tinggi di sebuah perguruan tinggi yang terdiri atas sekolah tinggi, akademi, dan yang paling umum adalah universitas baik swasta maupun negeri..

Begitu pula dengan KBBI yang mendefinisikan mahasiswa sebagai orang yang belajar di perguruan tinggi baik di universitas, institut, maupun di akademi. Santrock & Holonen (dalam Santrock, 2012) mengemukakan bahwa mahasiswa merasa lebih dewasa serta memiliki banyak pilihan seperti mata kuliah dan waktu bergaul dengan teman. Mahasiswa juga berkesempatan untuk mengeksplorasi keberagaman nilai dan gaya hidup, adanya tugas akademik membuat merasa lebih tertantang secara intelektual, juga bebas dari pantauan orang tua.

2. Mahasiswa dalam Tinjauan Teori Perkembangan

a. Fisik

Seorang mahasiswa berada pada masa transisi tahap perkembangan remaja akhir menuju dewasa. Rata-rata usia mahasiswa berada pada 18-25 tahun. Masa tersebut biasa dikenal dengan masa dewasa awal. Pada masa dewasa awal seseorang mampu bertanggung jawab dengan segala tindakannya serta mampu berpikir realistis dan pragmatis. Masa dewasa awal juga ditandai dengan individu yang sedang membangun hubungan yang lebih akrab dengan orang lain serta menerima dan bertanggung jawab mengenai kehidupannya (Santrock, 2012).

b. Kognitif

Kriteria pada masa ini yaitu perpindahan kemampuan mahasiswa dalam hal penalaran dan pertimbangan praktis, kesadaran bahwa sebuah masalah akan selalu memiliki beberapa penyebab serta beberapa solusi, pragmatis dalam memilih solusi dari permasalahan tersebut, dan kesadaran akan konflik yang saling berkaitan. Pada tahap ini mahasiswa memiliki kesempatan untuk mengeksplorasi berbagai hal seperti nilai. Selain itu mahasiswa juga akan merasa lebih tertantang oleh tugas-tugasnya (Papalia, Olds, & Feldman, 2008).

c. Sosio-Emosi

Mahasiswa pada tahap dewasa awal biasanya mampu untuk mengendalikan emosi yang dimiliki. Hal tersebut dikarenakan adanya pengalaman masa kecil yang membuat emosi seseorang menjadi lebih matang dan bertanggung jawab atas kesejahteraan hidupnya bersama orang lain (Papalia, Olds & Feldman, 2008). Mahasiswa juga cenderung memiliki hubungan yang erat dengan orang lain. Mereka biasanya telah berada dalam kelompok bergaul yang dapat membuatnya nyaman (Santrock, 2012).

E. *Sense of Humor* dan *Self Compassion* sebagai Prediktor Terhadap Resiliensi Akademik pada Mahasiswa

Mahasiswa menurut UU No. 12 Tahun 2012 merupakan peserta didik yang terdaftar dan menjalani pendidikan pada jenjang perguruan tinggi. Pada umumnya mahasiswa berusia 18-25 tahun. Mahasiswa berada pada tahap perkembangan dewasa awal, yang mana ia telah mampu untuk berpikir

pragmatis dan realistis. Sehingga dapat diindikasikan bahwa mahasiswa telah mampu menyadari bahwa setiap masalah akan selalu memiliki beberapa penyebab dan juga beberapa solusi, kemudian mahasiswa juga mampu memilih solusi yang praktis dan dapat berguna bagi umum.

Saat ini terdapat beberapa mahasiswa yang lebih memilih pindah kampus maupun jurusan ketika mendapatkan nilai yang buruk dan tugas yang begitu banyak. Beberapa diantaranya juga melepas mata kuliah yang sebelumnya telah ia program dengan alasan terlalu banyak tugas yang dapat membuatnya stress. Mahasiswa yang juga kurang mampu beradaptasi dengan tugas-tugas tersebut lebih memilih untuk berhenti kuliah, bahkan terdapat beberapa kasus bunuh diri yang terjadi pada mahasiswa karena tidak sanggup menyelesaikan skripsinya.

Hal tersebut diindikasikan bahwa beberapa mahasiswa kurang resilien pada akademiknya. Yang mana resiliensi akademik sendiri merupakan kemampuan individu untuk dapat meningkatkan keberhasilan dalam hal pendidikan meskipun sedang mengalami kesulitan yang signifikan (Cassidy, 2016). Martin & Marsh (2006) juga menjelaskan bahwa resiliensi akademik merupakan kemampuan mahasiswa untuk bertahan pada kondisi yang sulit, bangkit dari keterpurukan, mampu mengatasi kesulitan, dan dapat beradaptasi secara positif terhadap tekanan dan tuntutan akademik.

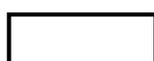
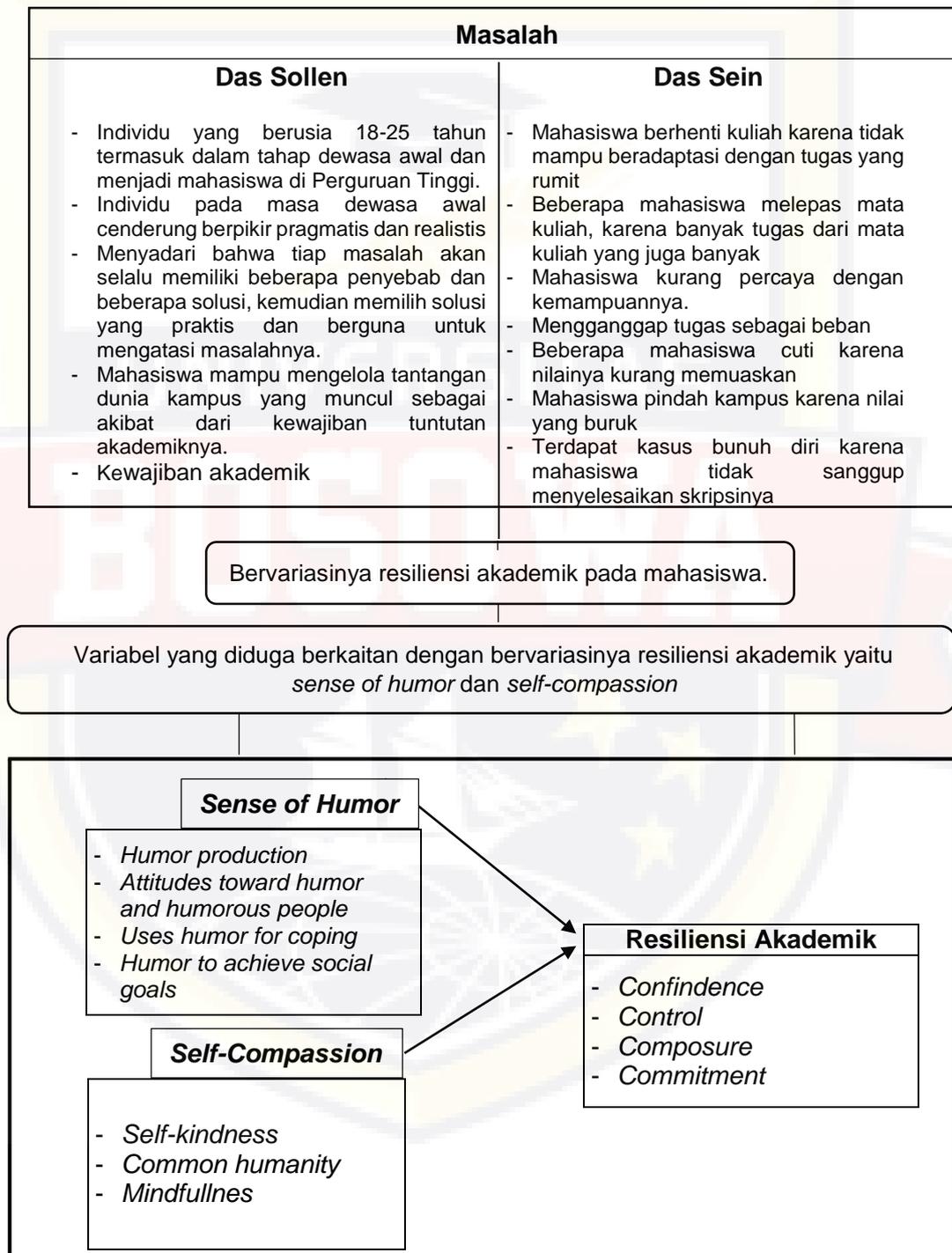
Pentingnya untuk meningkatkan resiliensi akademik seorang mahasiswa agar dapat membuatnya bangkit dari permasalahan akademik yang dapat membuatnya terpuruk, serta mampu bersikap optimis dan selalu berpikiran yang positif. Terdapat berbagai macam faktor yang dapat meningkatkan resiliensi akademik, untuk mengurangi dampak negatif yang terjadi pada

mahasiswa yang kurang resilien. Seperti halnya *sense of humor* dan *self-compassion*.

Sense of humor sendiri merupakan multidimensi dan termasuk kemampuan dalam membuat humor, mengenali humor, mengapresiasi humor, menggunakan humor sebagai mekanisme *coping* serta salah satu cara untuk mencapai tujuan sosial (Thorson & Powel, 1993). Beberapa penelitian menemukan bahwa *sense of humor* dapat meningkatkan kebermaknaan hidup mahasiswa, konsep diri, dan juga kebahagiaan. Hal tersebut mengindikasikan bahwa *sense of humor* juga dapat meningkatkan resiliensi akademik.

Self-compassion sendiri merupakan sikap perhatian dan baik kepada diri sendiri ketika menghadapi berbagai kesulitan, kekurangan dan kegagalan dalam hidup, tetapi menganggap bahwa hal tersebut merupakan bagian dari kehidupan semua orang termasuk dirinya sendiri adalah hal yang berharga (Neff, 2011). Beberapa penelitian menemukan bahwa *self-compassion* dapat meningkatkan resiliensi, efikasi diri, altruisme, dan *psychological well-being*. Hal tersebut mengindikasikan bahwa *self-compassion* juga dapat meningkatkan resiliensi akademik.

F. Kerangka Pikiran



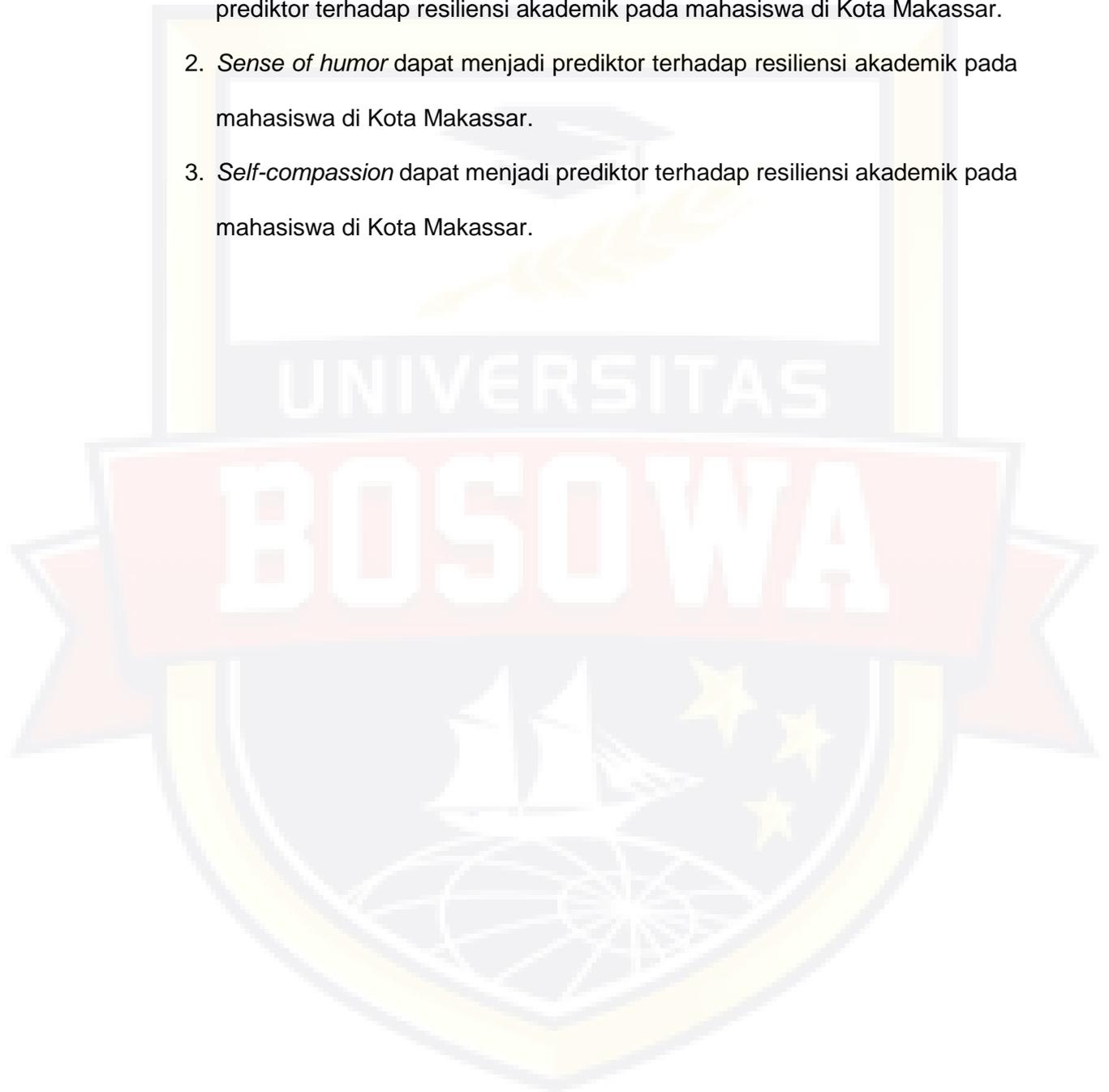
= Wilayah Penelitian



= Pengaruh

G. Hipotesis Penelitian

1. *Sense of humor* dan *self-compassion* secara bersama-sama dapat menjadi prediktor terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa di Kota Makassar.
2. *Sense of humor* dapat menjadi prediktor terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa di Kota Makassar.
3. *Self-compassion* dapat menjadi prediktor terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa di Kota Makassar.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

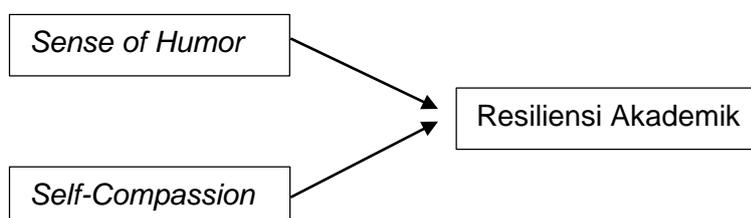
Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif sendiri, merupakan penelitian yang data-data yang telah terkumpul kemudian diolah menggunakan analisis statistik (Azwar, 2017). Penelitian biasa dikatakan sebagai metode penelitian yang tradisional, dikarenakan metode ini telah lama digunakan sebagai metode penelitian (Sugiyono, 2016). Pada penelitian kuantitatif, sampel yang digunakan biasanya sampel dalam jumlah yang banyak (Azwar, 2017).

B. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan segala sesuatu yang sebelumnya telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan diteliti, dimana informasi yang diperoleh mengenai hal tersebut akan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016). Variabel yang ingin diteliti, umumnya harus bervariasi atau dengan kata lain variabel setiap individu atau objek memiliki perbedaan satu sama lain agar dapat disebut sebagai variabel (Sugiyono, 2016). Adapun variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah

1. Variabel Dependen : Resiliensi Akademik (Y)
2. Variabel Independen : *Sense of Humor* (X_1)

Self-Compassion (X_2)



C. Definisi Variabel

1. Definisi Konseptual

a. Resiliensi akademik

Resiliensi akademik menurut Cassidy (2016) merupakan suatu kemampuan individu untuk dapat meningkatkan keberhasilan dalam hal pendidikan meskipun sedang mengalami kesulitan yang signifikan.

b. *Sense of Humor*

Thorson & Powel (1993) memaknakan *sense of humor* sebagai multidimensi dan termasuk kemampuan dalam membuat humor, mengenali humor, mengapresiasi humor, menggunakan humor sebagai mekanisme *coping* serta salah satu cara untuk mencapai tujuan sosial.

c. *Self-Compassion*

Self-compassion menurut Neff (2011) merupakan sikap perhatian dan baik kepada diri sendiri ketika menghadapi berbagai kesulitan, kekurangan dan kegagalan dalam hidup, tetapi menganggap bahwa hal tersebut merupakan bagian dari kehidupan semua orang termasuk dirinya sendiri adalah hal yang berharga.

2. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan definisi atau pengertian mengenai variable yang digunakan dalam suatu penelitian berdasarkan karakteristik yang diamati. Pentingnya definisi operasional agar tidak terjadi kesalahpahaman pada saat proses pengumpulan data (Muninjaya, 2003).

Definisi operasional dalam penelitian ini yaitu:

a. Resiliensi akademik

Yang dimaksud dengan resiliensi akademik dalam penelitian ini yaitu, merupakan kemampuan dari individu untuk bangkit dari berbagai macam tekanan, kemerosotan, kesulitan yang ia alami dalam bidang akademik.

b. *Sense of Humor*

Yang dimaksud dengan *sense of humor* dalam penelitian ini yaitu, merupakan kemampuan seseorang dalam hal kepekaan untuk merasakan hal yang bersifat lucu (humor) serta mampu mengekspresikan dan mengapresiasi humor tersebut sehingga memudahkan seseorang untuk menghadapi segala bentuk permasalahan dalam hidupnya.

c. *Self-Compassion*

Yang dimaksud dengan *self-compassion* dalam penelitian ini yaitu, merupakan sikap kasih sayang atau kebaikan terhadap diri sendiri ketika menghadapi tekanan, kekurangan, serta masalah dalam hidup serta tidak menghakimi maupun mengkritik diri sendiri atas segala bentuk penderitaan, kegagalan, kekurangan diri, dan kelemahan yang dialami, karena hal tersebut adalah bagian dari kehidupan setiap manusia.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi penelitian merupakan kelompok subjek yang akan dikenai generalisasi hasil penelitian (Azwar, 2017). Populasi bukan hanya jumlah

subjek yang akan diteliti, melainkan kelompok subjek yang memiliki karakteristik atau sifat tertentu yang membedakannya dengan kelompok lain (Sugiyono, 2016). Dalam penelitian ini, populasi yang dimaksud adalah seluruh mahasiswa yang berada di Kota Makassar yang sedang menempuh pendidikannya universitas negeri maupun swasta yang berjumlah 267.915 mahasiswa (PDDIKTI, 2019). Jumlah tersebut merupakan data tahun 2019, namun peneliti belum menemukan jumlah mahasiswa secara akurat di tahun 2020.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang ingin diteliti (Azwar, 2017). Sampel yang dipilih dari populasi harus benar-benar mewakili populasi tersebut atau bersifat representatif (Sugiyono, 2016). Jumlah populasi yang besar menyebabkan peneliti sulit untuk mempelajari segala hal yang pada populasi, karena adanya keterbatasan waktu, dan tenaga yang menyebabkan peneliti menggunakan sampel dari populasi tersebut (Sugiyono, 2016). Penentuan jumlah sampel dapat dilakukan dengan menggunakan persamaan menurut Abdullah & Sutanto (2015) yaitu $n \geq \frac{1}{\alpha^2}$, dimana α yang digunakan adalah 0,05. Jadi jumlah sampel yang akan diambil datanya pada penelitian ini minimal 400 mahasiswa. Data yang berhasil di kumpulkan peneliti sebanyak 439 mahasiswa.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Pendekatan *sampling* merupakan teknik pengambilan sampel (Sugiyono, 2016). Pada dasarnya pendekatan *sampling* terdiri atas dua

cara, yaitu *probability sampling* dan *nonprobability sampling*. *Probability sampling* merupakan pendekatan *sampling* dimana setiap subjek atau objek dalam sebuah populasi memiliki peluang yang sama besarnya untuk menjadi sampel. *Nonprobability sampling* sendiri merupakan pendekatan *sampling* dimana setiap subjek atau objek dalam sebuah populasi tidak diketahui peluangnya untuk menjadi sampel (Azwar, 2017). Dalam penelitian ini akan digunakan *nonprobability sampling* untuk menjadi teknik *samplingnya*, karena peneliti tidak mengetahui peluang masing-masing anggota populasi untuk menjadi sampel. Tidak diketahuinya jumlah sampel, karena jumlah populasi tidak dapat diketahui secara akurat ditahun 2020.

Penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel *accidental sampling*. Sugiyono (2016) mengemukakan bahwa *accidental sampling* merupakan teknik penentuan sampel secara kebetulan maksudnya, siapapun yang bertemu dengan peneliti secara kebetulan dapat digunakan sebagai sampel dengan syarat bahwa subjek tersebut sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan Adapun karakteristik sampel yang ditentukan oleh peneliti adalah:

- a. Mahasiswa aktif di Kota Makassar
- b. Berusia 18-25 tahun

E. Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian ini, peneliti mengumpulkan data dilihat dari segi cara atau tekniknya, dimana tekniknya sendiri yaitu menyebarkan instrumen penelitian. Instrumen penelitian sendiri merupakan alat bantu yang dipilih dan digunakan

oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar penelitian menjadi sistematis dan dipermudah (Riduwan, 2014). Skala yang digunakan pada penelitian ini berbentuk skala *likert* yang terdiri dari empat alternatif jawaban.

Empat alternatif jawaban tersebut merupakan Sangat Sesuai, Sesuai, Tidak Sesuai, dan Sangat Tidak Sesuai. Skoring untuk pernyataan *favourable* yaitu (1) Sangat Tidak Sesuai, (2) Tidak Sesuai, (3) Sesuai, dan (4) Sangat Sesuai. Sedangkan untuk pernyataan *unfavourable* yaitu (4) Sangat Tidak Sesuai, (3) Tidak Sesuai, (2) Sesuai, dan (1) Sangat Sesuai. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan tiga instrumen berupa skala penelitian, yaitu skala resiliensi akademik, *sense of humor*, dan *self-compassion*.

Resiliensi Akademik diukur menggunakan *Academic Resilience Scale-30* (ARS-30) yang telah diadaptasi oleh Reskyani (2019) dan terdiri atas 12 item. ARS-30 merupakan skala yang disusun berdasarkan tiga aspek resiliensi akademik yang dikemukakan oleh Cassidy (2016). *Sense of humor* diukur menggunakan *Multidimensional Sense of Humor Scale* (MSHS) yang terdiri atas 24 item. MSHS merupakan skala yang disusun berdasarkan empat aspek *sense of humor* yang dikemukakan oleh Thorson & Powell (1993). *Self-compassion* diukur menggunakan *Self-Compassion Scale* (SCS) yang telah diadaptasi oleh Satyani (2019) dan yang terdiri atas 26 item. SCS merupakan skala yang disusun berdasarkan tiga aspek *self-compassion* yang dikemukakan oleh Neff (2011).

1. Skala Resiliensi Akademik

Resiliensi akademik diukur menggunakan *Academic Resilience Scale-30* (ARS-30) yang terdiri atas 30 item. ARS-30 merupakan skala yang disusun berdasarkan tiga aspek resiliensi akademik yang dikemukakan

oleh Cassidy (2016). Pada penelitian ini skala yang digunakan adalah skala ARS-30 yang telah diadaptasi oleh Reskyani (2019) pada penelitian yang berjudul “Analisis Dimensi Kelekatan Ayah sebagai Prediktor Terhadap Resiliensi Akademik pada Mahasiswi di Kota Makassar” yang terdiri dari 12 item, karena 18 dari 30 item ARS-30 dinyatakan tidak valid. Skala ini memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0.568. Pada setiap pernyataan dari skala resiliensi akademik terdapat empat pilihan jawaban yaitu: (1) Sangat Tidak Sesuai, (2) Tidak Sesuai, (3) Sesuai, dan (4) Sangat Sesuai untuk pernyataan *favourable*. Pernyataan *unfavourable* yaitu (4) Sangat Tidak Sesuai, (3) Tidak Sesuai, (2) Sesuai, dan (1) Sangat Sesuai. Gabungan dari keseluruhan ketiga aspek ini akan menghasilkan total skor yang mengindikasikan resiliensi akademik. Semakin tinggi jumlah skor yang diperoleh, maka semakin besar pula resiliensi akademik yang dimiliki oleh mahasiswa.

Tabel 3.1 *Blueprint* Skala Resiliensi Akademik

No.	Aspek	Indikator Perilaku	Item		Jumlah
			F	UF	
1.	<i>Perseverance</i> (Ketekunan)	Kemampuan individu tidak mudah patah semangat.			
		Menampilkan sifat kerja keras.	-	1, 2, 3, 7	4
		Berpegang teguh pada rencana dan tujuan (komitmen).			
2.	<i>Reflecting and Adaptive Help-Seeking</i> (Mencari Bantuan Adaptif)	Kontrol diri			
		Merefleksikan kekuatan dan kelemahan yang dimiliki individu.	8, 10, 11	-	3
		Mengubah pendekatan untuk belajar.			

No.	Aspek	Indikator Perilaku	Item		Jumlah
			F	UF	
		Mencari bantuan dan dukungan.			
3.	<i>Negative Affect and Emotional Response</i> (Pengaruh Negatif dan Respon Emosional)	Optimisme Tingkat kecemasan yang rendah	9	4, 5, 6, 12	5
Jumlah			4	8	12

2. Skala *Sense of Humor*

Pada penelitian ini skala yang digunakan adalah *Multidimensional Sense of Humor Scale* (MSHS) yang terdiri atas 24 item dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,926. MSHS merupakan skala yang disusun berdasarkan empat aspek *sense of humour* yang dikemukakan oleh Thorson & Powell (1993). Pada setiap pernyataan dari skala *sense of humor* terdapat empat pilihan jawaban yaitu: (1) Sangat Tidak Sesuai, (2) Tidak Sesuai, (3) Sesuai, dan (4) Sangat Sesuai untuk pernyataan *favourable*. Pernyataan *unfavourable* yaitu (4) Sangat Tidak Sesuai, (3) Tidak Sesuai, (2) Sesuai, dan (1) Sangat Sesuai. Gabungan dari keseluruhan keempat aspek ini akan menghasilkan total skor yang mengindikasikan *sense of humor*. Semakin tinggi jumlah skor yang diperoleh, maka semakin besar pula *sense of humor* yang dimiliki oleh mahasiswa.

Tabel 3.2 *Blueprint* skala *Sense of Humor*

No.	Aspek	Indikator Perilaku	Item		Jumlah
			F	UF	
1.	<i>Humor Production</i>	Mampu memproduksi	1, 2, 3, 4,	-	9

No.	Aspek	Indikator Perilaku	Item		Jumlah
			F	UF	
		humor, menghasilkan dan melontarkan humor.	5, 6, 7, 8, 9		
<i>Attitudes</i>					
2.	<i>Toward Humor and Humorous People</i>	Mampu menyikapi humor dan orang-orang yang humoris	8, 10, 11	-	3
3.	<i>Uses Humor for Coping</i>	Mampu menggunakan humor untuk menghadapi masalah dengan humor.	-	16, 23, 24, 14	4
4.	<i>Humor to Achieve Social Goals</i>	Mampu menggunakan humor untuk beradaptasi serta untuk tujuan sosial.	10, 11, 12, 13, 17	15	6
Jumlah			15	9	24

3. Skala *Self-Compassion*

Self-compassion diukur menggunakan *Self Compassion Scale* (SCS) yang terdiri atas 26 item. SCS merupakan skala yang disusun berdasarkan tiga aspek *self-compassion* yang dikemukakan oleh Neff (2011). Pada penelitian ini skala yang digunakan adalah skala SCS yang telah diadaptasi oleh Satyani (2019) pada penelitian yang berjudul "Kebersamaan Keluarga sebagai Prediktor Terhadap *Self-Compassion* pada Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin". Skala ini memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0.825. Pada setiap pernyataan dari skala *self-compassion* terdapat empat pilihan jawaban yaitu: (1) Sangat Tidak Sesuai, (2) Tidak Sesuai, (3) Sesuai, dan (4) Sangat Sesuai untuk pernyataan *favourable*. Pernyataan *unfavourable* yaitu (4) Sangat Tidak

Sesuai, (3) Tidak Sesuai, (2) Sesuai, dan (1) Sangat Sesuai. Gabungan dari keseluruhan keempat aspek ini akan menghasilkan total skor yang mengindikasikan *self-compassion*. Semakin tinggi jumlah skor yang diperoleh, maka semakin besar pula *self-compassion* yang dimiliki oleh mahasiswa.

Tabel 3.3 *Blueprint* Skala *Self-Compassion*

No.	Aspek	Indikator Perilaku	Item		Jumlah
			F	UF	
1.	<i>Self-kindness</i>	Tidak mengkritik atau menghakimi diri sendiri ketika menghadapi masalah.	5, 12, 19, 23, 26	1, 8, 11, 16, 21	10
2.	<i>Common humanity</i>	Menganggap bahwa kesulitan, masalah dan kegagalan adalah pengalaman yang dialami oleh setiap manusia.	3, 7, 10, 15	4, 13, 18, 25	8
3.	<i>Mindfulness</i>	Menyadari dan mengakui pengalaman yang kurang mengenakkan.	9, 14, 17, 22	2, 6, 20, 24	8
Jumlah			13	13	26

F. Uji Instrumen

1. Proses Translasi Skala Penelitian

Skala penelitian yang digunakan oleh peneliti menggunakan berbahasa Inggris. Oleh karena itu sebelum dilakukan uji instrumen, peneliti terlebih dahulu melakukan translasi terhadap skala tersebut. Berikut proses translasi yang dilakukan oleh peneliti:

a. Proses Penerjemahan Skala Asli Bahasa Inggris – Bahasa Indonesia

Pengadaptasian skala yang dilakukan oleh peneliti yaitu mengenai variabel *sense of humor* yaitu skala *Multidimensional Sense of Humor Scale* (MSHS) yang terdiri dari 26 item. Skala asli diterjemahkan oleh Nurul Wahyuni Ilham. Ia merupakan salah satu mahasiswa lulusan dari Universitas Negeri Makassar, fakultas Bahasa dan Sastra Inggris yang lulus pada tahun 2019. Ia juga pernah melakukan tes TOEFL dan memperoleh skor TOEFL sebesar 553. Skala asli *Multidimensional Sense of Humor Scale* (MSHS) yang dalam bentuk Bahasa Inggris kemudian diterjemahkan kedalam Bahasa Indonesia yang baik.

b. Proses Penerjemahan Bahasa Indonesia – Bahasa Inggris

Hasil terjemahan skala asli tersebut kembali diterjemahkan ke Bahasa Inggris oleh orang yang berbeda tetapi juga memiliki kriteria tertentu, untuk melihat kesesuaian skala asli dan skala yang sudah diadaptasi. *Backtranslation* skala *Multidimensional Sense of Humor Scale* (MSHS) kemudian diterjemahkan oleh Husni Soleh. Ia merupakan salah satu mahasiswa lulusan dari Universitas Cokroaminoto Palopo jurusan Pendidikan Bahasa Inggris yang lulus pada tahun 2011. Ia sudah mengajar selama enam tahun di dua sekolah berbeda yang ada di Wotu, Kabupaten Luwu Timur.

c. Membandingkan Skala Asli dan Skala Hasil *Backtranslation*

Hasil penerjemahan ini kemudian dibandingkan dengan skala asli untuk melihat apakah terdapat perbedaan skala hasil adaptasi dengan skala asli. Proses adaptasi ini tidak serta merta mengubah struktur dari skala penelitian yang telah digunakan melainkan untuk melihat apakah

skala tersebut dapat diterapkan pada budaya, sampel penelitian dan daerah yang berbeda. Kemudian peneliti melakukan uji instrumen menggunakan skala yang telah diadaptasi tersebut.

2. Uji Validitas

a. Validitas Isi

Validitas isi merupakan sejauh mana item yang digunakan untuk mengukur variabel yang hendak diukur. Azwar (2018) mengemukakan bahwa validitas isi merupakan sebuah fungsi yang menunjukkan seberapa baik aspek dan indikator dari sebuah variabel yang digambarkan. Terdapat dua cara untuk mendapatkan validitas isi yaitu validitas tampak (*face validity*) dan validitas logis (*logical validity*) (Azwar, 2018).

1) Validitas Logis (*Logical Validity*)

Validitas logis merupakan validitas yang dirancang untuk mengetahui sejauh mana isi tes merepresentasikan dari aspek-aspek variabel yang hendak diukur (Azwar, 2018). Peneliti dalam hal ini menggunakan validitas logis, karena pada uji validitas ini, instrumen tersebut berbentuk skala penelitian dan pada setiap instrumen tes maupun non-tes terdapat butir-butir item berupa pernyataan atau pertanyaan untuk menguji validitas instrumen lebih lanjut. Setelah itu, item tersebut dikonsultasikan dengan ahlinya kemudian diuji cobakan dan dianalisis dengan analisis item.

Pada penelitian ini, peneliti melakukan *content validity ratio* (CVR) oleh Lawshe dengan cara memberikan skala penelitian

kepada 3 *subject matter expert* (SME) yaitu dosen Fakultas Psikologi. Ketiga SME tersebut adalah Ibu St. Syawaliyah Gismin, M. Psi., Psikolog, Ibu Hasniar A. Radde, S. Psi., M. Si., dan Ibu A. Nur Aulia Saudi, S. Psi., M. Si. Mereka kemudian memberikan penilaian kepada setiap item agar dapat diketahui sejauh mana item tersebut mewakili apa yang hendak diukur.

Ibu St. Syawaliyah Gismin, M. Psi., Psikolog menilai bahwa keseluruhan dari 24 item skala *sense of humor* (*Multidimensional Sense of Humor Scale*) memiliki isi (konten) yang sudah baik dan bahasa yang jelas. Ibu Hasniar A. Radde, S. Psi., M. Si menilai bahwa dari 24 item skala *sense of humor* (*Multidimensional Sense of Humor Scale*), terdapat tiga item yang perlu direvisi sebelum disebar yaitu item 14, 16 dan 18. Ibu A. Nur Aulia Saudi, S. Psi., M. Si menilai bahwa dari 24 item skala *sense of humor* (*Multidimensional Sense of Humor Scale*) terdapat enam item yang perlu direvisi sebelum disebar yaitu item 2, 3, 6, 13, 15, dan 21. Sehingga dari 24 item skala *sense of humor* (*Multidimensional Sense of Humor Scale*) terdapat sembilan item yang perlu direvisi sebelum melakukan validitas tampak.

2) Validitas Tampak (*Face Validity*)

Validitas tampak atau yang biasa juga disebut sebagai *face validity*, dimana validitas ini lebih memperhatikan bentuk skala serta instruksinya. Validitas tampak juga merupakan awal dari evaluasi suatu alat tes. Tujuan dari validitas tampak adalah untuk mengungkap apa yang hendak diukur berdasarkan tampilan dari

alat tes (Azwar, 2018). Peneliti dalam hal ini menggunakan validitas tampak dengan cara melakukan uji keterbacaan mengenai *layout, fontsize, margin*, instruksi, pengantar, identitas responden, juga item-item pernyataan dalam skala penelitian.

Uji validitas dilakukan dengan cara memberikan skala penelitian kepada lima mahasiswa yang karakteristiknya sama dengan sampel pada penelitian ini yaitu mahasiswa yang berusia 18-25 tahun. Kelima *reviewer* tersebut adalah Ilmi Limyah Dirman yang berasal dari Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, Auliah Rahmat yang berasal dari Universitas Negeri Makassar, Alda Tari yang berasal dari Universitas Islam Makassar, Yolanda Advesia dan Surya Ramdhani yang berasal dari Universitas Bosowa.

Berdasarkan hasil review kelima *reviewer* dapat disimpulkan bahwa, pada bagian *layout* sebagian besar *reviewer* beranggapan bahwa *layoutnya* sudah baik dan rapi. Pada bagian jenis dan ukuran huruf semua *reviewer* beranggapan bahwa bagian ini sudah baik, enak dibaca, serta bagus. *Reviewer* beranggapan bahwa bentuk skala *Multidimensional Sense of Humor Scale* (MSHS) sudah baik dan cukup menarik.

Berdasarkan dari hasil review kelima *reviewer* dapat disimpulkan bahwa konten dari pengantar skala *Multidimensional Sense of Humor Scale* (MSHS) sudah baik, serta bahasa yang digunakan mudah dipahami. *Reviewer* juga mengatakan bahwa konten dari identitas responden skala *Multidimensional Sense of*

Humor Scale (MSHS) sudah lengkap dan bahasa yang digunakan mudah dipahami. Selain itu dapat disimpulkan bahwa konten dari petunjuk pengerjaan skala *Multidimensional Sense of Humor Scale* (MSHS) sudah jelas dan bahasa yang digunakan mudah dipahami.

Bedasarkan hasil *review* dapat disimpulkan bahwa konten dari skala *Multidimensional Sense of Humor Scale* (MSHS) memiliki konten yang sudah baik. Sebagian besar *reviewer* juga beranggapan bahwa bahasa yang digunakan mudah untuk dipahami. Setelah itu, peneliti memperbaiki skala penelitian sesuai dengan hasil *review* yang diberikan oleh lima *reviewer* tersebut.

b. Validitas Konstruk

Validitas konstruk berkaitan dengan tingkatan skala yang dapat mencerminkan variabel yang hendak diukur sesuai dengan konstruk teoritisnya (Azwar, 2018). Validitas konstruk merupakan validitas yang digunakan untuk mengetahui seberapa tepat item pada alat ukur dalam mengukur variabel yang hendak diukur sesuai dengan definisi operasional yang telah ditetapkan oleh peneliti (Djaali & Muljono, 2007).

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan *confirmatory factor analysis* (CFA) dengan sejumlah 439 responden melalui aplikasi Lisrel 8.70. Tahap pertama dalam memastikan data pada penelitian telah sesuai (*fit*) dengan melihat model teoritis pada skala tersebut. Model dianggap *fit* apabila memenuhi kriteria:

- 1) *p-value* dari *chi-square* nilainya >0.05

2) *Root Mean Square Error Approximation* (RMSEA) nilainya <0.05

Setelah model fit, maka tahap selanjutnya adalah mengidentifikasi item yang valid dengan kriteria:

1) *Factor loading* bernilai positif

2) Nilai *t-value* >1.96

Pada uji validitas konstruk yang dilakukan, dapat diketahui bahwa keseluruhan dari 24 item skala *Multidimensional Sense of Humor* dinyatakan valid, karena memiliki nilai *factor loading* bernilai positif dan nilai *t-valuenya* yang lebih besar dari 1.96.

3. Uji Reliabilitas

Reliabilitas merupakan sejauh mana suatu hasil pengukuran dapat dipercaya dengan menggunakan alat ukur yang telah dibuat (Azwar, 2018). Reliabilitas sangat memerhatikan konsistensi serta keakuratan dari hasil tes, dimana hasil tersebut apakah dapat dipercaya. Biasanya untuk mengetahui tingkat reliabilitas sebuah alat tes dalam penelitian, sebelumnya data harus dianalisis menggunakan program komputer *Statistical Packages for Social Sciences* (SPSS) 2.0. Teknik uji reliabilitas yang digunakan pada penelitian ini adalah *Cronbach Alpha*. Sehingga diketahui reliabilitas dari *Multidimensional Sense of Humor Scale* (MSHS) adalah sebesar 0.832.

Tabel 3.4 Hasil Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	N of Items
Resiliensi Akademik	0.568	12
<i>Sense of Humor</i>	0.832	24
<i>Self-Compassion</i>	0.825	26

G. Teknik Analisis Data

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif bertujuan untuk mendeskripsikan atau memberikan gambaran terhadap variabel yang diperoleh melalui data dari subjek penelitian dan tidak dimaksudkan untuk melakukan pengujian hipotesis. Analisis deskriptif sangat perlu dilakukan terlebih dahulu sebelum penyajian hipotesis dilakukan agar peneliti memahami realitas dari data variabel-variabel yang terlibat secara empirik (Azwar, 2017). Sehingga dalam penelitian ini, analisis deskriptif dilakukan untuk mengetahui demografi dari para responden penelitian serta melihat gambaran umum mengenai tingkat resiliensi akademik, tingkat *sense of humor*, tingkat *self-compassion* pada mahasiswa di Kota Makassar.

2. Uji Asumsi

Uji asumsi merupakan tahap paling awal yang harus dilakukan pertama kali sebelum menentukan uji hipotesis yang akan digunakan pada penelitian yang akan dilakukan.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan uji untuk mengetahui data yang dimiliki telah terdistribusi secara normal sehingga dapat dipakai dalam statistik parametrik (*statistic inferensial*). Pada penelitian ini uji normalitas yang digunakan adalah uji *Kolmogorov Smirnov*. Uji *Kolmogorov Smirnov* merupakan tes *nonparametrik* untuk menguji data empirik yang diperoleh selama penelitian telah terdistribusi secara normal (Widhiarso, 2012).

Apabila nilai signifikan *Kolmogorof Smirnov* diperoleh lebih besar dari 0.05 ($\text{sig} > 0.05$), maka datanya dapat dikatakan terdistribusi secara normal. Begitu pula sebaliknya apabila nilai signifikan *Kolmogorof Smirnov* lebih kecil dari 0.05 ($\text{sig} < 0.05$), maka datanya dapat dikatakan tidak terdistribusi secara normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan uji statistik yang bertujuan untuk mengetahui apakah variabel-variabel yang hendak diteliti memiliki hubungan yang linear. Analisis regresi tidak dapat dilanjutkan apabila hubungan antar variabel tidak linear (Widhiarso, 2010). Pada penelitian ini, uji linearitas yang digunakan dapat dilihat melalui *linearity* melalui aplikasi SPSS 20.0.

Apabila nilai signifikansi *linearity* yang diperoleh lebih kecil dari taraf signifikansi 0.05 ($p < 0.05$), maka datanya dapat dikatakan terdistribusi secara linear. Begitu pula sebaliknya apabila nilai signifikansi *linearity* yang diperoleh lebih besar dari taraf signifikansi 0.05 ($p > 0.05$), maka datanya dapat dikatakan tidak terdistribusi secara linear. Pada penelitian ini, peneliti berharap agar datanya dapat terdistribusi secara linear.

c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas merupakan uji asumsi yang dapat menunjukkan korelasi antara variabel independen. Korelasi yang tinggi antar variabel independen tersebut menunjukkan terjadinya *overlap* atau saling berhimpitan (Widhiarso, 2011). Peneliti melihat terjadinya multikolinearitas berdasarkan nilai *variance inflation factor* (VIF).

Apabila diperoleh nilai *variance inflation factor* yang lebih kecil dari 10 ($VIF < 10$), maka multikolinearitas tidak terjadi. Begitu pula sebaliknya apabila diperoleh nilai *variance inflation factor* yang lebih besar dari 10 ($VIF > 10$), maka multikolinearitas terjadi pada penelitian ini (Yamin & Kurniawan, 2018). Oleh karena itu, peneliti berharap agar pada penelitian ini tidak terjadi multikolinearitas.

d. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas merupakan uji asumsi untuk mengetahui apakah terdapat korelasi antara variabel dengan residu pada penelitian ini. Residu sendiri merupakan variabel yang tidak diketahui pada penelitian dan diasumsikan bersifat acak agar residunya tidak berkaitan dengan nilai prediksi yang besar (Widhiarso, 2011). Peneliti melihat uji heteroskedastisitas berdasarkan bentuk *scatterplot*.

Apabila pola *scatterplot* tidak membentuk pola tertentu dan menyebar secara acak, maka pada penelitian ini tidak terjadi heteroskedastisitas. Begitu pula sebaliknya apabila pola *scatterplot* membentuk pola tertentu dan tidak menyebar secara acak, maka pada penelitian ini terjadi heteroskedastisitas (Yamin & Kurniawan, 2018). Peneliti berharap agar pada penelitian ini tidak terjadi heteroskedastisitas.

3. Uji Hipotesis

Hipotesis merupakan pernyataan yang kebenarannya masih lemah dan perlu dibuktikan kebenarannya. Hipotesis berupa jawaban yang bersifat sementara dari rumusan masalah berdasarkan teori yang digunakan dalam penelitian. Dalam hipotesis statistik rumusan hipotesis penelitian

dipasangkan, sehingga dapat diambil keputusan dengan tegas yaitu menerima H_0 berarti menolak H_a begitu pula sebaliknya (Sugiyono, 2016).

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan analisis regresi berganda.

Analisis regresi berganda biasa juga disebut sebagai *analysis multiple regression*. Analisis regresi berganda merupakan salah satu teknik analisis yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana keadaan variabel dependen apabila satu atau lebih variabel independen ditingkatkan maupun diturunkan. Yang mana variabel independen merupakan prediktor dari variabel dependen (Sugiyono, 2016). Adapun hal-hal yang perlu dilaporkan dari hasil uji analisis regresi berganda adalah sebagai berikut:

- a. Koefisien determinan (R^2) *sense of humor* dan *self-compassion* secara bersama-sama terhadap resiliensi akademik.
- b. Nilai kontribusi *sense of humor* dan *self-compassion* secara bersama-sama terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa di Makassar.
- c. Nilai F dan nilai signifikansi F *sense of humor* dan *self-compassion* secara bersama-sama terhadap resiliensi akademik. Apabila signifikansi nilai F pada penelitian ini lebih kecil 0,05 (sig. $F < 0,05$) maka hasil penelitian dianggap signifikan, begitupun sebaliknya.
- d. Koefisien determinan (R^2) *sense of humor* terhadap resiliensi akademik.
- e. Nilai kontribusi *sense of humor* terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa di Makassar.
- f. Nilai F dan nilai signifikansi F *sense of humor* terhadap resiliensi akademik. Apabila signifikansi nilai F pada penelitian ini lebih kecil 0,05

BAB IV

HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Analisis

1. Deskriptif Responden berdasarkan Demografi

Responden pada penelitian ini merupakan mahasiswa aktif di Kota Makassar yang berusia 18-25 tahun. Adapun jumlah responden pada penelitian ini yaitu sebanyak 439 responden. Berikut gambaran umum berdasarkan demografi responden:

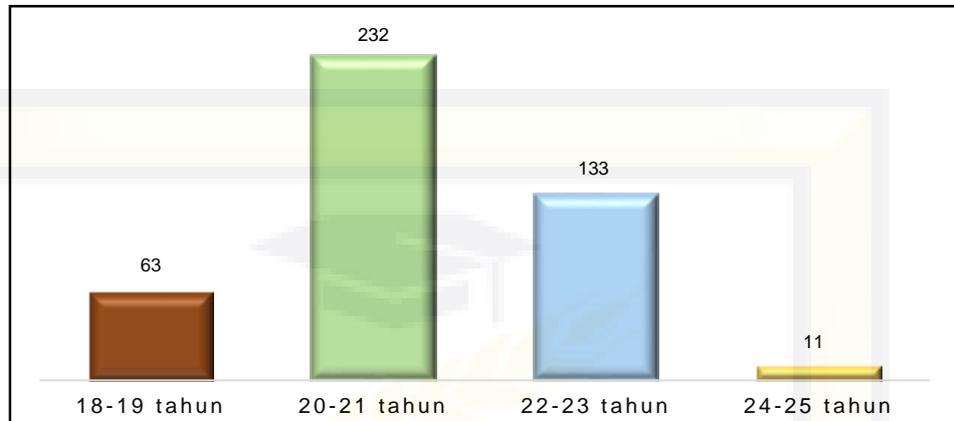
a. Jenis Kelamin



Gambar 4.1 Diagram Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil data yang telah diperoleh, dapat diketahui bahwa diantara 439 mahasiswa 332 diantaranya adalah perempuan (75.6%) dan laki-laki sebanyak 107 responden (24.4%).

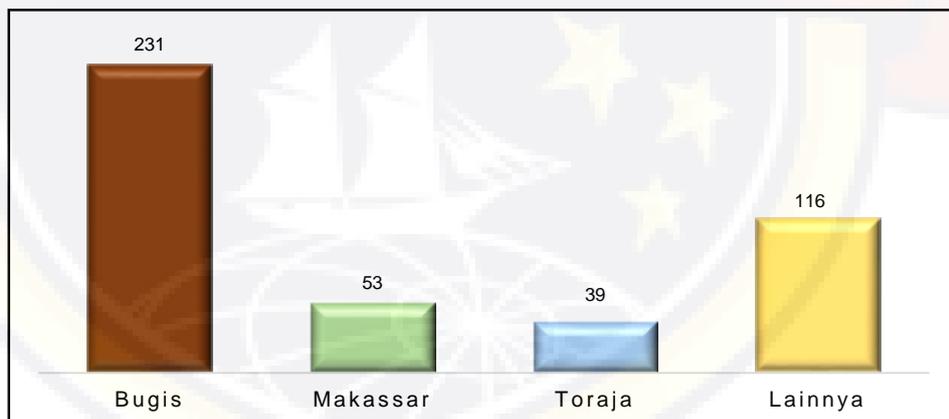
b. Usia



Gambar 4.2 Diagram Subjek Berdasarkan Usia

Berdasarkan hasil data yang telah diperoleh dapat diketahui bahwa diantara 439 mahasiswa, 63 diantaranya berusia 18 sampai 19 tahun (14.4%), 232 diantaranya berusia 20 sampai 21 tahun (52.8%), 133 diantaranya berusia 22 sampai 23 tahun (30.3%), dan 11 diantaranya berusia 24 sampai 25 tahun (2.5%).

c. Suku Bangsa

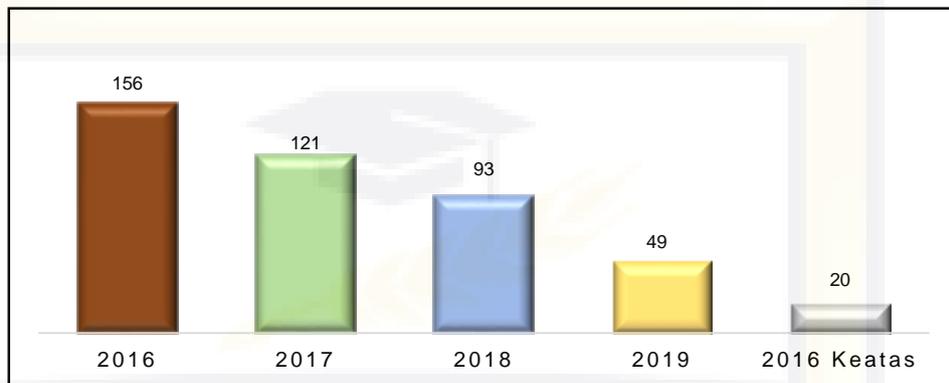


Gambar 4.3 Diagram Subjek Berdasarkan Suku Bangsa

Berdasarkan hasil data yang telah diperoleh dapat diketahui bahwa diantara 439 mahasiswa, 231 diantaranya berasal dari suku Bugis (52.6%), 53 diantaranya berasal dari suku Makassar (12.1%), 39

diantaranya berasal dari suku Toraja (8.9%) dan 116 diantaranya berasal dari beberapa suku yang berbeda (26.4%).

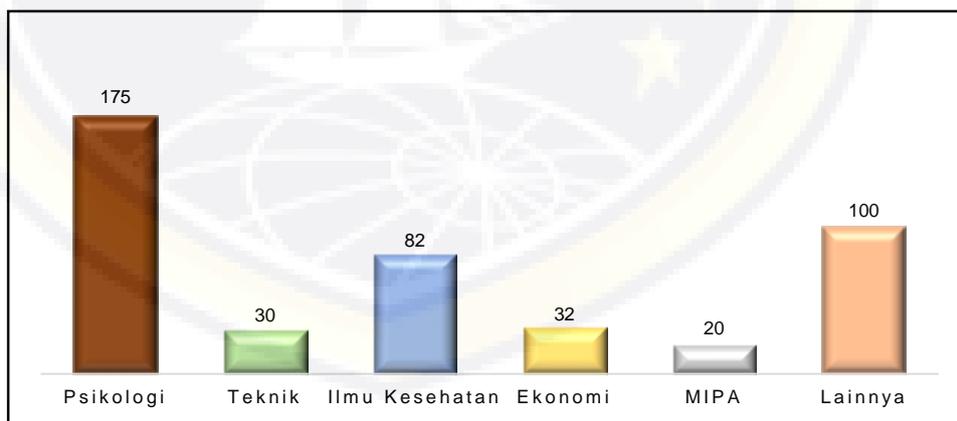
d. Angkatan



Gambar 4.4 Diagram Subjek Berdasarkan Angkatan

Berdasarkan hasil data yang telah diperoleh dapat diketahui bahwa diantara 439 mahasiswa, 156 diantaranya berasal dari angkatan 2016 (35.5%), 121 diantaranya berasal angkatan 2017 (27.6%), 93 diantaranya berasal dari angkatan 2018 (21.2%), 49 diantaranya berasal dari angkatan 2019 (11.2%) dan 20 diantaranya berasal dari beberapa angkatan yang berbeda (4.6%).

e. Fakultas

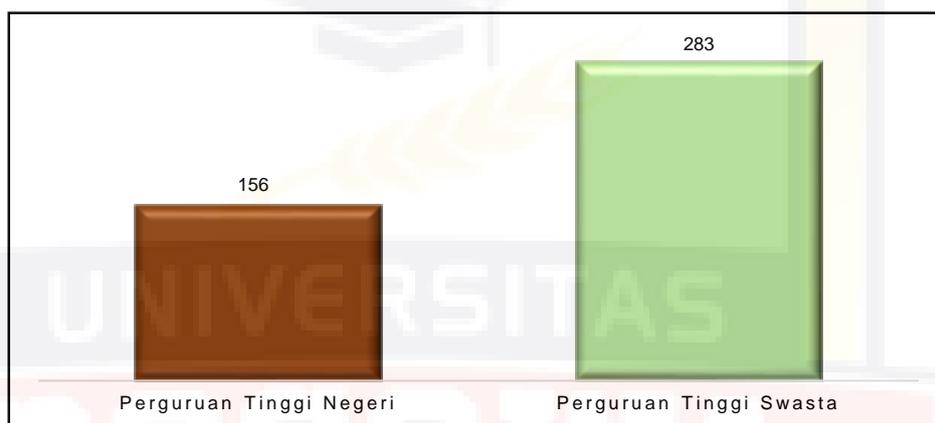


Gambar 4.5 Diagram Subjek Berdasarkan Fakultas

Berdasarkan hasil data yang telah diperoleh dapat diketahui bahwa diantara 439 mahasiswa, 175 diantaranya berasal dari fakultas Psikologi

(39.9%), 30 diantaranya berasal dari fakultas Teknik (6.8%), 82 diantaranya berasal dari fakultas Ilmu Kesehatan (18.7%), 32 diantaranya berasal dari fakultas Ekonomi (7.3%), 20 diantaranya berasal dari fakultas MIPA (4.6%) dan 100 diantaranya berasal dari fakultas lainnya (22.8%).

f. Perguruan Tinggi



Gambar 4.6 Diagram Subjek Berdasarkan Perguruan Tinggi

Berdasarkan hasil data yang telah diperoleh dapat diketahui bahwa diantara 439 mahasiswa, 156 diantaranya berasal dari Perguruan Tinggi Negeri (35.5%) dan 283 diantaranya berasal dari Perguruan Tinggi Swasta (64.5%).

2. Deskriptif Variabel Berdasarkan Tingkat Skor

a. Resiliensi Akademik

Berikut merupakan tabel rangkuman statistik tingkat skor resiliensi akademik dengan menggunakan aplikasi *Microsoft Excel* dan *IBM SPSS Statistic 20*:

Tabel 4.1 Hasil Analisis Data Resiliensi Akademik pada Mahasiswa

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Resiliensi Akademik	439	27	56	41.25	4.863

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa terdapat 439 responden dalam proses uji coba skala resiliensi akademik. Nilai minimum dari skor resiliensi akademik adalah 27 dan nilai maksimumnya adalah 56. Dapat diketahui juga bahwa nilai *mean* dari skor resiliensi akademik adalah 41.25 dan nilai *standar deviation*nya adalah 4.863.

Tabel 4.2 Kategorisasi Resiliensi Akademik pada Mahasiswa

Kategorisasi Penormaan	Rumus Kategorisasi	Hasil Kategorisasi
Sangat Tinggi	$x > (\bar{X} + 1.5 \text{ SD})$	$x > 48.54$
Tinggi	$(\bar{X} + 0.5 \text{ SD}) < x \leq (\bar{X} + 1.5 \text{ SD})$	$43.68 < x \leq 48.54$
Sedang	$(\bar{X} - 0.5 \text{ SD}) < x \leq (\bar{X} + 0.5 \text{ SD})$	$38.82 \leq x < 43.54$
Rendah	$(\bar{X} - 1.5 \text{ SD}) < x \leq (\bar{X} - 0.5 \text{ SD})$	$33.95 \leq x < 38.82$
Sangat Rendah	$x < (\bar{X} - 1.5 \text{ SD})$	$x < 33.95$

Adapun distribusi kategorisasi tingkat skor skala resiliensi akademik adalah sebagai berikut:



Gambar 4.7 Diagram Tingkat Resiliensi Akademik pada Mahasiswa

Berdasarkan diagram di atas dapat diketahui bahwa dari 439 responden, 30 diantaranya berada pada tingkat skor yang sangat rendah (6.8%), 83 responden berada pada tingkat skor yang rendah (18.9%), 187 responden berada pada tingkat skor yang sedang (42.6%), 119

responden berada pada tingkat skor yang tinggi (27.1%) dan 20 responden berada pada tingkat skor yang sangat tinggi (4.6%).

b. *Sense of Humor*

Berikut merupakan tabel rangkuman statistik tingkat skor *sense of humor* dengan menggunakan aplikasi *Microsoft Excel* dan *IBM SPSS Statistic 20*:

Tabel 4.3 Hasil Analisis Data *Sense of Humor* pada Mahasiswa

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Sense of Humor</i>	439	48	108	81.41	9.280

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa terdapat 439 responden dalam proses uji coba skala *sense of humor*. Nilai minimum dari skor *sense of humor* adalah 48 dan nilai maksimumnya adalah 108. Dapat diketahui juga bahwa nilai *mean* dari skor *sense of humor* adalah 81.41 dan nilai *standar deviation*nya adalah 9.280.

Tabel 4.4 Kategorisasi *Sense of Humor* pada Mahasiswa

Kategorisasi Penormaan	Rumus Kategorisasi	Hasil Kategorisasi
Sangat Tinggi	$x > (\bar{X} + 1.5 \text{ SD})$	$x > 95.33$
Tinggi	$(\bar{X} + 0.5 \text{ SD}) < x \leq (\bar{X} + 1.5 \text{ SD})$	$86.05 < x \leq 95.33$
Sedang	$(\bar{X} - 0.5 \text{ SD}) < x \leq (\bar{X} + 0.5 \text{ SD})$	$76.77 \leq x < 86.05$
Rendah	$(\bar{X} - 1.5 \text{ SD}) < x \leq (\bar{X} - 0.5 \text{ SD})$	$67.49 \leq x < 76.77$
Sangat Rendah	$x < (\bar{X} - 1.5 \text{ SD})$	$x < 67.49$

Adapun distribusi kategorisasi tingkat skor skala *sense of humor* adalah sebagai berikut:



Gambar 4.8 Diagram Tingkat *Sense of Humor* pada Mahasiswa

Berdasarkan diagram di atas dapat diketahui bahwa dari 439 responden, 24 diantaranya berada pada tingkat skor yang sangat rendah (5.5%), 95 responden berada pada tingkat skor yang rendah (21.6%), 202 responden berada pada tingkat skor yang sedang (46%), 91 responden berada pada tingkat skor yang tinggi (20.7%) dan 27 responden berada pada tingkat skor yang sangat tinggi (6.2%).

c. *Self-Compassion*

Berikut merupakan tabel rangkuman statistik tingkat skor *self-compassion* dengan menggunakan aplikasi *Microsoft Excel* dan *IBM SPSS Statistic 20*:

Tabel 4.5 Hasil Analisis Data *Self-Compassion* pada Mahasiswa

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Self-Compassion</i>	439	45	130	88.55	11.094

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa terdapat 439 responden dalam proses uji coba skala *self-compassion*. Nilai minimum dari skor *self-compassion* adalah 45 dan nilai maksimumnya adalah 130.

Dapat diketahui juga bahwa nilai *mean* dari skor resiliensi akademik adalah 88.55 dan nilai *standar deviation*nya adalah 11.094.

Tabel 4.6 Kategorisasi *Self-Compassion* pada Mahasiswa

Kategorisasi Penormaan	Rumus Kategorisasi	Hasil Kategorisasi
Sangat Tinggi	$x > (\bar{X} + 1.5 \text{ SD})$	$x > 105.19$
Tinggi	$(\bar{X} + 0.5 \text{ SD}) < x \leq (\bar{X} + 1.5 \text{ SD})$	$94.09 < x \leq 105.19$
Sedang	$(\bar{X} - 0.5 \text{ SD}) < x \leq (\bar{X} + 0.5 \text{ SD})$	$83 \leq x < 94.09$
Rendah	$(\bar{X} - 1.5 \text{ SD}) < x \leq (\bar{X} - 0.5 \text{ SD})$	$71.90 \leq x < 83$
Sangat Rendah	$x < (\bar{X} - 1.5 \text{ SD})$	$x < 71.90$

Adapun distribusi kategorisasi tingkat skor skala *self-compassion* adalah sebagai berikut:



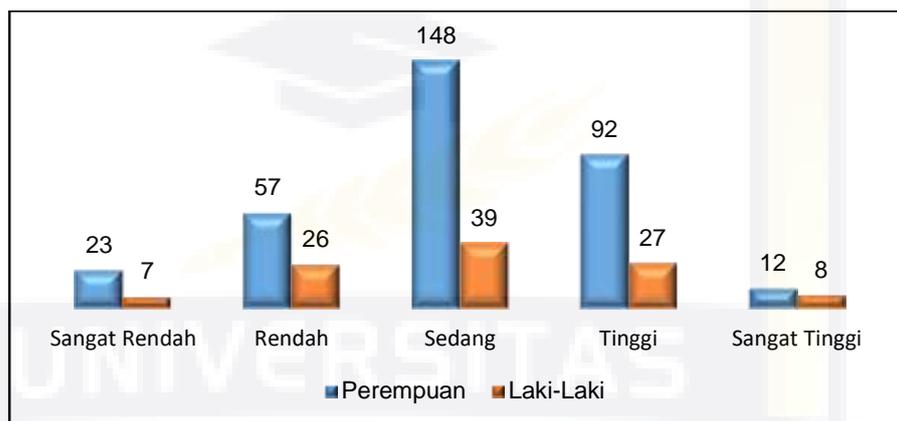
Gambar 4.9 Diagram Tingkat *Self-Compassion* pada Mahasiswa

Berdasarkan diagram di atas dapat diketahui bahwa dari 439 responden, 24 diantaranya berada pada tingkat skor yang sangat rendah (4.6%), 122 responden berada pada tingkat skor yang rendah (27.8%), 166 responden berada pada tingkat skor yang sedang (37.8%), 108 responden berada pada tingkat skor yang tinggi (24.6%) dan 23 responden berada pada tingkat skor yang sangat tinggi (5.2%).

3. Deskriptif Variabel Berdasarkan Demografi

a. Deskriptif Variabel Resiliensi Akademik

1) Deskriptif Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin



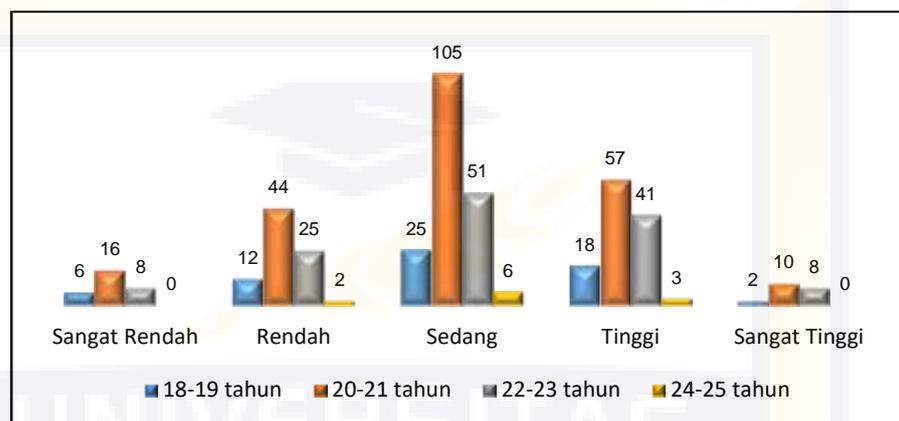
Gambar 4.10 Diagram Resiliensi Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil data yang telah diperoleh, dapat diketahui bahwa dari 439 keseluruhan responden, 23 responden perempuan berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang sangat rendah, 57 responden perempuan berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang rendah, 148 responden perempuan berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang sedang, 92 responden perempuan berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang tinggi, dan 12 responden perempuan berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang sangat tinggi.

Selain itu juga dapat diketahui bahwa tujuh responden laki-laki berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang sangat rendah, 26 responden laki-laki berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang rendah, 39 responden laki-laki berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang sedang, 27 responden laki-laki berada pada tingkat

skor resiliensi akademik yang tinggi, dan delapan responden laki-laki berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang sangat tinggi.

2) Deskriptif Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Berdasarkan Usia



Gambar 4.11 Diagram Resiliensi Akademik Berdasarkan Usia

Berdasarkan hasil data yang telah diperoleh, dapat diketahui bahwa dari 439 keseluruhan responden, enam responden dengan usia 18-19 tahun berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang sangat rendah, 12 responden dengan usia 18-19 tahun berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang rendah, 25 responden dengan usia 18-19 tahun berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang sedang, 18 responden dengan usia 18-19 tahun berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang tinggi, dan dua responden dengan usia 18-19 tahun berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang sangat tinggi.

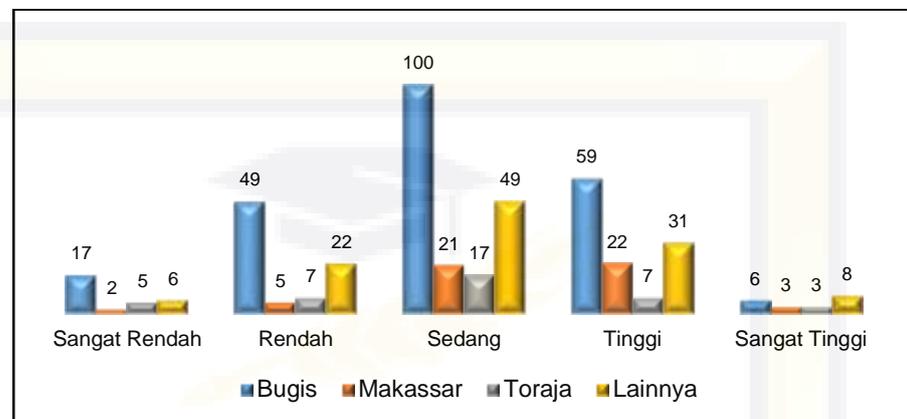
Terdapat 16 responden dengan usia 20-21 tahun berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang sangat rendah, 44 responden dengan usia 20-21 tahun berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang rendah, 105 responden dengan usia 20-21 tahun berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang sedang, 57 responden dengan

usia 20-21 tahun berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang tinggi, dan 10 responden dengan usia 20-21 tahun berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang sangat tinggi.

Terdapat delapan responden dengan usia 22-23 tahun berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang sangat rendah, 25 responden dengan usia 22-23 tahun berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang rendah, 51 responden dengan usia 22-23 tahun berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang sedang, 41 responden dengan usia 22-23 tahun berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang tinggi, dan delapan responden dengan usia 22-23 tahun berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang sangat tinggi.

Selain itu, dari 439 responden tidak ada responden dengan usia 24-25 tahun berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang sangat rendah, dua responden dengan usia 24-25 tahun berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang rendah, enam responden dengan usia 24-25 tahun berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang sedang, tiga responden dengan usia 24-25 tahun berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang tinggi, dan tidak terdapat responden dengan usia 24-25 tahun berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang sangat tinggi.

3) Deskriptif Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Berdasarkan Suku Bangsa



Gambar 4.12 Diagram Resiliensi Akademik Berdasarkan Suku Bangsa

Berdasarkan hasil data yang telah diperoleh, dapat diketahui bahwa dari 439 keseluruhan responden, 17 responden yang berasal dari suku Bugis berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang sangat rendah, 49 responden yang berasal dari suku Bugis berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang rendah, 100 responden yang berasal dari suku Bugis berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang sedang, 59 responden yang berasal dari suku Bugis berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang tinggi, dan enam responden yang berasal dari suku Bugis berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang sangat tinggi.

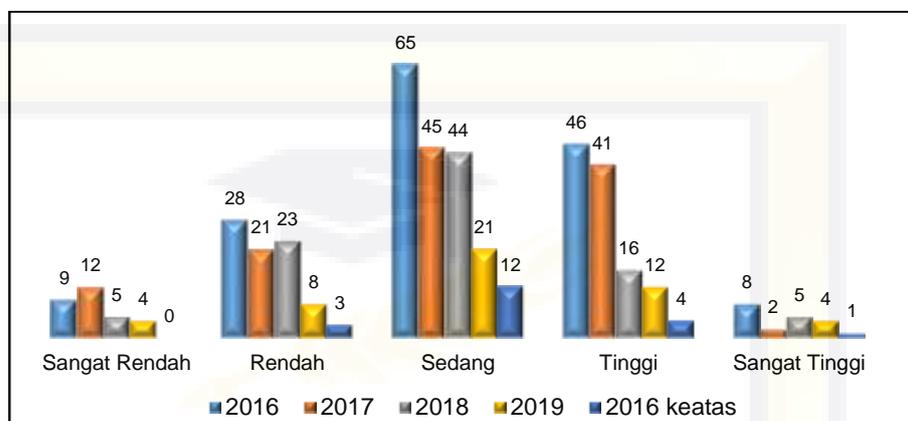
Terdapat dua responden yang berasal dari suku Makassar berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang sangat rendah, lima responden yang berasal dari suku Makassar berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang rendah, 21 responden yang berasal dari suku Makassar berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang sedang, 22 responden yang berasal dari suku Makassar berada pada tingkat

skor resiliensi akademik yang tinggi, dan tiga responden yang berasal dari suku Makassar berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang sangat tinggi.

Terdapat lima responden yang berasal dari suku Toraja berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang sangat rendah, tujuh responden yang berasal dari suku Toraja berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang rendah, 17 responden yang berasal dari suku Toraja berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang sedang, dua responden yang berasal dari suku Toraja berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang tinggi, dan delapan responden yang berasal dari suku Toraja berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang sangat tinggi.

Selain itu, dari 439 responden enam responden yang berasal dari suku lainnya berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang sangat rendah, 22 responden yang berasal dari suku lainnya berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang rendah, 49 responden yang berasal dari suku lainnya berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang sedang, 31 responden yang berasal dari suku lainnya berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang tinggi, dan delapan responden yang berasal dari suku lainnya berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang sangat tinggi.

4) Deskriptif Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Berdasarkan Angkatan



Gambar 4.13 Diagram Resiliensi Akademik Berdasarkan Angkatan

Berdasarkan hasil data yang telah diperoleh, dapat diketahui bahwa dari 439 keseluruhan responden, sembilan responden yang berasal dari angkatan 2016 berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang sangat rendah, 28 responden yang berasal dari angkatan 2016 berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang rendah, 65 responden yang berasal dari angkatan 2016 berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang sedang, 46 responden yang berasal dari angkatan 2016 berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang tinggi, dan delapan responden yang berasal dari angkatan 2016 berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang sangat tinggi.

Terdapat 12 responden yang berasal dari angkatan 2017 berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang sangat rendah, 21 responden yang berasal dari angkatan 2017 berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang rendah, 45 responden yang berasal dari angkatan 2017 berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang

sedang, 41 responden yang berasal dari angkatan 2017 berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang tinggi, dan dua responden yang berasal dari angkatan 2017 berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang sangat tinggi.

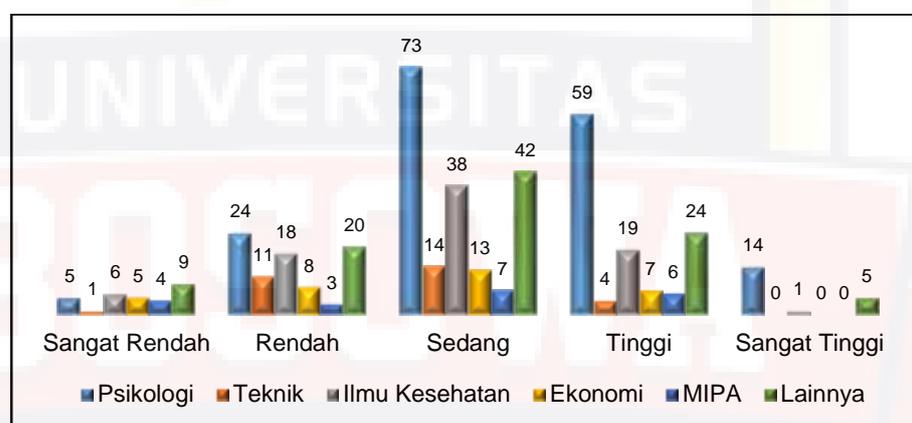
Terdapat lima responden yang berasal dari angkatan 2018 berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang sangat rendah, 23 responden yang berasal dari angkatan 2018 berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang rendah, 44 responden yang berasal dari angkatan 2018 berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang sedang, 16 responden yang berasal dari angkatan 2018 berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang tinggi, dan lima responden yang berasal dari angkatan 2018 berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang sangat tinggi.

Terdapat empat responden yang berasal dari angkatan 2019 berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang sangat rendah, delapan responden yang berasal dari angkatan 2019 berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang rendah, 21 responden yang berasal dari angkatan 2019 berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang sedang, 12 responden yang berasal dari angkatan 2019 berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang tinggi, dan empat responden yang berasal dari angkatan 2019 berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang sangat tinggi.

Selain itu dari 439 responden, tidak terdapat responden yang berasal dari angkatan lainnya berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang sangat rendah, tiga responden yang berasal dari

angkatan lainnya berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang rendah, 12 responden yang berasal dari angkatan lainnya berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang sedang, empat responden yang berasal dari angkatan lainnya berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang tinggi, dan satu responden yang berasal dari angkatan lainnya berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang sangat tinggi.

5) Deskriptif Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Berdasarkan Fakultas



Gambar 4.14 Diagram Resiliensi Akademik Berdasarkan Fakultas

Berdasarkan hasil data yang telah diperoleh, dapat diketahui bahwa dari 439 keseluruhan responden, lima responden yang berasal dari fakultas Psikologi berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang sangat rendah, 24 responden yang berasal dari fakultas Psikologi berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang rendah, 73 responden yang berasal dari fakultas Psikologi berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang sedang, 59 responden yang berasal dari fakultas Psikologi berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang tinggi, dan 14 responden yang berasal dari fakultas Psikologi berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang sangat tinggi.

Terdapat satu responden yang berasal dari fakultas Teknik berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang sangat rendah, 11 responden yang berasal dari fakultas Teknik berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang rendah, 14 responden yang berasal dari fakultas Teknik berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang sedang, empat responden yang berasal dari fakultas Teknik berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang tinggi, dan tidak ada responden yang berasal dari fakultas Teknik berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang sangat tinggi.

Terdapat enam responden yang berasal dari fakultas Ilmu Kesehatan berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang sangat rendah, 18 responden yang berasal dari fakultas Ilmu Kesehatan berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang rendah, 38 responden yang berasal dari fakultas Ilmu Kesehatan berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang sedang, 19 responden yang berasal dari fakultas Ilmu Kesehatan berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang tinggi, dan satu responden yang berasal dari fakultas Ilmu Kesehatan berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang sangat tinggi.

Terdapat lima responden yang berasal dari fakultas Ekonomi berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang sangat rendah, tujuh responden yang berasal dari fakultas Ekonomi berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang rendah, 13 responden yang berasal dari fakultas Ekonomi berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang sedang, tujuh responden yang berasal dari fakultas

Ekonomi berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang tinggi, dan tidak ada responden yang berasal dari fakultas Ekonomi berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang sangat tinggi.

Terdapat empat responden yang berasal dari fakultas MIPA berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang sangat rendah, tiga responden yang berasal dari fakultas MIPA berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang rendah, tujuh responden yang berasal dari fakultas MIPA berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang sedang, enam responden yang berasal dari fakultas MIPA berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang tinggi, dan tidak ada responden yang berasal dari fakultas MIPA berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang sangat tinggi.

Selain itu, dari 439 responden terdapat sembilan responden yang berasal dari fakultas lainnya berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang sangat rendah, 20 responden yang berasal dari fakultas lainnya berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang rendah, 42 responden yang berasal dari fakultas lainnya berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang sedang, 24 responden yang berasal dari fakultas lainnya berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang tinggi, dan lima responden yang berasal dari fakultas lainnya berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang sangat tinggi.

6) Deskriptif Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Berdasarkan Perguruan Tinggi



Gambar 4.15 Diagram Resiliensi Akademik Berdasarkan Perguruan Tinggi

Berdasarkan hasil data yang telah diperoleh, dapat diketahui bahwa dari 439 keseluruhan responden, 12 responden yang berasal dari Perguruan Tinggi Negeri berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang sangat rendah, 28 responden yang berasal dari Perguruan Tinggi Negeri berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang rendah, 71 responden yang berasal dari Perguruan Tinggi Negeri berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang sedang, 40 responden yang berasal dari Perguruan Tinggi Negeri berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang tinggi, dan lima responden yang berasal dari Perguruan Tinggi Negeri berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang sangat tinggi.

Terdapat 18 responden yang berasal dari Perguruan Tinggi Swasta berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang sangat rendah, 55 responden yang berasal dari Perguruan Tinggi Swasta berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang rendah, 116 responden yang berasal dari Perguruan Tinggi Swasta berada pada tingkat skor

resiliensi akademik yang sedang, 79 responden yang berasal dari Perguruan Tinggi Swasta berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang tinggi, dan 15 responden yang berasal dari Perguruan Tinggi Swasta berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang sangat tinggi.

b. Deskriptif Variabel *Sense of Humor*

1) Deskriptif *Sense of Humor* pada Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin



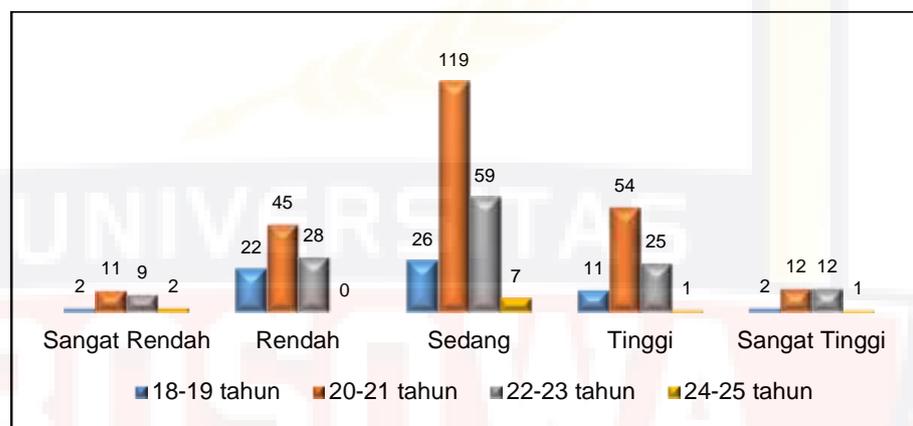
Gambar 4.16 Diagram *Sense of Humor* Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil data yang telah diperoleh, dapat diketahui bahwa dari 439 keseluruhan responden, 14 responden perempuan berada pada tingkat skor *sense of humor* yang sangat rendah, 76 responden perempuan berada pada tingkat skor *sense of humor* yang rendah, 159 responden perempuan berada pada tingkat skor *sense of humor* yang sedang, 64 responden perempuan berada pada tingkat skor *sense of humor* yang tinggi, dan 19 responden perempuan berada pada tingkat skor *sense of humor* yang sangat tinggi.

Selain itu juga dapat diketahui bahwa 10 responden laki-laki berada pada tingkat skor *sense of humor* yang sangat tinggi, 19 responden

laki-laki berada pada tingkat skor *sense of humor* yang tinggi, 43 responden laki-laki berada pada tingkat skor *sense of humor* yang sedang, 27 responden laki-laki berada pada tingkat skor *sense of humor* yang rendah, dan delapan responden laki-laki berada pada tingkat skor *sense of humor* yang sangat rendah.

2) Deskriptif *Sense of Humor* pada Mahasiswa Berdasarkan Usia



Gambar 4.17 Diagram *Sense of Humor* Berdasarkan Usia

Berdasarkan hasil data yang telah diperoleh, dapat diketahui bahwa dari 439 keseluruhan responden, dua responden yang berusia 18-19 tahun berada pada tingkat skor *sense of humor* yang sangat rendah, 22 responden yang berusia 18-19 tahun berada pada tingkat skor *sense of humor* yang rendah, 26 responden yang berusia 18-19 tahun berada pada tingkat skor *sense of humor* yang sedang, 11 responden yang berusia 18-19 tahun berada pada tingkat skor *sense of humor* yang tinggi, dan dua responden yang berusia 18-19 tahun berada pada tingkat skor *sense of humor* yang sangat tinggi.

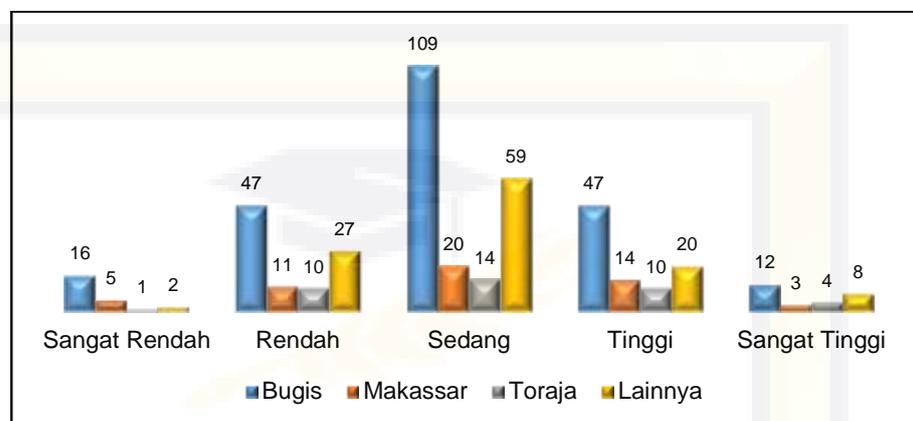
Terdapat 11 responden yang berusia 20-21 tahun berada pada tingkat skor *sense of humor* yang sangat rendah, 45 responden yang berusia 20-21 tahun berada pada tingkat skor *sense of humor* yang

rendah, 110 responden yang berusia 20-21 tahun berada pada tingkat skor *sense of humor* yang sedang, 54 responden yang berusia 20-21 tahun berada pada tingkat skor *sense of humor* yang tinggi, dan 12 responden yang berusia 20-21 tahun berada pada tingkat skor *sense of humor* yang sangat tinggi.

Terdapat sembilan responden yang berusia 22-23 tahun berada pada tingkat skor *sense of humor* yang sangat rendah, 28 responden yang berusia 22-23 tahun berada pada tingkat skor *sense of humor* yang rendah, 59 responden yang berusia 22-23 tahun berada pada tingkat skor *sense of humor* yang sedang, 25 responden yang berusia 22-23 tahun berada pada tingkat skor *sense of humor* yang tinggi, dan 12 responden yang berusia 22-23 tahun berada pada tingkat skor *sense of humor* yang sangat tinggi.

Selain itu, dari 439 responden juga terdapat dua responden yang berusia 24-25 tahun berada pada tingkat skor *sense of humor* yang sangat rendah, tidak ada responden yang berusia 24-25 tahun berada pada tingkat skor *sense of humor* yang rendah, tujuh responden yang berusia 24-25 tahun berada pada tingkat skor *sense of humor* yang sedang, satu responden yang berusia 24-25 tahun berada pada tingkat skor *sense of humor* yang tinggi, dan satu responden yang berusia 24-25 tahun berada pada tingkat skor *sense of humor* yang sangat tinggi.

3) Deskriptif *Sense of Humor* pada Mahasiswa Berdasarkan Suku Bangsa



Gambar 4.18 Diagram *Sense of Humor* Berdasarkan Suku Bangsa

Berdasarkan hasil data yang telah diperoleh, dapat diketahui bahwa dari 439 keseluruhan responden, 16 responden yang berasal dari suku Bugis berada pada tingkat skor *sense of humor* yang sangat rendah, 47 responden yang berasal dari suku Bugis berada pada tingkat skor *sense of humor* yang rendah, 109 responden yang berasal dari suku Bugis berada pada tingkat skor *sense of humor* yang sedang, 47 responden yang berasal dari suku Bugis berada pada tingkat skor *sense of humor* yang tinggi, dan 12 responden yang berasal dari suku Bugis berada pada tingkat skor *sense of humor* yang sangat tinggi.

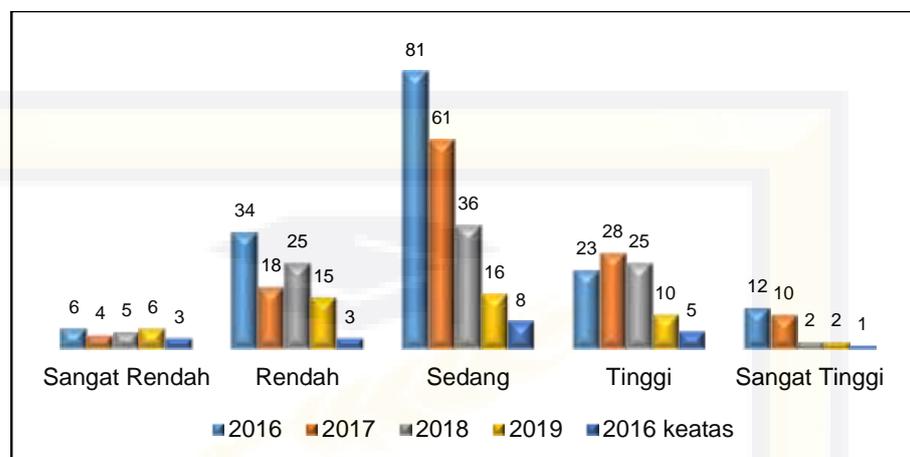
Terdapat lima responden yang berasal dari suku Makassar berada pada tingkat skor *sense of humor* yang sangat rendah, 11 responden yang berasal dari suku Makassar berada pada tingkat skor *sense of humor* yang rendah, 20 responden yang berasal dari suku Makassar berada pada tingkat skor *sense of humor* yang sedang, 14 responden yang berasal dari suku Makassar berada pada tingkat skor *sense of*

humor yang tinggi, dan tiga responden yang berasal dari suku Makassar berada pada tingkat skor *sense of humor* yang sangat tinggi.

Terdapat satu responden yang berasal dari suku Toraja berada pada tingkat skor *sense of humor* yang sangat rendah, 10 responden yang berasal dari suku Toraja berada pada tingkat skor *sense of humor* yang rendah, 11 responden yang berasal dari suku Toraja berada pada tingkat skor *sense of humor* yang sedang, 10 responden yang berasal dari suku Toraja berada pada tingkat skor *sense of humor* yang tinggi, dan empat responden yang berasal dari suku Toraja berada pada tingkat skor *sense of humor* yang sangat tinggi.

Selain itu, dari 439 responden juga terdapat dua responden yang berasal dari suku lainnya berada pada tingkat skor *sense of humor* yang sangat rendah, tujuh responden yang berasal dari suku lainnya berada pada tingkat skor *sense of humor* yang rendah, 59 responden yang berasal dari suku lainnya berada pada tingkat skor *sense of humor* yang sedang, 20 responden yang berasal dari suku lainnya berada pada tingkat skor *sense of humor* yang tinggi, dan 27 responden yang berasal dari suku lainnya berada pada tingkat skor *sense of humor* yang sangat tinggi.

4) Deskriptif *Sense of Humor* pada Mahasiswa Berdasarkan Angkatan



Gambar 4.19 Diagram *Sense of Humor* Berdasarkan Angkatan

Berdasarkan hasil data yang telah diperoleh, dapat diketahui bahwa dari 439 keseluruhan responden, enam responden yang berasal dari angkatan 2016 berada pada tingkat skor *sense of humor* yang sangat rendah, 34 responden yang berasal dari angkatan 2016 berada pada tingkat skor *sense of humor* yang rendah, 81 responden yang berasal dari angkatan 2016 berada pada tingkat skor *sense of humor* yang sedang, 23 responden yang berasal dari angkatan 2016 berada pada tingkat skor *sense of humor* yang tinggi, dan 12 responden yang berasal dari angkatan 2016 berada pada tingkat skor *sense of humor* yang sangat tinggi.

Terdapat empat responden yang berasal dari angkatan 2017 berada pada tingkat skor *sense of humor* yang sangat rendah, 18 responden yang berasal dari angkatan 2017 berada pada tingkat skor *sense of humor* yang rendah, 61 responden yang berasal dari angkatan 2017 berada pada tingkat skor *sense of humor* yang sedang, 28 responden yang berasal dari angkatan 2017 berada pada tingkat skor *sense of humor* yang tinggi, dan 10 responden yang berasal dari

angkatan 2017 berada pada tingkat skor *sense of humor* yang sangat tinggi.

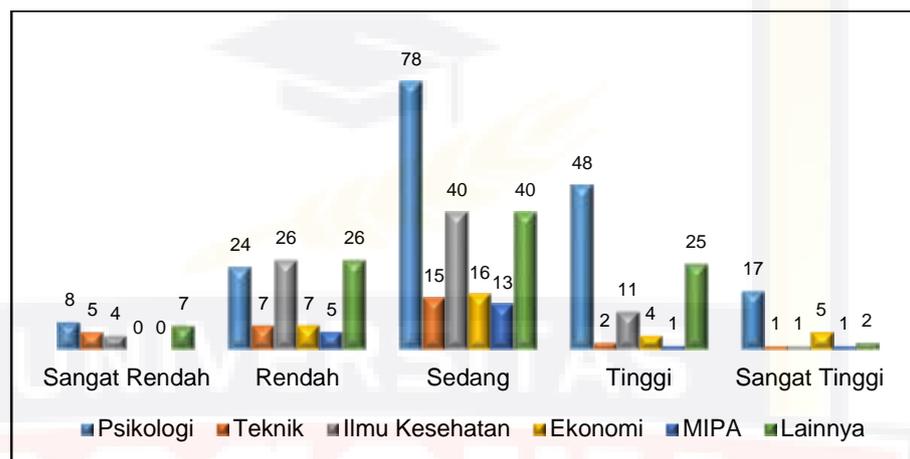
Terdapat lima responden yang berasal dari angkatan 2018 berada pada tingkat skor *sense of humor* yang sangat rendah, 25 responden yang berasal dari angkatan 2018 berada pada tingkat skor *sense of humor* yang rendah, 36 responden yang berasal dari angkatan 2018 berada pada tingkat skor *sense of humor* yang sedang, 25 responden yang berasal dari angkatan 2018 berada pada tingkat skor *sense of humor* yang tinggi, dan dua responden yang berasal dari angkatan 2018 berada pada tingkat skor *sense of humor* yang sangat tinggi.

Terdapat enam responden yang berasal dari angkatan 2019 berada pada tingkat skor *sense of humor* yang sangat rendah, 15 responden yang berasal dari angkatan 2019 berada pada tingkat skor *sense of humor* yang rendah, 16 responden yang berasal dari angkatan 2019 berada pada tingkat skor *sense of humor* yang sedang, 10 responden yang berasal dari angkatan 2019 berada pada tingkat skor *sense of humor* yang tinggi, dan dua responden yang berasal dari angkatan 2019 berada pada tingkat skor *sense of humor* yang sangat tinggi.

Selain itu dari 439 responden juga terdapat tiga responden yang berasal dari angkatan 2016 keatas berada pada tingkat skor *sense of humor* yang sangat rendah, tiga responden yang berasal dari angkatan 2016 keatas berada pada tingkat skor *sense of humor* yang rendah, delapan responden yang berasal dari angkatan 2016 keatas berada pada tingkat skor *sense of humor* yang sedang, lima responden yang berasal dari angkatan 2016 keatas berada pada tingkat skor *sense of*

humor yang tinggi, dan satu responden yang berasal dari angkatan 2016 keatas berada pada tingkat skor *sense of humor* yang sangat tinggi.

5) Deskriptif *Sense of Humor* pada Mahasiswa Berdasarkan Fakultas



Gambar 4.20 Diagram *Sense of Humor* Berdasarkan Fakultas

Berdasarkan hasil data yang telah diperoleh, dapat diketahui bahwa dari 439 keseluruhan responden, delapan responden yang berasal dari fakultas Psikologi berada pada tingkat skor *sense of humor* yang sangat rendah, 24 responden yang berasal dari fakultas Psikologi berada pada tingkat skor *sense of humor* yang rendah, 78 responden yang berasal dari fakultas Psikologi berada pada tingkat skor *sense of humor* yang sedang, 48 responden yang berasal dari fakultas Psikologi berada pada tingkat skor *sense of humor* yang tinggi, dan 17 responden yang berasal dari fakultas Psikologi berada pada tingkat skor *sense of humor* yang sangat tinggi.

Terdapat empat responden yang berasal dari fakultas Teknik berada pada tingkat skor *sense of humor* yang sangat rendah, 26 responden yang berasal dari fakultas Teknik berada pada tingkat skor *sense of humor* yang rendah, 40 responden yang berasal dari fakultas

Teknik berada pada tingkat skor *sense of humor* yang sedang, 11 responden yang berasal dari fakultas Teknik berada pada tingkat skor *sense of humor* yang tinggi, dan satu responden yang berasal dari fakultas Teknik berada pada tingkat skor *sense of humor* yang sangat tinggi.

Terdapat empat responden yang berasal dari fakultas Ilmu Kesehatan berada pada tingkat skor *sense of humor* yang sangat rendah, 26 responden yang berasal dari fakultas Ilmu Kesehatan berada pada tingkat skor *sense of humor* yang rendah, 40 responden yang berasal dari fakultas Ilmu Kesehatan berada pada tingkat skor *sense of humor* yang sedang, satu responden yang berasal dari fakultas Ilmu Kesehatan berada pada tingkat skor *sense of humor* yang tinggi, dan satu responden yang berasal dari fakultas Ilmu Kesehatan berada pada tingkat skor *sense of humor* yang sangat tinggi.

Tidak terdapat responden yang berasal dari fakultas Ekonomi berada pada tingkat skor *sense of humor* yang sangat rendah, tujuh responden yang berasal dari fakultas Ekonomi berada pada tingkat skor *sense of humor* yang rendah, 16 responden yang berasal dari fakultas Ekonomi berada pada tingkat skor *sense of humor* yang sedang, empat responden yang berasal dari fakultas Ekonomi berada pada tingkat skor *sense of humor* yang tinggi, dan lima responden yang berasal dari fakultas Ekonomi berada pada tingkat skor *sense of humor* yang sangat tinggi.

Tidak terdapat responden yang berasal dari fakultas MIPA berada pada tingkat skor *sense of humor* yang sangat rendah, lima responden yang berasal dari fakultas MIPA berada pada tingkat skor *sense of humor* yang rendah, 13 responden yang berasal dari fakultas MIPA berada pada tingkat skor *sense of humor* yang sedang, satu responden yang berasal dari fakultas MIPA berada pada tingkat skor *sense of humor* yang tinggi, dan satu responden yang berasal dari fakultas MIPA berada pada tingkat skor *sense of humor* yang sangat tinggi.

Selain itu dari 439 responden juga terdapat tujuh responden yang berasal dari fakultas lainnya berada pada tingkat skor *sense of humor* yang sangat rendah, 26 responden yang berasal dari fakultas lainnya berada pada tingkat skor *sense of humor* yang rendah, 40 responden yang berasal dari fakultas lainnya berada pada tingkat skor *sense of humor* yang sedang, 25 responden yang berasal dari fakultas lainnya berada pada tingkat skor *sense of humor* yang tinggi, dan dua responden yang berasal dari fakultas lainnya berada pada tingkat skor *sense of humor* yang sangat tinggi.

6) Deskriptif *Sense of Humor* pada Mahasiswa Berdasarkan Perguruan Tinggi



Gambar 4.21 Diagram *Sense of Humor* Berdasarkan Perguruan Tinggi

Berdasarkan hasil data yang telah diperoleh, dapat diketahui bahwa dari 439 keseluruhan responden, 10 responden yang berasal dari Perguruan Tinggi Negeri berada pada tingkat skor *sense of humor* yang sangat rendah, 39 responden yang berasal dari Perguruan Tinggi Negeri berada pada tingkat skor *sense of humor* yang rendah, 77 responden yang berasal dari Perguruan Tinggi Negeri berada pada tingkat skor *sense of humor* yang sedang, 26 responden yang berasal dari Perguruan Tinggi Negeri berada pada tingkat skor *sense of humor* yang tinggi, dan 23 responden yang berasal dari Perguruan Tinggi Negeri berada pada tingkat skor *sense of humor* yang sangat tinggi.

Selain itu dari 439 responden juga terdapat 14 responden yang berasal dari Perguruan Tinggi Swasta berada pada tingkat skor *sense of humor* yang sangat rendah, 56 responden yang berasal dari Perguruan Tinggi Swasta berada pada tingkat skor *sense of humor* yang rendah, 125 responden yang berasal dari Perguruan Tinggi Swasta berada pada tingkat skor *sense of humor* yang sedang, 65

responden yang berasal dari Perguruan Tinggi Swasta berada pada tingkat skor *sense of humor* yang tinggi, dan 23 responden yang berasal dari Perguruan Tinggi Swasta berada pada tingkat skor *sense of humor* yang sangat tinggi.

c. Deskriptif Variabel *Self-Compassion* Berdasarkan Demografi

1) Deskriptif *Self-Compassion* pada Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin



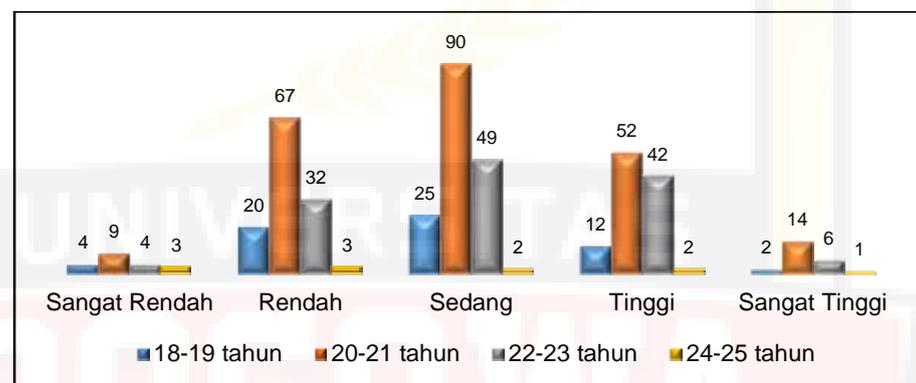
Gambar 4.22 Diagram *Self-Compassion* Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil data yang telah diperoleh, dapat diketahui bahwa dari 439 keseluruhan responden, 18 responden perempuan berada pada tingkat skor *self-compassion* yang sangat rendah, 89 responden perempuan berada pada tingkat skor *self-compassion* yang rendah, 127 responden perempuan berada pada tingkat skor *self-compassion* yang sedang, 82 responden perempuan berada pada tingkat skor *self-compassion* yang tinggi, dan 16 responden perempuan berada pada tingkat skor *self-compassion* yang sangat tinggi.

Selain itu, terdapat dua responden laki-laki berada pada tingkat skor *self-compassion* yang sangat rendah, 33 responden laki-laki

berada pada tingkat skor *self-compassion* yang rendah, 39 responden laki-laki berada pada tingkat skor *self-compassion* yang sedang, 26 responden laki-laki berada pada tingkat skor *self-compassion* yang tinggi, dan tujuh responden laki-laki berada pada tingkat skor *self-compassion* yang sangat tinggi.

2) Deskriptif *Self-Compassion* pada Mahasiswa Berdasarkan Usia



Gambar 4.23 Diagram *Self-Compassion* Berdasarkan Usia

Berdasarkan hasil data yang telah diperoleh, dapat diketahui bahwa dari 439 keseluruhan responden, empat responden dengan usia 18-19 tahun berada pada tingkat skor *self-compassion* yang sangat rendah, 20 responden dengan usia 18-19 tahun berada pada tingkat skor *self-compassion* yang rendah, 25 responden dengan usia 18-19 tahun berada pada tingkat skor *self-compassion* yang sedang, 12 responden dengan usia 18-19 tahun berada pada tingkat skor *self-compassion* yang tinggi, dan dua responden dengan usia 18-19 tahun berada pada tingkat skor *self-compassion* yang sangat tinggi.

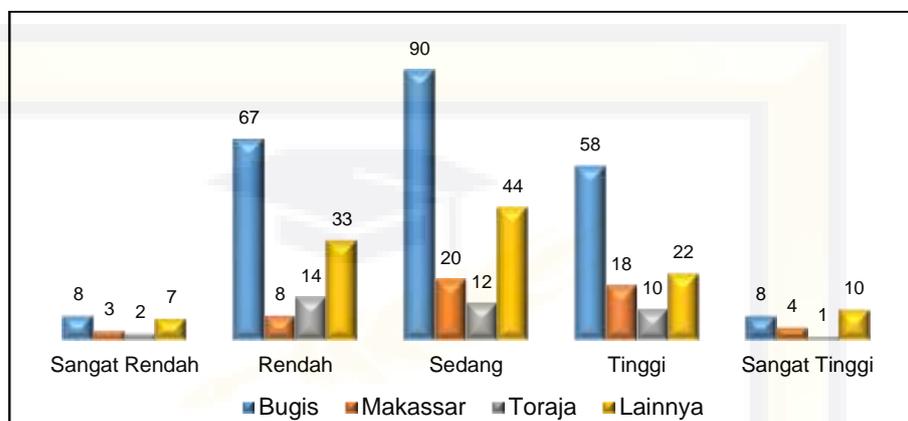
Terdapat sembilan responden dengan usia 20-21 tahun berada pada tingkat skor *self-compassion* yang sangat rendah, 67 responden dengan usia 20-21 tahun berada pada tingkat skor *self-compassion* yang rendah, 90 responden dengan usia 20-21 tahun berada pada

tingkat skor *self-compassion* yang sedang, 52 responden dengan usia 20-21 tahun berada pada tingkat skor *self-compassion* yang tinggi, dan 14 responden dengan usia 20-21 tahun berada pada tingkat skor *self-compassion* yang sangat tinggi.

Terdapat empat responden dengan usia 22-23 tahun berada pada tingkat skor *self-compassion* yang sangat rendah, 32 responden dengan usia 22-23 tahun berada pada tingkat skor *self-compassion* yang rendah, 49 responden dengan usia 22-23 tahun berada pada tingkat skor *self-compassion* yang sedang, 42 responden dengan usia 22-23 tahun berada pada tingkat skor *self-compassion* yang tinggi, dan enam responden dengan usia 22-23 tahun berada pada tingkat skor *self-compassion* yang sangat tinggi.

Selain itu dari 439 responden juga terdapat tiga responden dengan usia 24-25 tahun berada pada tingkat skor *self-compassion* yang sangat rendah, tiga responden dengan usia 24-25 tahun berada pada tingkat skor *self-compassion* yang rendah, dua responden dengan usia 24-25 tahun berada pada tingkat skor *self-compassion* yang sedang, dua responden dengan usia 24-25 tahun berada pada tingkat skor *self-compassion* yang tinggi, dan satu responden dengan usia 24-25 tahun berada pada tingkat skor *self-compassion* yang sangat tinggi.

3) Deskriptif *Self-Compassion* pada Mahasiswa Berdasarkan Suku Bangsa



Gambar 4.24 Diagram *Self-Compassion* Berdasarkan Suku Bangsa

Berdasarkan hasil data yang telah diperoleh, dapat diketahui bahwa dari 439 keseluruhan responden, delapan responden yang berasal dari suku Bugis berada pada tingkat skor *self-compassion* yang sangat rendah, 67 responden yang berasal dari suku Bugis berada pada tingkat skor *self-compassion* yang rendah, 90 responden yang berasal dari suku Bugis berada pada tingkat skor *self-compassion* yang sedang, 58 responden yang berasal dari suku Bugis berada pada tingkat skor *self-compassion* yang tinggi, dan delapan responden yang berasal dari suku Bugis berada pada tingkat skor *self-compassion* yang sangat tinggi.

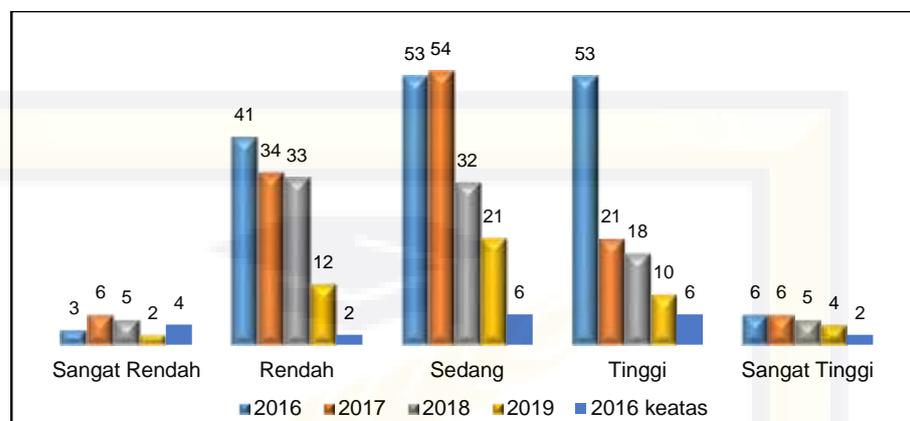
Terdapat tiga responden yang berasal dari suku Makassar berada pada tingkat skor *self-compassion* yang sangat rendah, delapan responden yang berasal dari suku Makassar berada pada tingkat skor *self-compassion* yang rendah, 20 responden yang berasal dari suku Makassar berada pada tingkat skor *self-compassion* yang sedang, 18 responden yang berasal dari suku Makassar berada pada tingkat skor

self-compassion yang tinggi, dan empat responden yang berasal dari suku Makassar berada pada tingkat skor *self-compassion* yang sangat tinggi.

Terdapat dua responden yang berasal dari suku Toraja berada pada tingkat skor *self-compassion* yang sangat rendah, 14 responden yang berasal dari suku Toraja berada pada tingkat skor *self-compassion* yang rendah, 12 responden yang berasal dari suku Toraja berada pada tingkat skor *self-compassion* yang sedang, 10 responden yang berasal dari suku Toraja berada pada tingkat skor *self-compassion* yang tinggi, dan satu responden yang berasal dari suku Toraja berada pada tingkat skor *self-compassion* yang sangat tinggi.

Terdapat tujuh responden yang berasal dari suku lainnya berada pada tingkat skor *self-compassion* yang sangat rendah, 33 responden yang berasal dari suku lainnya berada pada tingkat skor *self-compassion* yang rendah, 44 responden yang berasal dari suku lainnya berada pada tingkat skor *self-compassion* yang sedang, 22 responden yang berasal dari suku lainnya berada pada tingkat skor *self-compassion* yang tinggi, dan 10 responden yang berasal dari suku lainnya berada pada tingkat skor *self-compassion* yang sangat tinggi.

4) Deskriptif *Self-Compassion* pada Mahasiswa Berdasarkan Angkatan



Gambar 4.25 Diagram *Self-Compassion* Berdasarkan Angkatan

Berdasarkan hasil data yang telah diperoleh, dapat diketahui bahwa dari 439 keseluruhan responden, tiga responden yang berasal dari angkatan 2016 berada pada tingkat skor *self-compassion* yang sangat rendah, 41 responden yang berasal dari angkatan 2016 berada pada tingkat skor *self-compassion* yang rendah, 53 responden yang berasal dari angkatan 2016 berada pada tingkat skor *self-compassion* yang sedang, 53 responden yang berasal dari angkatan 2016 berada pada tingkat skor *self-compassion* yang tinggi, dan enam responden yang berasal dari angkatan 2016 berada pada tingkat skor *self-compassion* yang sangat tinggi.

Terdapat enam responden yang berasal dari angkatan 2017 berada pada tingkat skor *self-compassion* yang sangat rendah, 34 responden yang berasal dari angkatan 2017 berada pada tingkat skor *self-compassion* yang rendah, 54 responden yang berasal dari angkatan 2017 berada pada tingkat skor *self-compassion* yang sedang, 21 responden yang berasal dari angkatan 2017 berada pada tingkat skor *self-compassion* yang tinggi, dan enam responden yang berasal dari

angkatan 2017 berada pada tingkat skor *self-compassion* yang sangat tinggi.

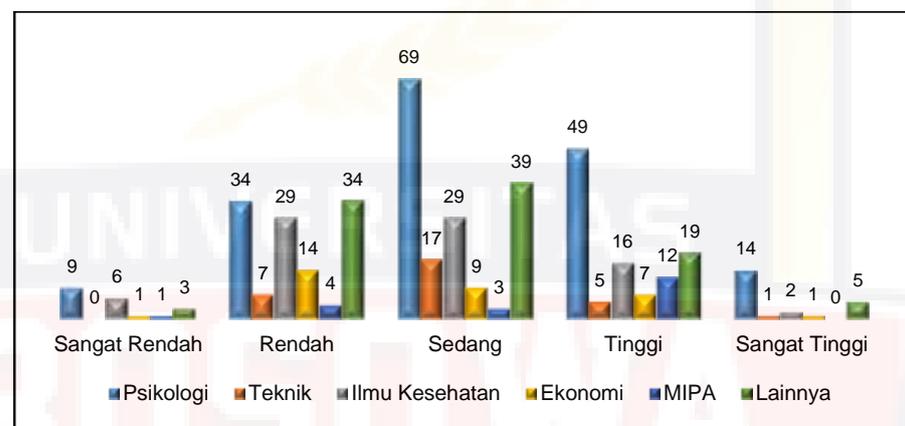
Terdapat lima responden yang berasal dari angkatan 2018 berada pada tingkat skor *self-compassion* yang sangat rendah, 33 responden yang berasal dari angkatan 2018 berada pada tingkat skor *self-compassion* yang rendah, 32 responden yang berasal dari angkatan 2018 berada pada tingkat skor *self-compassion* yang sedang, 18 responden yang berasal dari angkatan 2018 berada pada tingkat skor *self-compassion* yang tinggi, dan lima responden yang berasal dari angkatan 2018 berada pada tingkat skor *self-compassion* yang sangat tinggi.

Terdapat dua responden yang berasal dari angkatan 2019 berada pada tingkat skor *self-compassion* yang sangat rendah, 12 responden yang berasal dari angkatan 2019 berada pada tingkat skor *self-compassion* yang rendah, 21 responden yang berasal dari angkatan 2019 berada pada tingkat skor *self-compassion* yang sedang, 10 responden yang berasal dari angkatan 2019 berada pada tingkat skor *self-compassion* yang tinggi, dan empat responden yang berasal dari angkatan 2019 berada pada tingkat skor *self-compassion* yang sangat tinggi.

Selain itu, dari 439 responden juga terdapat empat responden yang berasal dari angkatan 2016 keatas berada pada tingkat skor *self-compassion* yang sangat rendah, dua responden yang berasal dari angkatan 2016 keatas berada pada tingkat skor *self-compassion* yang rendah, enam responden yang berasal dari angkatan 2016 keatas

berada pada tingkat skor *self-compassion* yang sedang, enam responden yang berasal dari angkatan 2016 keatas berada pada tingkat skor *self-compassion* yang tinggi, dan 2 responden yang berasal dari angkatan 2016 keatas berada pada tingkat skor *self-compassion* yang sangat tinggi.

5) Deskriptif *Self-Compassion* pada Mahasiswa Berdasarkan Fakultas



Gambar 4.26 Diagram *Self-Compassion* Berdasarkan Fakultas

Berdasarkan hasil data yang telah diperoleh, dapat diketahui bahwa dari 439 keseluruhan responden, sembilan responden yang berasal dari fakultas Psikologi berada pada tingkat skor *self-compassion* yang sangat rendah, 34 responden yang berasal dari fakultas Psikologi berada pada tingkat skor *self-compassion* yang rendah, 69 responden yang berasal dari fakultas Psikologi berada pada tingkat skor *self-compassion* yang sedang, 49 responden yang berasal dari fakultas Psikologi berada pada tingkat skor *self-compassion* yang tinggi, dan 14 responden yang berasal dari fakultas Psikologi berada pada tingkat skor *self-compassion* yang sangat tinggi.

Tidak terdapat responden yang berasal dari fakultas Teknik berada pada tingkat skor *self-compassion* yang sangat rendah, tujuh responden yang berasal dari fakultas Teknik berada pada tingkat skor *self-compassion* yang rendah, 17 responden yang berasal dari fakultas Teknik berada pada tingkat skor *self-compassion* yang sedang, lima responden yang berasal dari fakultas Teknik berada pada tingkat skor *self-compassion* yang tinggi, dan satu responden yang berasal dari fakultas Teknik berada pada tingkat skor *self-compassion* yang sangat tinggi.

Terdapat enam responden yang berasal dari fakultas Ilmu Kesehatan berada pada tingkat skor *self-compassion* yang sangat rendah, 29 responden yang berasal dari fakultas Ilmu Kesehatan berada pada tingkat skor *self-compassion* yang rendah, 29 responden yang berasal dari fakultas Ilmu Kesehatan berada pada tingkat skor *self-compassion* yang sedang, 16 responden yang berasal dari fakultas Ilmu Kesehatan berada pada tingkat skor *self-compassion* yang tinggi, dan dua responden yang berasal dari fakultas Ilmu Kesehatan berada pada tingkat skor *self-compassion* yang sangat tinggi.

Terdapat satu responden yang berasal dari fakultas Ekonomi berada pada tingkat skor *self-compassion* yang sangat rendah, 14 responden yang berasal dari fakultas Ekonomi berada pada tingkat skor *self-compassion* yang rendah, sembilan responden yang berasal dari fakultas Ekonomi berada pada tingkat skor *self-compassion* yang sedang, tujuh responden yang berasal dari fakultas Ekonomi berada

pada tingkat skor *self-compassion* yang tinggi, dan satu responden yang berasal dari fakultas Ekonomi berada pada tingkat skor *self-compassion* yang sangat tinggi.

Terdapat satu responden yang berasal dari fakultas MIPA berada pada tingkat skor *self-compassion* yang sangat rendah, empat responden yang berasal dari fakultas MIPA berada pada tingkat skor *self-compassion* yang rendah, tiga responden yang berasal dari fakultas MIPA berada pada tingkat skor *self-compassion* yang sedang, 12 responden yang berasal dari fakultas MIPA berada pada tingkat skor *self-compassion* yang tinggi, dan tidak ada responden yang berasal dari fakultas MIPA berada pada tingkat skor *self-compassion* yang sangat tinggi.

Terdapat tiga responden yang berasal dari fakultas lainnya berada pada tingkat skor *self-compassion* yang sangat rendah, 34 responden yang berasal dari fakultas lainnya berada pada tingkat skor *self-compassion* yang rendah, 39 responden yang berasal dari fakultas lainnya berada pada tingkat skor *self-compassion* yang sedang, 19 responden yang berasal dari fakultas lainnya berada pada tingkat skor *self-compassion* yang tinggi, dan lima responden yang berasal dari fakultas lainnya berada pada tingkat skor *self-compassion* yang sangat tinggi.

6) Deskriptif *Self-Compassion* pada Mahasiswa Berdasarkan Perguruan Tinggi



Gambar 4.27 Diagram *Self-Compassion* Berdasarkan Perguruan Tinggi

Berdasarkan hasil data yang telah diperoleh, dapat diketahui bahwa dari 439 keseluruhan responden, tujuh responden yang berasal dari Perguruan Tinggi Negeri berada pada tingkat skor *self-compassion* yang sangat rendah, 50 responden yang berasal dari Perguruan Tinggi Negeri berada pada tingkat skor *self-compassion* yang rendah, 59 responden yang berasal dari Perguruan Tinggi Negeri berada pada tingkat skor *self-compassion* yang sedang, 33 responden yang berasal dari Perguruan Tinggi Negeri berada pada tingkat skor *self-compassion* yang tinggi, dan tujuh responden yang berasal dari Perguruan Tinggi Negeri berada pada tingkat skor *self-compassion* yang sangat tinggi.

Selain itu terdapat 13 responden yang berasal dari Perguruan Tinggi Swasta berada pada tingkat skor *self-compassion* yang sangat rendah, 72 responden yang berasal dari Perguruan Tinggi Swasta berada pada tingkat skor *self-compassion* yang rendah, 107 responden yang berasal dari Perguruan Tinggi Swasta berada pada

tingkat skor *self-compassion* yang sedang, 75 responden yang berasal dari Perguruan Tinggi Swasta berada pada tingkat skor *self-compassion* yang tinggi, dan 16 responden yang berasal dari Perguruan Tinggi Swasta berada pada tingkat skor *self-compassion* yang sangat tinggi.

4. Hasil Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan uji untuk mengetahui data yang dimiliki telah terdistribusi secara normal sehingga dapat dipakai dalam statistik parametrik (*statistic inferensial*). Pada penelitian ini uji normalitas yang digunakan adalah uji *Kolmogorov Smirnov*. Apabila nilai signifikan *Kolmogorof Smirnov* diperoleh lebih besar dari 0.05 ($\text{sig} > 0.05$), maka datanya dapat dikatakan terdistribusi secara normal. Begitu pula sebaliknya apabila nilai signifikan *Kolmogorof Smirnov* lebih kecil dari 0.05 ($\text{sig} < 0.05$), maka datanya dapat dikatakan tidak terdistribusi secara normal. Berikut tabel hasil uji normalitas:

Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov*	Sig**	Keterangan
Resiliensi Akademik, <i>Sense of Humor</i> , <i>Self-Compassion</i>	0.618	0.839	Terdistribusi Normal

Keterangan:

*Kolmogorov = Nilai signifikansi uji normalitas Kolmogorof Smirnov

**Sig = Nilai signifikansi $p > 0.05$

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi variabel resiliensi akademik, *sense of humor*, dan *self-compassion* sebesar 0.839. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa data pada penelitian ini terdistribusi secara normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan uji statistik yang bertujuan untuk mengetahui apakah variabel-variabel yang hendak diteliti memiliki hubungan yang linear. Apabila nilai signifikansi *linearity* yang diperoleh lebih kecil dari taraf signifikansi 0.05 ($\text{sig} < 0.05$), maka datanya dapat dikatakan terdistribusi secara linear dan begitupun sebaliknya. Berikut tabel hasil uji linearitas dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS 20:

Tabel 4.8 Hasil Uji Linearitas

Variabel	Linearity		Keterangan
	F*	Sig. F (p)**	
Resiliensi Akademik dan <i>Self-Compassion</i>	208.240	0.000	Linear
Resiliensi Akademik dan <i>Sense of Humor</i>	15.508	0.000	Linear

Keterangan:

*F = Nilai koefisien *Linearity*

**Sig. F (p) = Nilai signifikansi $p < 0.05$

Dari tabel di atas diketahui bahwa resiliensi akademik dan *self-compassion* memiliki nilai signifikansi sebesar 0.000 yang lebih kecil dari 0.05 ($0.000 < 0.05$). Hal tersebut berarti kedua variabel tersebut terdistribusi linear atau dengan kata lain resiliensi akademik dan *self-compassion* memiliki hubungan yang linear. Selain itu juga diketahui bahwa resiliensi akademik dan *sense of humor* memiliki nilai signifikansi sebesar 0.000 yang lebih kecil dari 0.05 ($0.000 < 0.05$). Hal tersebut berarti kedua variabel tersebut terdistribusi linear atau dengan kata lain resiliensi akademik dan *sense of humor* memiliki hubungan yang linear.

c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas merupakan uji asumsi yang dapat menunjukkan korelasi antara variabel independen. Apabila diperoleh nilai *variance*

inflation factor yang lebih kecil dari 10 ($VIF < 10$), maka multikolinearitas tidak terjadi. Begitu pula sebaliknya apabila diperoleh nilai *variance inflation factor* yang lebih besar dari 10 ($VIF > 10$), maka multikolinearitas terjadi pada penelitian ini (Yamin & Kurniawan, 2018). Berikut tabel hasil uji multikolinearitas dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS 20.:

Tabel 4.9 Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel Independen	Collinearity Statistic		Keterangan
	Tolerance*	VIF**	
<i>Sense of Humor dan Self-Compassion</i>	0.935	1.070	Tidak terjadi multikolinearitas

Keterangan:

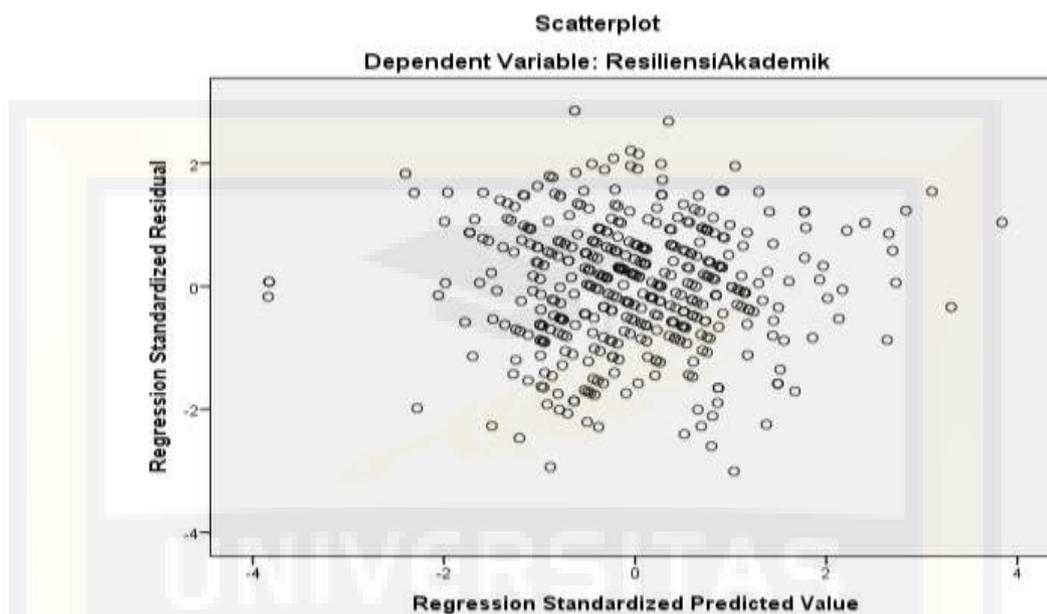
*Tolerance = Nilai *tolerance* > 0.10

**VIF = Nilai *variance inflation factor* < 10.00

Berdasarkan hasil analisis pada tabel di atas diketahui bahwa variabel *sense of humor* dan *self-compassion* memiliki nilai *tolerance* sebesar 0.935 dan memiliki nilai VIF sebesar 1.070. Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak terjadinya multikolinearitas antar variabel independen.

d. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastitas merupakan uji asumsi untuk mengetahui apakah terdapat korelasi antara variabel dengan residu pada penelitian ini. Peneliti melihat uji heteroskedastisitas berdasarkan bentuk *scatterplot*. Apabila pola *scatterplot* tidak membentuk pola tertentu dan menyebar secara acak, maka pada penelitian ini tidak terjadi heteroskedastisitas. Begitu pula sebaliknya apabila pola *scatterplot* membentuk pola tertentu dan tidak menyebar secara acak, maka pada penelitian ini terjadi heteroskedastisitas. Berikut hasil uji analisis dengan metode *scatterplot*:

Gambar 4.28 Hasil Uji Heteroskedastisitas dengan Menggunakan *Scatterplot*

Berdasarkan analisis yang dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui terjadi atau tidaknya heteroskedastisitas atau pada penelitian, dapat diketahui dari gambar *scatterplot* di atas. Pada gambar *scatterplot* di atas, nampak bahwa residu dalam penelitian ini menyebar secara acak dan tidak membentuk suatu pola tertentu. Hal tersebut berarti bahwa tidak terjadinya heteroskedastisitas pada penelitian ini.

5. Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis merupakan pernyataan yang kebenarannya masih lemah dan perlu dibuktikan kebenarannya. Dalam hipotesis statistik rumusan hipotesis penelitian dipasangkan, sehingga dapat diambil keputusan dengan tegas yaitu menerima H_0 berarti menolak H_a begitu pula sebaliknya (Sugiyono, 2016). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan analisis regresi berganda. Analisis regresi berganda merupakan salah satu teknik analisis yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana keadaan variabel dependen apabila

satu atau lebih variabel independen ditingkatkan maupun diturunkan. Berikut hipotesis dalam penelitian ini:

1. H_0 : *Sense of humor* dan *self-compassion* secara bersama-sama tidak dapat menjadi prediktor terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa di Kota Makassar.

H_a : *Sense of humor* dan *self-compassion* secara bersama-sama dapat menjadi prediktor terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa di Kota Makassar.

2. H_0 : *Sense of humor* tidak dapat menjadi prediktor terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa di Kota Makassar.

H_a : *Sense of humor* dapat menjadi prediktor terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa di Kota Makassar.

3. H_0 : *Self-compassion* tidak dapat menjadi prediktor terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa di Kota Makassar.

H_a : *Self-compassion* dapat menjadi prediktor terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa di Kota Makassar.

Berikut hasil uji hipotesis variabel *sense of humor* dan *self-compassion* terhadap resiliensi akademik. Berikut uraian hasil uji hipotesis:

a. *Sense of humor* dan *self-compassion* secara bersama-sama sebagai prediktor terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa di Kota Makassar.

Kontribusi dari hasil uji *sense of humor* dan *self-compassion* secara bersama-sama terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa di Kota Makassar dapat dipaparkan dalam tabel dan uraian di bawah ini:

Tabel 4.10 Hasil Uji Hipotesis *Sense of Humor* dan *Self-Compassion* Secara Bersama-sama terhadap Resiliensi Akademik pada Mahasiswa di Kota Makassar

Variabel	R Square*	Kontribusi	F**	Sig. F***	Keterangan
<i>Sense of humor</i> dan <i>self-compassion</i>	0.320	32%	102.778	0.000	Signifikan

Keterangan

*R Square

= Koefisien determinan

**F

= Nilai uji koefisien regresi secara stimulant

***Sig. F

= Nilai signifikansi F, $p < 0.05$

Berdasarkan hasil analisis data *sense of humor* dan *self-compassion* terhadap resiliensi akademik diperoleh nilai *R square change* sebesar 0.320. Hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel *sense of humor* dan *self-compassion* secara bersama-sama terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa di Kota Makassar memberikan sumbangan sebesar 32%. Sedangkan, sisanya sebesar 68% berasal dari faktor lain yang tidak diteliti terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa di Kota Makassar.

Adapun nilai kontribusi yang diperoleh, menghasilkan nilai F sebesar 107.778 dan nilai signifikansi sebesar 0.000, hal tersebut menunjukkan bahwa nilai signifikansi F lebih kecil dari taraf signifikansi 5% ($p = 0.000$; $p < 0.05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis nihil yang menyatakan bahwa *sense of humor* dan *self-compassion* secara bersama-sama tidak dapat menjadi prediktor terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa di Kota Makassar, ditolak. Dengan kata lain, hipotesis alternatif yang menyatakan bahwa *sense of humor* dan *self-compassion* secara bersama-sama dapat menjadi prediktor terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa di Kota Makassar dapat diterima. Sehingga menunjukkan bahwa *sense of humor* dan *self-compassion* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi akademik.

b. *Sense of humor* sebagai prediktor terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa di Kota Makassar.

Kontribusi dari hasil uji *sense of humor* terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa di Kota Makassar dapat dipaparkan dalam tabel dan uraian di bawah ini:

Tabel 4.11 Hasil Uji Hipotesis *Sense of Humor* terhadap Resiliensi Akademik pada Mahasiswa di Kota Makassar

Variabel	R Square*	Kontribusi	F**	Sig. F***	Keterangan
<i>Sense of humor</i>	0.030	3%	13.700	0.000	Signifikan

Keterangan

*R Square = koefisien determinan

**F = nilai uji koefisien regresi secara stimulant

***Sig. F = nilai signifikansi F, $p < 0.05$

Berdasarkan hasil analisis data *sense of humor* terhadap resiliensi akademik diperoleh nilai R square sebesar 0.320. Hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel *sense of humor* terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa di Kota Makassar memberikan sumbangan sebesar 3%.

Adapun nilai kontribusi yang diperoleh, menghasilkan nilai F sebesar 13.700 dan nilai signifikansi sebesar 0.000, hal tersebut menunjukkan bahwa nilai signifikansi F lebih kecil dari taraf signifikansi 5% ($p = 0.000$; $p < 0.05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis nihil yang menyatakan bahwa *sense of humor* tidak dapat menjadi prediktor terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa di Kota Makassar, ditolak. Dengan kata lain, hipotesis alternatif yang menyatakan bahwa *sense of humor* dapat menjadi prediktor terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa di Kota Makassar dapat diterima. Sehingga menunjukkan bahwa *sense of humor* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi akademik.

c. Kontribusi *self-compassion* terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa di Kota Makassar.

Kontribusi dari hasil uji *self-compassion* terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa di Kota Makassar dapat dipaparkan dalam tabel dan uraian di bawah ini:

Tabel 4.12 Hasil Uji Hipotesis *Self-Compassion* terhadap Resiliensi Akademik pada Mahasiswa di Kota Makassar

Variabel	R Square*	Kontribusi	F**	Sig. F***	Keterangan
<i>Self-Compassion</i>	0.290	29%	186.054	0.000	Signifikan

Keterangan:

*R Square = Koefisien determinan

**F = Nilai uji koefisien regresi secara stimulant

***Sig. F = Nilai signifikansi F, $p < 0.05$

Berdasarkan hasil analisis data *sense of humor* dan *self-compassion* terhadap resiliensi akademik diperoleh nilai R square change sebesar 0.320. Hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel *self-compassion* terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa di Kota Makassar memberikan sumbangan sebesar 29%.

Adapun nilai kontribusi yang diperoleh, menghasilkan nilai F sebesar 186.054 dan nilai signifikansi sebesar 0.000, hal tersebut menunjukkan bahwa nilai signifikansi F lebih kecil dari taraf signifikansi 5% ($p = 0.000$; $p < 0.05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis nihil yang menyatakan bahwa *self-compassion* tidak dapat menjadi prediktor terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa di Kota Makassar, ditolak. Dengan kata lain, hipotesis alternatif yang menyatakan bahwa *self-compassion* dapat menjadi prediktor terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa di Kota Makassar dapat diterima. Sehingga menunjukkan

bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi akademik.

d. Koefisien Pengaruh dari *Sense of Humor* dan *Self-Compassion* Terhadap Resiliensi Akademik

Tahap selanjutnya peneliti hendak melihat koefisien pengaruh dari *sense of humor* dan *self-compassion* terhadap resiliensi akademik. Adapun hasil koefisien *sense of humor* dan *self-compassion* terhadap resiliensi akademik ditunjukkan dari tabel di bawah ini:

Tabel 4.13 Koefisien Regresi *Sense of Humor* dan *Self-Compassion* Terhadap Resiliensi Akademik

Variabel	Constant*	B**	Nilai t	Sig***
<i>Sense of humor</i> dan resiliensi akademik	18.262	0.017	0.787	0.432
<i>Self-compassion</i> dan resiliensi akademik		0.244	13.640	0.000

Keterangan:

*Constant

= Nilai konstanta

**B

= Koefisien pengaruh

***Sig.

= nilai signifikansi F, $p < 0.05$

Dari hasil analisis diperoleh nilai koefisien pengaruh untuk variabel *sense of humor* dan *self-compassion* terhadap resiliensi akademik, diketahui nilai konstantanya sebesar 18.262. Hasil analisis tersebut juga telah memberi nilai koefisien regresi pada masing-masing variabel *sense of humor* dan *self-compassion* terhadap resiliensi akademik, dengan arah pengaruh positif. Atau dengan kata lain semakin tinggi *sense of humor* dan *self-compassion*, maka resiliensi akademik juga akan semakin meningkat. Dari nilai koefisien tersebut, diperoleh bentuk persamaan garis regresi linearnya yaitu sebagai berikut:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2$$

$$\text{Resiliensi Akademik} = 18.262 + 0.017 (\text{sense of humor}) + 0.244 (\text{self-compassion})$$

B. Pembahasan

1. Gambaran Resiliensi Akademik pada Mahasiswa

Tingkat resiliensi akademik pada mahasiswa di Kota Makassar, sebagian besar berada dalam kategori yang sedang. Hal tersebut dibuktikan dari hasil analisis deskriptif dimana, 6.8% responden berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang sangat tinggi, 18.9% responden berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang tinggi, 42.6% responden berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang sedang, 27.1% responden berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang rendah dan 4.6% responden berada pada tingkat skor resiliensi akademik yang sangat rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya kebervariasian resiliensi akademik pada mahasiswa di Kota Makassar.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang peneliti dapatkan diantaranya, penelitian yang dilakukan oleh Poerwanto dan Prihastiwi (2017) yang juga menunjukkan bahwa siswa di Surabaya memiliki resiliensi akademik yang bervariasi yaitu 15.89% pada kategori tinggi, 82.24% pada kategori sedang, dan 1.87% pada kategori rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Mashudi (2016) juga menunjukkan bahwa mahasiswa di Malang memiliki resiliensi akademik yang

bervariasi yaitu 14.64% pada kategori tinggi, 66.53% pada kategori sedang, dan 18.83% pada kategori rendah.

Selain itu, kebervariasian resiliensi akademik juga terlihat pada penelitian Habibi dan Hidayati (2017) yang juga menunjukkan bahwa mahasiswa di Semarang memiliki resiliensi akademik yang bervariasi yaitu 35.29% pada kategori sangat tinggi, 67.51% pada kategori tinggi, 9.2% pada kategori sedang, 0.76% pada kategori rendah dan 0% pada kategori sangat rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Septiani dan Fitria (2016) yang juga menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki resiliensi akademik yang bervariasi yaitu 17.3% pada kategori tinggi, 54.1% pada kategori sedang, dan 26.6% pada kategori rendah.

Kebervariasian resiliensi akademik dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti dukungan sosial. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Alvina dan Dewi (2016); Ramadhana dan Indrawati (2019); Satyaninrum (2014); Mufidah (2017); Pahlevi, Sugiharto, dan Jafar (2017) dimana semakin tinggi dukungan sosial seseorang maka resiliensi akademiknya juga akan semakin meningkat. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa seseorang yang dewasa ketika berada dalam situasi yang menekan cenderung mampu untuk beradaptasi, disaat ia memiliki sosok yang akan melindungi dan mendorong dirinya untuk bangkit dari situasi yang menekan. Sosok tersebut biasanya adalah keluarga atau orang yang istimewa (Mufidah, 2017; Alvina & Dewi, 2016).

Selain dari keluarga, dukungan sosial dapat juga diperoleh dari teman sebaya. Dukungan yang diterima dari teman sebaya dapat

berupa informasional serta emosional yang akan membuat seseorang merasa bahwa ia dihargai dan diperhatikan. Hal tersebut juga akan membuat seseorang untuk mampu mengatasi kesulitannya dan meyakinkan dirinya untuk selalu berperilaku dan berpikiran positif (Satyaninrum, 2014; Ramadhana & Indrawati, 2019). Sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan adanya dukungan sosial yang tinggi akan membantu seseorang untuk memiliki resiliensi akademik yang baik.

Selain dukungan sosial, *self efficacy* juga cukup berpengaruh dalam kebervariasiaan resiliensi akademik seseorang. Dimana semakin tinggi *self-efficacy* maka resiliensi akademik seseorang juga akan semakin meningkat dan begitu pula sebaliknya semakin rendah *self efficacy* seseorang maka resiliensi akademiknya juga akan semakin menurun (Keye & Pidgeon, 2013; Utami & Helmi, 2017; Oktaningrum & Santhoso, 2018). Efikasi diri yang tinggi berarti seseorang memiliki keyakinan bahwa ia mampu untuk menghadapi tugas-tugas yang sulit, kesulitan serta tantangan yang ia hadapi.

Selain itu, seseorang dengan *self efficacy* yang tinggi akan berusaha untuk menyeimbangkan dirinya untuk menghadapi situasi sulit yang ada. Meskipun situasi tersebut begitu menekan. Seseorang yang mampu untuk menghadapi situasi tersebut, berarti ia mampu untuk bertahan dan kembali bangkit dari kegagalan yang ia hadapi (Keye & Pidgeon, 2013; Utami & Helmi, 2017; Oktaningrum & Santhoso, 2018). Sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan adanya *self-efficacy* yang tinggi akan membuat seseorang untuk memiliki resiliensi akademik yang tinggi pula.

Self esteem juga cukup berpengaruh pada tinggi rendahnya resiliensi akademik yang dimiliki oleh seseorang. Yang mana semakin tinggi *self esteem* seseorang, maka resiliensi akademiknya juga akan semakin tinggi begitu pula sebaliknya. Semakin rendah *self esteem* seseorang, maka resiliensi akademiknya juga akan semakin rendah (Ekasari & Andriyani, 2013; Aza, Atmoko, & Hitipeuw, 2019). Seseorang dengan *self-esteem* yang tinggi akan melihat suatu masalah atau situasi yang sulit dari sudut pandang yang positif dan yakin bahwa dirinya mampu untuk menghadapi tiap kondisi yang cenderung menekan.

Seseorang juga akan lebih mudah untuk menyesuaikan dirinya dengan kondisi tersebut. Hal tersebut dikarenakan seseorang akan beradaptasi positif dengan masalah-masalahnya. Ia juga akan lebih optimis untuk menghadapi hal tersebut agar dapat bangkit dari kondisinya yang menekan (Ekasari & Andriyani, 2013; Aza, Atmoko, & Hitipeuw, 2019). Sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan adanya *self esteem* yang tinggi akan membuat seseorang untuk memiliki resiliensi akademik yang juga tinggi.

Selain itu ditunjukkan pula bahwa terdapat nilai ekstrem dari resiliensi akademik yang dimiliki oleh beberapa mahasiswa di Kota Makassar, yaitu sangat tinggi dan sangat rendah. Seseorang dengan resiliensi akademik yang sangat tinggi berarti bahwa ia sangat mampu untuk mengontrol dirinya, sangat mampu bekerja keras, serta memiliki tingkat kecemasan yang sangat rendah. Selain itu seseorang dengan resiliensi akademik yang sangat tinggi akan selalu berpegang teguh pada komitmennya, sangat mengetahui kekurangan dan kelebihan yang ia

miliki dan memiliki kemampuan beradaptasi yang sangat tinggi ketika dihadapkan oleh tekanan akademik (Cassidy, 2016).

Beberapa responden juga memiliki nilai ekstrim berupa sangat rendah. Seseorang dengan resiliensi akademik yang sangat rendah berarti bahwa ia tidak memiliki kemampuan untuk bersikap optimis, sangat tidak mengetahui kekurangan dan kelebihan yang ia miliki, dan memiliki tingkat kecemasan yang sangat tinggi. Selain itu, seseorang dengan resiliensi akademik yang sangat rendah termasuk orang yang sama sekali tidak mengetahui strategi efektif untuk menghadapi tiap kesulitan atau tekanan akademik yang dimiliki, sangat tidak mampu untuk berkomitmen pada hal apapun, sama sekali tidak memiliki sifat kerja keras, serta sangat mudah berputus asa ketika memiliki suatu masalah (Cassidy, 2016).

2. Gambaran *Sense of Humor* pada Mahasiswa

Tingkat *sense of humor* pada mahasiswa di Kota Makassar, sebagian besar berada dalam kategori yang sedang. Hal tersebut dibuktikan dari hasil analisis deskriptif dimana, 5.5% diantaranya berada pada tingkat skor *sense of humor* yang sangat tinggi, 21.6% responden berada pada tingkat skor *sense of humor* yang tinggi, 46% responden berada pada tingkat skor *sense of humor* yang sedang, 20.7% responden berada pada tingkat skor *sense of humor* yang rendah dan 6.2% responden berada pada tingkat skor *sense of humor* yang sangat rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya kebervariasian *sense of humor* pada mahasiswa di Kota Makassar.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang peneliti dapatkan diantaranya, penelitian yang dilakukan oleh Aziziah dan Dewinda (2018) yang juga menunjukkan bahwa siswa di Padang memiliki *sense of humor* yang bervariasi yaitu 17% pada kategori tinggi, 67% pada kategori sedang, dan 16% pada kategori rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2017) juga menunjukkan bahwa mahasiswa di Malang memiliki *sense of humor* yang bervariasi yaitu 14.82% pada kategori sangat tinggi, 53.70% pada kategori tinggi, 31.48% pada kategori sedang, serta 0% pada kategori rendah dan sangat rendah.

Selain itu, kebervariasian *sense of humor* juga terlihat pada penelitian Putri (2019) yang juga menunjukkan bahwa siswa di Yogyakarta memiliki *sense of humor* yang bervariasi yaitu 5% pada kategori sangat tinggi, 75% pada kategori tinggi, 19% pada kategori sedang, 1% pada kategori rendah dan 0% pada kategori sangat rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Yudhaningrum dan Hanifah (2019) yang juga menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki *sense of humor* yang bervariasi yaitu 91.9% pada kategori tinggi dan 8.1% pada kategori rendah.

Kebervariasian *sense of humor* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti jenis kelamin. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang menunjukkan bahwa perempuan dan laki-laki memiliki selera humor yang berbeda-beda (Tosun, Faghihi & Vaid, 2018); Fitriani & Hidayah, 2012; Utomo & Diponegoro, 2018; Ruch, 1998). Perempuan cenderung lebih menyukai humor yang berada pada tayangan kartun sedangkan laki-laki

lebih menyukai humor yang bersifat sensual (Ruch, 1998; Utomo & Diponegoro, 2018).

Selera humor yang ideal dicerminkan karena adanya bias yang mengemukakan bahwa laki-laki lebih lucu dibandingkan perempuan. Selain itu mereka juga menganggap bahwa sosok ayah lebih lucu dibandingkan ibunya (Tosun, Faghihi & Vaid, 2018). Hal tersebut juga disebabkan adanya perbedaan hormonal serta keadaan fisiologis yang dimiliki oleh perempuan maupun laki-laki. Seperti halnya ketika dihadapkan oleh suatu masalah, perempuan cenderung sulit untuk mengatasi masalahnya karena dipenuhi oleh rasa cemas dengan masalah tersebut dibanding laki-laki yang lebih berpikiran terbuka dengan masalah untuk dapat menyelesaikannya dengan hal yang disatu sisi juga mampu untuk menghiburnya (Fitriani & Hidayah, 2012).

Selain itu, bervariasinya *sense of humor* pada mahasiswa di Kota Makassar juga dapat dipengaruhi oleh persepsi. Dimana semakin tinggi persepsi seseorang maka semakin tinggi pula tingkat *sense of humor* seseorang dan begitupula sebaliknya, semakin rendah persepsi seseorang maka *sense of humor* seseorang juga akan semakin menurun (Daryansyah & Duryati, 2015; Putri, 2019; Wahyuni, 2017). Hal tersebut dikarenakan dalam membuat orang lain tertawa dengan lelucon yang dibuat, maka terjadi proses mental untuk menerima tiap stimulus yang bersifat menyenangkan agar dapat membuat hal lucu tepat. Sedangkan proses mental tersebut disebut biasa disebut sebagai persepsi.

Kreativitas verbal juga cukup berpengaruh pada kebervariasian *sense of humor* pada seseorang. Seperti halnya pada penelitian yang dilakukan oleh Puspitacandri, 2013; Forgas & Matovic, 2020; Galloway, 2013 yang mana semakin tinggi kreativitas verbal seseorang maka *sense of humornya* juga akan semakin meningkat, begitu pula sebaliknya. Seseorang dengan kreativitas verbal yang tinggi mampu untuk memikirkan dan membuat cerita yang lucu, ia juga mampu untuk memproduksi humor yang baik dengan kreativitasnya tersebut. Selain itu, lelucon yang dibuat juga bukanlah lelucon yang bersifat sarkasme karena mampu mengolah dan mengelola kata maupun kalimat menjadi lelucon yang orisinil bagi yang mendengarnya.

Selain itu ditunjukkan pula bahwa terdapat nilai ekstrem dari *sense of humor* yang dimiliki oleh mahasiswa di Kota Makassar, yaitu sangat tinggi dan sangat rendah. Seseorang dengan *sense of humor* yang sangat tinggi berarti bahwa ia sangat mengetahui bagaimana membuat humor yang baik, sangat mengetahui cara menyikapi suatu lelucon, serta selalu menggunakan humor untuk menghadapi semua masalahnya. Seseorang dengan *sense of humor* yang sangat tinggi juga selalu menggunakan humor untuk beradaptasi dengan suatu kelompok, sangat menghargai seseorang yang sedang melucu, dan sangat mampu untuk mengurangi ketegangan dalam suatu kelompok dengan humor yang ia buat (Thorson & Powell, 1993).

Seseorang dengan *sense of humor* yang sangat rendah berarti bahwa ia sama sekali tidak mengetahui cara membuat lelucon yang baik, sangat tidak mampu untuk mengapresiasi dan menghargai

seseorang yang melontarkan suatu lelucon, sama sekali tidak pernah menggunakan humor untuk beradaptasi dengan suatu kelompok, serta sangat tidak mampu mencairkan suasana yang tegang dengan menggunakan lelucon. Seseorang dengan *sense of humor* yang sangat rendah sama sekali tidak pernah menggunakan humor untuk mengatasi tiap masalahnya dan tidak pernah menceritakan cerita-cerita yang lucu (Thorson & Powel, 1993).

3. Gambaran *Self-Compassion* pada Mahasiswa

Tingkat *self-compassion* pada mahasiswa di Kota Makassar sebagian besar berada dalam kategori yang sedang. Hal tersebut dibuktikan dari hasil analisis deskriptif dimana dari 439 responden, 24 (4.6%) diantaranya berada pada tingkat skor *self-compassion* yang sangat tinggi, 122 (27.8%) responden berada pada tingkat skor *self-compassion* yang tinggi, 166 (37.8%) responden berada pada tingkat skor *self-compassion* yang sedang, 108 (24.6%) responden berada pada tingkat skor *self-compassion* yang rendah dan 23 (5.2%) responden berada pada tingkat skor *self-compassion* yang sangat rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya kebervariasian *self-compassion* pada mahasiswa di Kota Makassar.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang peneliti dapatkan diantaranya, penelitian yang dilakukan oleh Marisa dan Afriyeni (2019) yang juga menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki *self-compassion* yang bervariasi yaitu 29% pada kategori tinggi, 68% pada kategori sedang, dan 3% pada kategori rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Sofiachudairi dan Setyawan (2018) juga menunjukkan bahwa

mahasiswa di Semarang memiliki yang bervariasi yaitu 21.6% pada kategori sangat tinggi, 75% pada kategori tinggi, 3.4% pada kategori rendah, serta 0% pada kategori sangat rendah.

Selain itu, kebervariasian *self-compassion* juga terlihat pada penelitian Renggani dan Widiyasavitri (2018) yang juga menunjukkan bahwa pengajar muda di Bali memiliki *self-compassion* yang bervariasi yaitu 38.3% pada kategori sangat tinggi, 60% pada kategori tinggi, 1.7% pada kategori sedang, serta 0% pada kategori rendah dan kategori sangat rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Rifa'i dan Syahrina (2019) yang juga menunjukkan bahwa siswa di Padang memiliki *self-compassion* yang bervariasi yaitu 18% pada kategori tinggi, 65% pada kategori sedang, dan 17% pada kategori rendah.

Kebervariasian *self-compassion* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti jenis kelamin. Hal tersebut sesuai dengan beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan *self-compassion* yang dimiliki oleh laki-laki dan perempuan (Yarnell, Neff, Davidson & Mullarkey, 2019; Khumas, Nadjamuddin, Radde & Saudi, 2019; Yarnell, *et al*, 2015). Beberapa penelitian mengemukakan bahwa laki-laki yang *freshgraduate* cenderung memiliki *self-compassion* yang tinggi karena ia lebih mandiri, sehingga ia lebih bersedia untuk kebutuhannya sendiri dan lebih peduli dan sayang pada dirinya ketika berada dalam situasi yang sulit (Yarnell, Neff, Davidson & Mullarkey, 2019).

Terdapat pula penelitian lain yang menghasilkan bahwa perempuan memiliki *self-compassion* yang lebih tinggi dibanding laki-laki. (Yarnell,

et al, 2015; Khumas, Nadjamuddin, Radde & Saudi, 2019). Hal tersebut karena perempuan cenderung lebih sering mengasuh. Selain itu, perempuan cenderung lebih sering memunculkan emosi positif dan kepuasannya dalam hidup dan memiliki kemampuan untuk menyeimbangkan dalam merawat dirinya dan orang lain.

Usia juga cukup berpengaruh pada kebervariasian *self-compassion* (Hwang, Kim, Yang & Yang, 2016; Yarnell, 2015; Neff, 2011). Hwang, Kim, Yang & Yang (2016) mengemukakan bahwa dewasa madya memiliki *self-compassion* yang lebih tinggi dibandingkan dewasa awal. Hal tersebut juga dikarenakan para dewasa madya cenderung lebih sehat mental kerana hanya berfokus pada untuk menerima kondisi kesehatan, karir, dan hubungan yang setia. Neff (2011) juga mengemukakan bahwa seorang remaja mengalami peralihan yang sulit dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Oleh karena itu selama tahap pembentukan identitas pada remaja cenderung membuat remaja memiliki *self-compassion* yang rendah.

Kebervariasian *self-compassion* juga dapat dipengaruhi oleh budaya (Neff, Pisitsungkagarn & Hsieh, 2008; Neff, 2011; Khumas, Nadjamuddin, Radde & Saudi, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Khumas, Nadjamuddin, Radde & Saudi (2019) diketahui bahwa suku Makassar memiliki *self-compassion* yang lebih tinggi dibanding suku Bugis dan suku Mandar. Neff (2011) mengemukakan bahwa orang Asia cenderung lebih sering mengkritik dirinya sendiri daripada orang Barat. Seseorang yang lebih sering mengkritik dirinya berdampak pada meningkatnya depresi dan ketidakpuasan seseorang. Hal tersebut

berkaitan dengan *self-compassion* seseorang, dimana orang Barat memiliki *self-compassion* yang lebih tinggi dibanding orang Asia.

Selain itu ditunjukkan pula bahwa terdapat nilai ekstrem dari *self-compassion* yang dimiliki oleh mahasiswa di Kota Makassar, yaitu sangat tinggi dan sangat rendah. Seseorang dengan *self-compassion* yang sangat tinggi berarti bahwa ia sangat mampu untuk menyadari bahwa kejadian buruk yang dialami adalah hal yang manusiawi, selalu menghargai dirinya ketika mengalami kegagalan, dan selalu melihat sesuatu seperti apa adanya. Ia juga sangat mampu untuk mengontrol emosinya, selalu peduli dengan dirinya ketika berada dalam situasi sulit, serta selalu menyadari dan mengakui setiap pengalaman buruknya (Neff, 2011).

Seseorang dengan *self-compassion* yang sangat rendah berarti ia tidak pernah peduli dengan dirinya, selalu merasa sendiri ketika mengalami kegagalan, serta selalu berpikiran negatif ketika dihadapkan pada suatu masalah. Selain itu orang dengan *self-compassion* yang sangat rendah, selalu berlebihan dalam memikirkan sesuatu, selalu merendahkan dan mengkritik dirinya sendiri secara berlebihan, sangat tidak mampu mengontrol emosinya, dan selalu menganggap bahwa hanya dirinyalah yang mengalami kegagalan (Neff, 2011).

4. Pengaruh *Sense of Humor* dan *Self-Compassion* secara Bersamaan Terhadap Resiliensi Akademik pada Mahasiswa

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan kepada mahasiswa di Kota Makassar diketahui bahwa kontribusi *sense of humor* dan *self-compassion* secara bersama-sama terhadap resiliensi akademik yakni

sebesar 32% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini. Dari hasil analisis juga diketahui bahwa *sense of humor* dan *self-compassion* berpengaruh secara signifikan terhadap resiliensi akademik, atau dengan kata lain *sense of humor* dan *self-compassion* secara bersama-sama dapat memengaruhi resiliensi akademik pada mahasiswa di Kota Makassar.

Tinggi atau rendahnya resiliensi akademik sendiri tergantung bagaimana resiliensi akademik mahasiswa dapat terbentuk dengan baik. Resiliensi akademik sendiri dapat terbentuk apabila seseorang mampu melalui prosesnya dengan baik. Dimana awalnya ketika mahasiswa sedang memiliki masalah dalam akademiknya, berada dalam situasi yang sulit, memiliki tekanan akademik, serta mengalami kegagalan dalam akademiknya yang dapat membuatnya menjadi resah, gelisah, tidak tenang dan tidak nyaman.

Situasi-situasi tersebut membuat seseorang merasa resah, terpuruk, tertekan, atau merasa gagal. Situasi tersebut dapat menyebabkan adanya perubahan fisik pada seseorang, seperti meningkatnya tekanan darah, detak jantung yang meningkat, serta menegangnya otot seseorang. Hal tersebut mengindikasikan terjadinya stress pada seseorang ketika dihadapkan pada stressor akademiknya tadi. Beberapa orang akan mengalah atau menyerah pada situasi menekan yang dialaminya. Sehingga dapat menyebabkan seseorang menjadi depresi atau melakukan hal yang tidak baik sebagai pelariannya.

Tetapi tidak sedikit orang yang akan berusaha untuk mengelola emosi-emosi negatif yang muncul ketika seseorang mengalami stress

yang ditimbulkan oleh tekanan-tekanan akademiknya. Pada tahap ini, seseorang memiliki kemampuan untuk berusaha mencari tahu cara yang dapat digunakan agar ia bisa beradaptasi dengan tekanan akademik yang dialami, agar ia dapat bangkit dari tekanan akademiknya. Pada tahap inilah ketika *sense of humor* dan *self-compassion* pada mahasiswa ditingkatkan, sehingga dapat memengaruhi kemampuan seseorang untuk bangkit dari tekanan, keterpurukan, serta kegagalan akademik yang dialami.

Ketika seseorang memiliki *sense of humor* yang tinggi dapat menyebabkan mahasiswa yang memiliki tekanan akademik, mengasosiasikan tekanan tersebut pada hal yang menghibur, berusaha menghibur dirinya sejenak dengan sesuatu lelucon yang bisa saja ia dapatkan dari orang sekitarnya, konten di media sosial, bahkan dari dirinya sendiri. Ketika seseorang terhibur, maka ia dapat meningkatkan emosi positif, kesehatan psikisnya menjadi lebih baik, serta mengurangi stress akademik. Sehingga dapat membantu seseorang untuk bangkit dari permasalahan akademik yang sedang dialaminya.

Selain itu, dengan adanya *self-compassion* pada seseorang juga dapat membantunya untuk bangkit dari permasalahan akademik yang sedang ia alami. Hal tersebut karena ketika seseorang dihadapkan pada situasi akademik yang menekan, merasa terpuruk atau merasa gagal pada akademiknya, mereka akan cenderung menganggap hal atau situasi tersebut adalah situasi yang wajar ia alami. Karena merupakan pengalaman manusiawi yang memang akan dialami oleh setiap manusia.

Ketika ia menganggap bahwa situasi tersebut sebagai hal yang wajar, seseorang akan berusaha untuk peduli terhadap dirinya ketika dihadapkan oleh tekanan atau kegagalan dalam bidang akademiknya. Terdapat berbagai cara untuk peduli kepada diri sendiri, seperti berusaha memahami dirinya sendiri ketika merasa tertekan, tidak mengkritik diri sendiri secara berlebihan ketika mengalami kegagalan, serta tidak menghakimi diri sendiri.

Kemampuan-kemampuan dari *self-compassion* tersebut dapat membuat mahasiswa menjadi lebih mampu untuk menghadapi tiap tantangan dalam kehidupan akademiknya. Sehingga ketika *sense of humor* dan *self-compassion* dihadirkan secara bersama-sama dapat membuat resiliensi akademik seseorang menjadi semakin kuat.

Hal tersebut dikarenakan ketika seseorang menganggap tiap masalah maupun tekanan akademik yang ia alami sebagai suatu pengalaman manusiawi yang memang dirasakan oleh tiap orang serta mampu untuk mengasosiasikan masalah atau tekanan tersebut kepada suatu hal yang menghibur, maka individu tersebut dapat lebih mampu untuk beradaptasi secara positif, mengatasi, serta bangkit dari tiap permasalahan maupun tekanan akademik yang sedang dialami.

Hal ini dapat disebabkan karena ketika seseorang dihadapkan pada suatu masalah, maka ia akan cenderung untuk memahami dirinya sendiri, peduli kepada dirinya sendiri, tidak menyalahkan dirinya, selalu mengakui tiap pengalaman kurang baik yang ia alami, serta mengetahui cara menghibur dirinya ketika dihadapkan oleh suatu masalah. Humor

sendiri biasa digunakan untuk menghibur dirinya ketika dihadapkan oleh suatu masalah atau tekanan akademik.

Humor juga dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk beradaptasi dengan lingkungan atau situasi yang cukup menekan. Hal tersebut dikarenakan, ketika seseorang berada dalam suatu permasalahan atau situasi akademik yang menekan, ia akan berusaha untuk mencairkan suasana tegang tersebut dengan melontarkan suatu lelucon. Hal tersebut ia lakukan agar orang disekitarnya dapat tertawa dan bahagia.

Seperti halnya pada wawancara awal yang dilakukan pada beberapa responden. Dimana ketika seseorang dihadapkan pada situasi atau tekanan akademik, ia mampu untuk menghibur dirinya agar menjadi lebih tenang dengan suatu lelucon, seperti bercerita dengan teman yang lucu atau menonton konten yang dapat membuatnya tertawa. Selain itu ia juga peduli dengan dirinya sendiri dengan tidak menyalahkan dirinya ketika mendapatkan nilai yang buruk, melainkan bersabar, berusaha menerima hal tersebut, serta berusaha dengan giat agar menjadi lebih baik.

Begitu pula ketika *sense of humor* dan *self-compassion* seseorang berubah, maka resiliensi akademiknya juga akan berubah. Ketika seseorang memiliki *sense of humor* yang rendah dapat menyebabkan mahasiswa yang memiliki tekanan akademik, tidak mampu mengasosiasikan tekanan tersebut pada hal yang menghibur, kurang mampu menghibur dirinya dengan sesuatu lelucon yang bisa saja ia dapatkan dari orang sekitarnya, konten di media sosial, bahkan dari

dirinya sendiri. Ketika hal tersebut terjadi, maka kesehatan psikisnya semakin menurun, serta stress akademiknya dapat meningkat. Sehingga sulit untuk membuat seseorang bangkit dari permasalahan akademik yang sedang dialaminya.

Selain itu, dengan menurunnya *self-compassion* pada seseorang juga sulit untuk membantunya bangkit dari permasalahan akademik yang sedang ia alami. Hal tersebut karena ketika seseorang dihadapkan pada situasi akademik yang menekan, merasa terpuruk atau merasa gagal pada akademiknya, mereka akan merasa sendiri dan terasingkan. *Self-compassion* yang rendah juga akan membuat seseorang kurang menghargai dirinya, merasa berpikiran negatif atas tiap situasi atau tekanan yang dialaminya, yang menjadikan mereka tidak mampu untuk bangkit dari permasalahan akademiknya.

Oleh karena itu, dengan adanya *sense of humor* dan *self-compassion* secara bersama-sama dapat membuat seseorang menjadi lebih mampu untuk bangkit dari masalah atau tekanan akademiknya dengan adanya bantuan dari dua hal tersebut, dan begitu pula sebaliknya. Ketika seseorang mampu bangkit dari situasi tersebut, ia kemudian akan berusaha untuk lebih meningkatkan kualitas yang dimilikinya.

Sehingga ketika mahasiswa memiliki *sense of humor* atau *self-compassion* yang tinggi, maka resiliensi akademik yang mereka miliki akan semakin kuat. Bahkan akan jauh lebih baik ketika mahasiswa memiliki *sense of humor* dan *self-compassion* secara bersama-sama, karena resiliensi akademiknya justru jauh lebih meningkat dibanding

ketika mahasiswa hanya memiliki salah satu diantaranya, entah itu hanya *sense of humor* maupun *self compassion*.

5. Pengaruh *Sense of Humor* terhadap Resiliensi Akademik pada Mahasiswa

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan kepada mahasiswa di Kota Makassar diketahui bahwa kontribusi *sense of humor* dan *self-compassion* secara bersama-sama terhadap resiliensi akademik yakni sebesar 32%. Selain itu, diketahui pula 3% diantaranya merupakan kontribusi dari *sense of humor* terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa di Kota Makassar.

Dari hasil analisis juga diketahui bahwa *sense of humor* berpengaruh secara signifikan dengan arah pengaruh yang positif terhadap resiliensi akademik, atau dengan kata lain *sense of humor* dapat memengaruhi resiliensi akademik pada mahasiswa di Kota Makassar. Semakin tinggi *sense of humor* mahasiswa, maka resiliensi akademiknya juga akan semakin meningkat dan begitu pula sebaliknya. Semakin rendah *sense of humor* yang dimiliki oleh mahasiswa di Kota Makassar, maka resiliensi akademiknya juga akan semakin menurun.

Seperti halnya pada penelitian yang dilakukan oleh Wardhana & Kurniawan (2018). Penelitian ini juga menghasilkan bahwa *sense of humor* dapat memengaruhi resiliensi akademik secara positif pada 150 mahasiswa tingkat akhir di Universitas Airlangga. Semakin tinggi *sense of humor* seseorang maka resiliensi akademiknya juga akan meningkatkan resiliensi akademiknya. Begitu pula sebaliknya semakin

rendah *sense of humor* mahasiswa, maka resiliensi akademiknya juga akan semakin menurun.

Seseorang bisa saja memiliki resiliensi akademik yang tinggi maupun resiliensi akademik yang rendah apabila *sense of humomya* meningkat atau menurun. Seseorang dengan resiliensi akademik yang tinggi berarti bahwa ia mampu untuk mengontrol dirinya ketika berada dalam situasi apapun, mampu bersikap optimis, mengetahui strategi efektif yang dapat ia gunakan ketika dihadapkan oleh tekanan akademik, serta mengetahui kekurangan maupun kelebihan yang ia miliki.

Selain itu seseorang dengan resiliensi akademik yang tinggi juga mampu untuk bekerja keras, tidak mudah putus asa ketika dihadapkan oleh masalah akademiknya, selalu mengoreksi tiap kegagalan maupun keberhasilan yang telah ia raih, mampu bersikap tenang walaupun berada dalam kondisi yang penuh dengan tekanan, selalu menjaga komitmennya terhadap suatu hal, serta memiliki tingkat kecemasan yang rendah.

Sedangkan ketika seseorang memiliki resiliensi akademik yang rendah dapat berarti bahwa ia tidak mampu untuk mengetahui strategi efektif ketika ia dihadapkan pada situasi atau tekanan akademiknya, tidak mengetahui kekurangan maupun kelebihan yang ia miliki, memiliki tingkat kecemasan yang tinggi, selalu pesimis, tidak mampu untuk mengontrol dirinya ketika berada dalam situasi apapun, serta tidak mengetahui strategi efektif yang dapat digunakan ketika berada dalam situasi yang menekan.

Selain itu, seseorang dengan resiliensi akademik yang rendah juga tidak mampu untuk bekerja keras, selalu khawatir dan cemas ketika berada dalam situasi yang menekan, mudah putus asa ketika dihadapkan pada masalah akademiknya, tidak mampu berkomitmen pada hal apapun, sulit beradaptasi ketika dihadapkan pada tekanan akademik, serta kurang yakin dengan kemampuan yang ia miliki. Untuk menjadi seorang yang resilien, harus melalui beberapa tahap dengan baik.

Apabila dilihat dari tahapan seseorang untuk menjadi mahasiswa yang resilien, *sense of humor* juga dapat muncul ketika seseorang sedang berusaha untuk mengelola emosi negatif yang ia miliki ketika berada dalam tekanan akademik, memiliki permasalahan akademik, maupun mengalami kegagalan akademik. Seseorang dengan *sense of humor* yang tinggi berarti bahwa ia mampu untuk memproduksi humor yang baik, mampu mencairkan suasana yang tegang dengan humor, bersosialisasi dengan baik dengan menggunakan bantuan humor, mampu menghargai seseorang yang humoris dan lelucon yang dilontarkan oleh orang lain, serta menggunakan humor sebagai strategi coping yang baik. hal tersebut karena humor dianggap sebagai salah satu jenis hiburan yang baik dan efektif bagi orang.

Hiburan dapat digambarkan sebagai saling berbagi tawa dan menggunakan humor tersebut untuk meningkatkan kesehatan psikis yang lebih baik. Seseorang yang sering tertawa, bercanda, memberi senyuman kepada orang lain, serta membuat suasana menjadi tidak canggung maka ia akan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik.

Adanya hal tersebut membuat seseorang mampu untuk bertahan dalam situasi sulit seperti apapun, sehingga membantunya untuk bangkit ketika dihadapkan pada situasi yang kurang menyenangkan menjadi lebih.

Sedangkan seseorang dengan *sense of humor* yang rendah dapat berarti bahwa seseorang kurang mampu untuk menghasilkan atau melontarkan humor yang baik, humor yang dilontarkan juga bersifat sarkasme, kurang mampu untuk mengapresiasi seseorang yang humor serta humor yang dilontarkan, tidak mampu menggunakan humor sebagai strategi koping yang baik, tidak mampu mencairkan suasana dengan bantuan humor, serta tidak mampu untuk beradaptasi untuk tujuan sosial dengan menggunakan humor.

Seseorang dengan *sense of humor* yang tinggi dapat meningkatkan resiliensi akademik yang dimiliki oleh seseorang. Hal tersebut karena humor dapat membantu untuk meningkatkan emosi positif (*positive affect*) kemudian menurunkan kecenderungan emosi negatif (*negative affect*) ketika dihadapkan dengan kesulitan atau hambatan akademik. *Sense of humor* dapat meningkatkan proses pemulihan kondisi psikis seseorang saat mengalami kesulitan, karena humor dapat meningkatkan kekuatan mental positif seseorang untuk menghadapi kesulitan dengan senyum dan bahagia.

Humor juga salah satu strategi untuk tumbuh kembang seseorang yang mengalami permasalahan besar, karena dapat mengadaptasi humor menjadi koping yang bersifat lebih positif. Secara langsung maupun tidak langsung, humor dapat menurunkan ketegangan, stress,

dan mengurangi gejala depresi karena humor dapat mengubah emosi negatif yang menguasai seseorang ketika memiliki pengalaman negatif

Hal tersebut terkait dengan aspek-aspek dari *sense of humor* yang apabila dianalisis, mampu untuk memengaruhi resiliensi akademik secara positif. Seperti halnya pada aspek *humor production*, dimana aspek ini merupakan kemampuan seseorang dalam memproduksi suatu lelucon untuk membuat orang lain menjadi tertawa dan senang (Thorson & Powell, 1993). Sehingga apabila dikaitkan dengan resiliensi akademik, maka ditemukan pengaruh yang signifikan. Hal tersebut karena pada aspek ini berfokus untuk menghibur orang lain yang juga dapat membantu seseorang untuk mengatasi masalah-masalah akademik seseorang.

Selanjutnya adalah aspek *uses humor for coping*, aspek ini merupakan kemampuan seseorang untuk menggunakan humor sebagai cara mereka dalam mengatasi permasalahannya (Thorson & Powell, 1993). Apabila dikaitkan dengan resiliensi akademik, *uses humor for coping* juga mampu untuk memengaruhi resiliensi akademik secara signifikan. Hal tersebut karena aspek ini berfokus pada cara seseorang dalam menyikapi tiap masalah dengan humor sehingga dapat membantu seseorang untuk mencoba fokus dan tetap bangkit ketika sedang mengalami kesulitan atau kegagalan dalam hal akademik.

Terakhir adalah *humor to achieve social goals*, dimana aspek ini merupakan kemampuan seseorang untuk menggunakan humor dalam meredakan situasi yang tegang dan kaku agar dapat meningkatkan solidaritas dalam suatu kelompok (Thorson & Powell, 1993). Apabila

dikaitkan dengan resiliensi akademik, *humor to achieve social goals* juga mampu untuk memengaruhi resiliensi akademik secara signifikan. Hal tersebut dikarenakan *humor to achieve social goals*, berfokus pada cara seseorang dalam menggunakan humor untuk bersosialisasi dan beradaptasi dengan situasi yang tegang, sehingga dapat memengaruhi kemampuan seseorang untuk beradaptasi dan bangkit dari hambatan atau tekanan akademiknya.

Selain daripada itu, *sense of humor* yang rendah juga dapat menurunkan resiliensi akademik seseorang. Hal tersebut karena ketika seseorang kurang mampu untuk beradaptasi dengan situasi yang tegang, maka ia akan sulit beradaptasi dengan permasalahan atau tekanan akademik yang ia alami. Ketika seseorang kurang mampu memproduksi humor yang baik, kurang mampu mengapresiasi orang yang humoris dan lelucon, maka ia juga akan kurang mampu untuk meningkatkan emosi positifnya.

Bahkan bisa jadi yang meningkat adalah emosi negatif seseorang, sehingga kemampuannya untuk bangkit dari permasalahan atau tekanan akademiknya akan menurun. *Sense of humor* yang rendah juga dapat berarti bahwa ketika seseorang tidak mampu untuk menggunakan humor sebagai salah satu strategi koping yang baik, maka ia juga akan kurang mampu untuk bangkit dari tiap permasalahan, tekanan, maupun kegagalan akademiknya.

Selain daripada itu, diketahui pula bahwa *sense of humor* cukup berkaitan erat dengan *attachment theory*. *Attachment theory* sendiri merupakan suatu keadaan dimana seseorang memiliki keterhubungan

psikologis dengan orang lain. *Attachment theory* menjelaskan tentang bagaimana seseorang dalam mengatur emosi, citra diri, perasaan, kognisi, serta perilaku yang akan ditunjukkan pada orang lain. Selain itu, *attachment theory* juga menjelaskan mengenai kepercayaan kepada orang lain, memandang secara subjektif pada situasi yang ada, serta mampu mengatur rencana mengenai tindakannya kedepan (Shaver & Mikulincer, 2012).

Sehingga dapat diketahui bahwa *sense of humor* lebih berfokus pada pandangan orang lain terhadapnya, bagaimana cara membuat orang lain terhibur, mampu mengatasi masalahnya dengan bantuan humor, serta cara untuk meredakan situasi yang tegang, hal tersebut cukup mampu untuk memengaruhi resiliensi akademik yang berfokus pada proses seseorang untuk bangkit dari kesulitan, kegagalan, atau tekanan akademik yang ia hadapi. Berdasarkan hal-hal tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa *sense of humor* memang dapat memengaruhi resiliensi akademik secara positif. Dimana semakin tinggi *sense of humor* maka resiliensi akademik mahasiswa juga akan semakin tinggi.

6. Pengaruh *Self-Compassion* terhadap Resiliensi Akademik pada Mahasiswa

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan kepada mahasiswa di Kota Makassar diketahui bahwa kontribusi *sense of humor* dan *self-compassion* secara bersama-sama terhadap resiliensi akademik yakni sebesar 32%. Selain itu, diketahui pula 29% diantaranya merupakan kontribusi *self-compassion* terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa di Kota Makassar.

Dari hasil analisis juga diketahui bahwa *self-compassion* dapat berpengaruh secara signifikan dengan arah pengaruh yang positif, atau dengan kata lain semakin tinggi *self-compassion* mahasiswa di Kota Makassar maka semakin tinggi pula resiliensi akademiknya begitu pula sebaliknya semakin rendah *self-compassion* mahasiswa di Kota Makassar maka resiliensi akademiknya juga akan semakin rendah.

Terdapat pula penelitian yang juga memiliki hasil yang serupa. Seperti halnya pada penelitian yang dilakukan oleh Sofiachudairi & Setyawan (2018). Penelitian yang dilakukan pada 88 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Semarang juga menghasilkan bahwa *self-compassion* berpengaruh secara positif kepada resiliensi akademik dengan kontribusi sebesar 35.9%. Dimana semakin tinggi *self-compassion* maka resiliensi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Semarang juga semakin meningkat.

Apabila dilihat dari tahapan seseorang untuk menjadi mahasiswa yang resilien, *self-compassion* juga dapat muncul ketika seseorang sedang berusaha untuk mengelola emosi negatif yang ia miliki ketika berada dalam tekanan akademik, memiliki permasalahan akademik, maupun mengalami kegagalan akademik. Seseorang bisa saja memiliki resiliensi akademik yang tinggi maupun resiliensi akademik yang rendah apabila *self-compassion*nya meningkat atau menurun.

Seseorang dengan *self-compassion* yang tinggi akan menganggap setiap masalah, kesulitan dan kegagalannya sebagai pengalaman manusiawi yang memang dialami oleh tiap manusia serta peduli kepada dirinya ketika ia mengalami kesulitan. Selain itu seseorang yang

memiliki *self-compassion* yang tinggi juga mampu untuk peduli kepada dirinya sendiri, menghargai dirinya, tidak menyalahkan dirinya ketika dihadapkan oleh suatu masalah melainkan belajar dari masalah tersebut, serta tidak merasa sendiri.

Selain daripada itu, seseorang dengan *self-compassion* yang rendah akan selalu merasa sendiri dan terisolasi dari lingkungan sekitarnya, kurang memahami dirinya sendiri secara positif, selalu berlebihan dalam memikirkan sesuatu, kurang mampu untuk menoleransi tiap emosi negatif yang muncul, tidak peduli dengan dirinya ketika mengalami masalah atau kegagalan, selalu merasa bahwa hanya dia yang memiliki masalah, serta merendahkan dan mengkritik dirinya secara berlebihan.

Ketika seseorang memiliki *self-compassion* yang tinggi atau dengan kata lain ketika ia memiliki masalah, tekanan, atau kegagalan akademik ia mampu untuk peduli kepada dirinya sendiri, menghargai dirinya, serta tidak menyalahkan dirinya atas masalah tersebut. Selain itu, ia juga mampu menerima masalah tersebut dan berusaha untuk menerima serta mengakui tiap emosi negatif yang muncul sebagai akibat dari tekanan akademiknya, tidak mengkritik dirinya karena masalah tersebut, serta percaya bahwa kegagalan akademik yang ia alami merupakan suatu pengalaman manusia yang akan dilalui oleh tiap manusia. Sehingga ia akan berusaha untuk bangkit dari masalah dan tekanan akademiknya tersebut, bahkan ia akan berusaha lebih baik lagi.

Hal ini cukup berkaitan dengan resiliensi akademik yang dimiliki oleh seseorang. Dimana ketika seseorang mampu untuk bangkit dari kesulitan, tekanan atau kegagalan yang bersumber dari akademiknya

berarti bahwa ia memiliki resiliensi akademik yang baik. Resiliensi akademik sendiri merupakan kemampuan seseorang untuk bangkit dari kesulitan akademik dan mampu untuk meningkatkan keberhasilannya dalam bidang pendidikan walaupun sedang berada dalam tekanan akademiknya (Cassidy, 2016).

Hal tersebut selaras dengan mahasiswa yang berada pada tahap perkembangan dewasa awal. Dimana mahasiswa pada tahap ini telah mampu untuk bernalar bahwa tiap masalah yang ia hadapi memiliki beberapa solusi praktis dari permasalahan tersebut (Papalia, Olds & Feldman, 2008). Sehingga ia menganggap bahwa tiap permasalahan yang sedang dihadapi merupakan kejadian manusiawi yang memang dialami oleh tiap manusia dan berusaha bangkit dari permasalahan akademiknya.

Lain halnya pada seseorang yang memiliki *self-compassion* yang rendah. Ketika ia dihadapkan oleh permasalahan, tekanan atau kegagalan akademik, ia akan cenderung mengkritik atau menyalahkan dirinya atas kegagalan akademik yang ia alami, tidak akan peduli dan menghargai dirinya walaupun sedang memiliki masalah, merasa bahwa hanya dia sendiri yang memiliki masalah tersebut, serta terlalu berlebihan dalam memikirkan masalah tersebut, maka ia akan cenderung merasa terpuruk sendirian. Selain itu, ia juga akan selalu meratapi kemalangan yang ia miliki tanpa berusaha untuk bangkit dari tekanan atau kegagalan akademiknya dan berusaha untuk mengubah dirinya menjadi lebih baik.

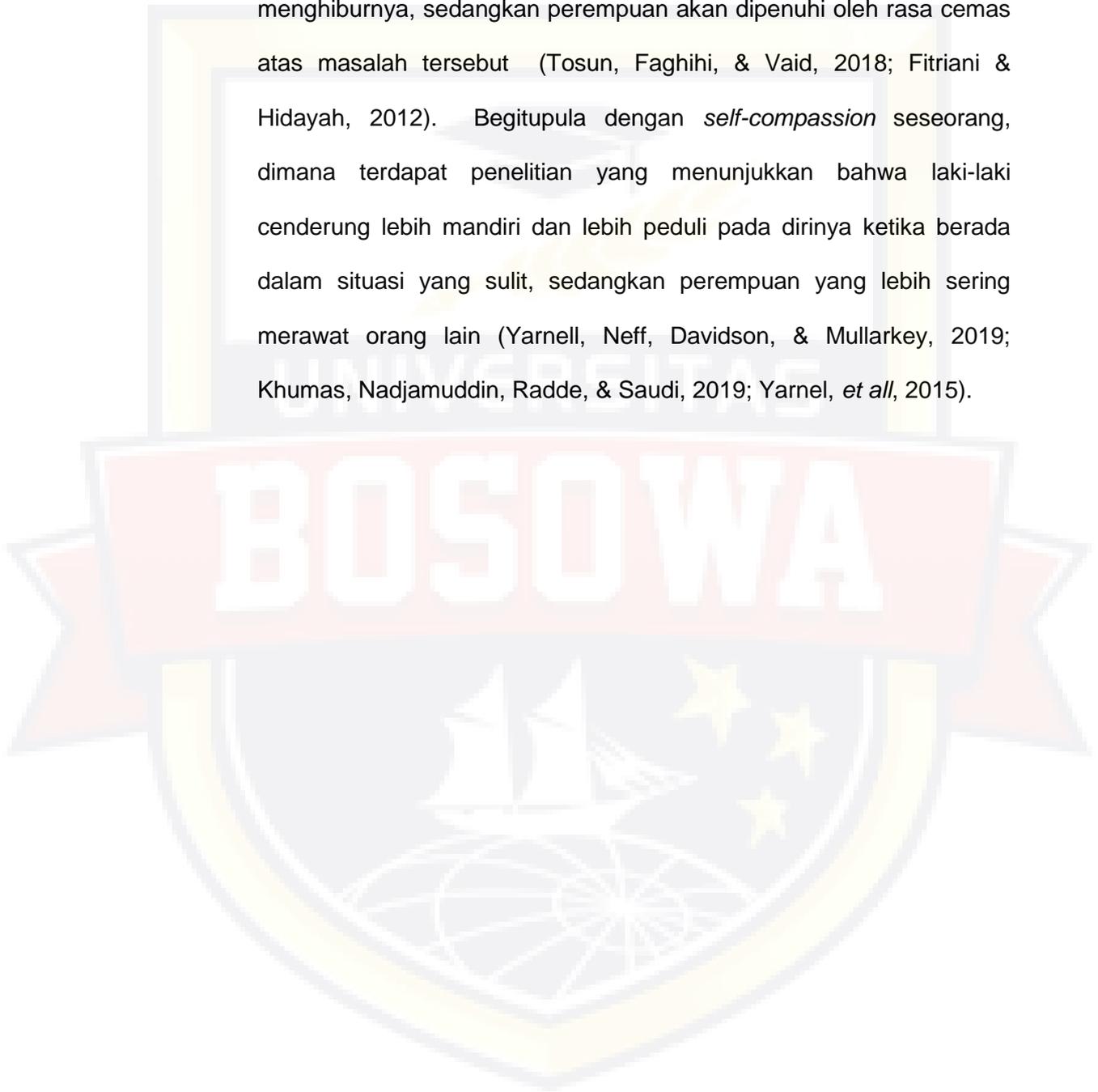
Selain daripada itu, diketahui pula bahwa *self-compassion* cukup berkaitan dengan teori persepsi. Persepsi mampu memberikan makna dari situasi tertentu berdasarkan dari pengalaman seseorang (Rakhmat, 2011). Ketika dikaitkan dengan *self-compassion*, seseorang mampu mempersepsikan suatu masalah sebagai pengalaman hidup tiap manusia dan belajar dari masalah tersebut agar ia mampu beradaptasi dengan masalahnya. Hal ini semakin menandakan bahwa *self-compassion* dapat memengaruhi resiliensi akademik, karena seseorang mampu beradaptasi dengan masalah atau tekanan akademiknya berdasarkan pengalaman hidup dan cara dia memandang masalahnya tersebut.

7. Limitasi Penelitian

Selama proses penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa penelitian ini tidak terlepas dari keterbatasan. Salah satu keterbatasan dalam penelitian ini yaitu persebaran demografi yang tidak merata, dimana responden perempuan lebih banyak dibandingkan responden laki-laki. Terdapat penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa jenis kelamin mampu memengaruhi resiliensi akademik, *sense of humor*, dan *self-compassion*. Namun karena terdapat penyebaran jenis kelamin responden yang tidak merata, maka sulit untuk mengetahui perbandingan resiliensi akademik, *sense of humor*, dan *self-compassion* berdasarkan jenis kelamin.

Hal ini didukung oleh beberapa penelitian, seperti halnya penelitian yang menunjukkan bahwa perempuan dan laki-laki memiliki *sense of humor* yang berbeda, dimana laki-laki lebih ketika dihadapkan oleh

suatu masalah cenderung berpikiran terbuka tetapi tetap berusaha untuk menyelesaikan masalahnya dengan cara yang mampu untuk menghiburnya, sedangkan perempuan akan dipenuhi oleh rasa cemas atas masalah tersebut (Tosun, Faghihi, & Vaid, 2018; Fitriani & Hidayah, 2012). Begitupula dengan *self-compassion* seseorang, dimana terdapat penelitian yang menunjukkan bahwa laki-laki cenderung lebih mandiri dan lebih peduli pada dirinya ketika berada dalam situasi yang sulit, sedangkan perempuan yang lebih sering merawat orang lain (Yarnell, Neff, Davidson, & Mullarkey, 2019; Khumas, Nadjamuddin, Radde, & Saudi, 2019; Yarnel, *et al*, 2015).



BOSOWA

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai *sense of humor* dan *self-compassion* sebagai prediktor terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa di Kota Makassar, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan, diperoleh bahwa tingkat resiliensi akademik yang bervariasi. Mayoritas tingkat resiliensi akademik pada mahasiswa di Kota Makassar berada dalam kategori sedang, yaitu dari 439 mahasiswa terdapat 187 mahasiswa (42.6%) berada pada kategori sedang. Lalu diikuti 119 mahasiswa (27.1%) berada pada kategori tinggi, 83 mahasiswa (18.9%) pada kategori rendah, 30 mahasiswa (6.8%) berada pada kategori sangat rendah dan 20 mahasiswa (4.6%) berada pada kategori sangat tinggi.
2. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan, diperoleh bahwa tingkat *sense of humor* yang bervariasi. Mayoritas tingkat *sense of humor* pada mahasiswa di Kota Makassar berada dalam kategori sedang, yaitu dari 439 mahasiswa terdapat 202 mahasiswa (46%) berada pada kategori sedang. Lalu diikuti 95 mahasiswa (21.6%) berada pada kategori rendah, 91 mahasiswa (20.7%) pada kategori tinggi, 27 mahasiswa (6.2%) berada pada kategori sangat tinggi dan 24 mahasiswa (5.5%) berada pada kategori sangat rendah.

3. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan, diperoleh bahwa tingkat *self-compassion* yang bervariasi. Mayoritas tingkat *self-compassion* pada mahasiswa di Kota Makassar berada dalam kategori sedang, yaitu dari 439 mahasiswa terdapat 166 mahasiswa (37.8%) berada pada kategori sedang. Lalu diikuti 122 mahasiswa (27.8%) berada pada kategori rendah, 108 mahasiswa (24.6%) pada kategori tinggi, 23 mahasiswa (5.2%) berada pada kategori sangat tinggi dan 20 mahasiswa (4.6%) berada pada kategori sangat rendah.
4. *Sense of humor* dan *self-compassion* secara bersama-sama dapat menjadi prediktor terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa di Kota Makassar, dengan nilai kontribusi sebesar 32%.
5. *Sense of humor* dapat menjadi prediktor terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa di Kota Makassar, dengan nilai kontribusi sebesar 3% dengan arah pengaruh yang positif. Semakin tinggi *sense of humor* seseorang, maka resiliensi akademiknya juga akan semakin tinggi. Demikian pula ketika *sense of humor* seseorang rendah, maka resiliensi akademiknya juga akan semakin rendah.
6. *Self-compassion* dapat menjadi prediktor terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa di Kota Makassar, dengan nilai kontribusi sebesar 29% dengan arah pengaruh yang positif. Semakin tinggi *self-compassion* seseorang, maka resiliensi akademiknya juga akan semakin tinggi. Demikian pula ketika *self-compassion* seseorang rendah, maka resiliensi akademiknya juga akan semakin rendah.

B. Saran

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat memengaruhi resiliensi akademik secara positif, demikian *sense of humor* dapat memengaruhi resiliensi akademik secara positif. Semakin tinggi *self-compassion*, maka semakin tinggi pula resiliensi akademiknya. Demikian pula dengan *sense of humor*, semakin tinggi *sense of humor* maka semakin tinggi resiliensi akademik pada mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian ini, maka peneliti memberikan beberapa saran, yaitu:

1. Bagi Mahasiswa

- a. Disarankan kepada mahasiswa, ketika menghadapi tekanan akademik yang membuatnya stress, maka mereka sebaiknya mencari teman yang mampu membuatnya tertawa sehingga dirinya dapat terhibur, atau melihat tontonan seperti komedi yang bisa membuatnya tertawa. Kemampuan merespon produksi humor dari orang lain, misalnya tertawa ketika mendengar lelucon atau melihat hal-hal yang lucu, akan mereduksi tekanan akademik yang dialaminya, sehingga individu bisa kembali ke kondisi yang lebih rileks, dan bisa kembali menghadapi kewajiban-kewajiban akademiknya lagi.
- b. Disarankan kepada mahasiswa, ketika menghadapi tekanan akademik yang membuatnya stress, sebaiknya tidak larut dalam situasi tersebut dan mengucilkan diri dalam masalah akademik yang dihadapinya. Melainkan mengembangkan pikiran dan perilaku yang lebih peduli terhadap dirinya, seperti mencari bantuan orang lain, mencari hiburan untuk melepaskan diri dari tekanan dan membuatnya lebih rileks, atau mengambil makna positif dari peristiwa yang dialaminya.

2. Bagi Institusi Pendidikan

- a. Institusi pendidikan diharapkan dapat menciptakan situasi proses belajar yang mendukung mahasiswa dalam mengembangkan aspek-aspek *sense of humor* dan aspek-aspek *self-compassion*, misalnya menciptakan suasana pembelajaran yang santai tanpa mengurangi kualitas pembelajaran, setting lingkungan fisik kampus yang nyaman baik sarana maupun prasarana, dan hal lainnya yang semisal dengan itu.
- b. Melakukan intervensi untuk meningkatkan keterampilan untuk meningkatkan resiliensi akademiknya melalui *sense of humor* dan *self-compassion*. Misalnya, dengan membuat pelatihan-pelatihan bagi mahasiswa yang dimaksudkan untuk itu.
- c. Menyiapkan bantuan profesional bagi mahasiswa yang memiliki resiliensi akademik yang rendah. Bantuan dari profesional ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan resiliensi mahasiswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Penelitian ini membahas mengenai resiliensi akademik yang dikaitkan dengan *sense of humor* dan *self-compassion*. Sehingga disarankan untuk peneliti selanjutnya meneliti mengenai resiliensi akademik dengan variabel yang lain. Karena peneliti menemukan beberapa variabel lain yang menarik untuk dikaitkan dengan resiliensi akademik.
- b. Peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk kembali meneliti topik yang sama tetapi lebih memerhatikan penyebaran responden berdasarkan demografinya. Agar dapat memastikan bahwa

kebervarian skor pada variabel disebabkan oleh kebervarian kelompok pada demografi.

- c. Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa, sehingga disarankan untuk peneliti selanjutnya yang juga ini meneliti topik yang sama diharapkan untuk meneliti pada kelompok subjek yang lain agar dapat diketahui bagaimana resiliensi akademik yang dimiliki oleh kelompok subjek tersebut.
- d. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk meneliti mengenai resiliensi akademik berdasarkan tingkatan pendidikannya, baik itu sekolah dasar (SD), sekolah menengah pertama (SMP), sekolah menengah atas (SMA) maupun sekolah menengah kejuruan (SMK), agar dapat mengetahui resiliensi akademik pada kelompok tersebut serta faktor yang dapat memengaruhinya.
- e. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk meneliti resiliensi akademik berdasarkan masing-masing aspek dari *sense-of humor* dan *self-compassion*, agar mendapatkan informasi yang lebih detail.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, S. & Sutanto, T. E. (2015). *Statistika Tanpa Stres*. Transmedia Pustaka: Jakarta.
- Abidin, Z. (2011). Pengaruh Pelatihan Resiliensi Terhadap Perilaku Asertif pada Remaja. *Pamator*, 4(2), 129-136.
- Affrida, E. (2019). Hubungan Resiliensi dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Bidik Misi. *Seminar Nasional Hasil Riset dan Pengabdian*, 2, 203-108.
- Ahmed, U., Umrani, W. A., Qureshi, M. A., & Samad, A. (2018). Examining the Links Between Teachers Support, Academic Efficacy, Academic Resilience, and Engagement in Bahrain. *International Journal of Advanced and Applied Science*, 5(9), 39-46.
- Alvarado, A., Spataru, A., & Woodbury, C. (2017). Resilience & Emotional Intelligence Between First Generation College Students and Non-First Generation Collage Students. *Focus on College, Universities, and School*, 11(1), 1-10.
- Alvina, S. & Dewi, F. I. (2016). Pengaruh Harga Diri dan Dukungan Sosial terhadap Resiliensi Mahasiswa dengan Pengalaman *Bullying* di Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Psibernetika*, 9(2), 156-162.
- Amelasasih, P., Aditama, S., & Wijaya M. R. (2018). Resiliensi Akademik dan *Subjective Well-Being* pada Mahasiswa. *Proceeding National Conference Psikologi UMG*, 161-167.
- Amelia, S., Asni, E., & Chairilisyah, D. (2014). Gambaran Ketangguhan Diri (Resiliensi) pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau. *Jom FK*, 1(2), 1-9.
- American Psychological Association. (2015). *American Psychological Association: APA Dictionary of Psychology*. Washington DC: American Psychological Association.
- Andriani, A. & Listiyandini, R. A. (2017). Peran Kecerdasan Sosial terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Awal. *Pympathic*, 4(1), 67-90.
- Aza, I. N., Atmoko, A., & Hitipeuw, I. (2019). Kontribusi Dukungan Sosial, *Self Esteem*, dan Resiliensi Terhadap Stres Akademik Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 4(4), 491-498.
- Aziziah, N. & Dewinda, H. R. (2018). Hubungan Antara *Sense of Humor* dengan Stres pada Siswa kelas XII SMA Adabiah Padang. *Jurnal Psyche*, 11(2), 45-52.

- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2018). *Dasar-dasar Psikometrika*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2018). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Benard, B. (2004). *Resiliency, What We Have Learned*. San Francisco, WestEd.
- Cahyani, E. P., Wulandari, W. D., Rohaeti, E. E., & Fitrianna, A. Y. (2018). Hubungan Antara Minat Belajar dan Resiliensi Matematis Terhadap Kemampuan Pemahaman Matematis Siswa Kelas VIII SMP. *Jurnal Numeracy*, 5(1), 49-56.
- Cahyani, Y. E. & Akmal, S. E. (2017). Peranan Spiritualitas terhadap Resiliensi pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Psikoislamedia*, 2 (1), 32-41.
- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A Multidimensional Construct Measure. *Journal Frontiers in Psychology*, 7(1), 1-11.
- Chandra, Y. J. (2016). Hubungan Antara *Sense of Humor* dan *Romantic Relationship* pada Mahasiswa. *Caypra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 5(1), 1-9.
- Daryansyah, H. & Duryati. (2015). Hubungan Persepsi Terhadap *Sense of Humor* Pimpinan dan Kepuasan Kerja Karyawan PT. X. *Jurnal RAP UNP*, 6 (2), 146-156.
- Dewi, S. R. & Hidayati, F. (2015). *Self-Compassion* dan Altruisme pada Perawat Rawat Inap RSUD Kota Salatiga. *Jurnal Empati*, 4(1), 168-172.
- Dhowi, B. dan Andagsari, E. W. (2019). Pengaruh Nilai Resiliensi Ketangguhan (Resiliensi). *Jurnal Becoss*, 1(1), 1-10.
- Dilla, S. C., Hidayat, W., & Rohaeti, E. E. (2018). Faktor Gender dan Resiliensi dalam Pencapaian Kemampuan Berpikir Kreatif Matematis Siswa SMA. *Journal of Medives*, 2(1), 129-136.
- Djaali dan Muljono, P. (2007). *Pengukuran dalam Bidang Pendidikan*. Surabaya: Grasindo
- Ekasari, A. & Andriyani, Z. (2013). Pengaruh *Peer Group* dan *Self-Esteem* Terhadap *Resilience* pada Siswa SMAN Tambun Utara Bekasi. *Jurnal Soul*, 6(1), 1-20.
- Febrinabilah, R. dan Listiyandini, R. A. (2016). Hubungan Antara *Self-compassion* dengan Resiliensi pada Mantan Pecandu Narkoba Dewasa Awal. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 19-28.

- Fitriani, A. & Hidayah, N. (2012). Kepekaan Humor dengan Depresi pada Remaja Ditinjau dari Jenis Kelamin. *Humanitas*, 9(1), 76-89.
- Forgas, J. P. & Matovic, D. (2020). Mood Effects on Humor Production; Positive Mood Improves the Verbal Ability to Be Funny. *Journal of Language and Social Psychology*, 00(0), 1-15.
- Galloway, G. (2013). Psychological Studies of The Relationship of Sense of Humor to Creativity and Intelligence: A Review. *European Journal of High Ability*, 5(2), 133-144.
- Germer, C. K. (2009). *The Mindful Path to Self-Compassion, Freeing Yourself from Destructif Thoughta and Emotions*. New York: The Guilford Press.
- Habibi, M. M. & Hidayati, F. (2017). Hubungan Antara Pemaafan Diri Sendiri, Pemaafan Orang Lain, dan Pemaafan Situasi dengan Resiliensi pada Mahasiswa Baru (Studi Korelasi pada Mahasiswa Baru Universitas Diponegoro Semarang). *Jurnal Empati*, 6(2), 62-69.
- Hampes, W. P. (1992). Relation Between Intimacy and Humor. *Psychological Reports*, 71, 127-130.
- Hampes, W. P. (1999). The Relationship Between Humor and Trust. *Humor*, 12(3), 253-259.
- Hartanti. (2002). Peran *Sense of Humor* dan Dukungan Sosial pada Tingkat Depresi Dewasa Pasca Stroke. *Anima-Indonesian Psychological Journal*, 17(2), 107-119.
- Hasanah, F. A., & Hidayati, F. (2016). Hubungan antara Self-Compassion dengan Alienasi pada Remaja (Sebuah Studi Korelasi pada Siswa SMK Negeri 1 Majalengka). *Empati*, 5(4), 750-756.
- Hayes, J. A., Lockard, A. J., Janis, R. A., Locke, B. D. (2016). Construct Validity Of The Self-Compassion Scale-Short Form Among Psychotherapy Clients. *Counselling Psychology Quartely*, 29(4), 405-422.
- Hendriani, W. (2018). *Resiliensi Psikologis: Sebagai Pengantar*. Jakarta Timur: Prenadamedia Group.
- Herzog, T. R & Strevey, S. J. (2008). Contact With Nature, Sense of Humor, and Psychological Well-Being. *Environtment and Behavior*, 40(6), 747-776.
- Hidayati, S. S. (2016). *Self-Compassion dan Loneliness*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 154-164.
- <https://news.detik.com/berita-jawa-barat/d-4357539/diduga-stres-skripsi-mahasiswa-unpad-gantung-diri-di-indekos> (diakses pada 31 Oktober 2019).

<https://plus.kapanlagi.com/ipk-turun-mahasiswa-ui-bunuh-diri-setelah-gagal-move-on-482d06.html> (diakses pada 3 Desember 2019).

<https://www.bengkulutoday.com/skripsi-tak-kelar-kelar-6-mahasiswa-ini-nekad-bunuh-diri> (diakses pada 31 Oktober 2019).

<https://www.google.com/amp/s/m.bisnis.com/amp/read/2010723/255/819412/22-juta-lulusan-sma-melanjutkan-pendidikan-ke-perguruan-tinggi> (diakses pada 29 Oktober 2019).

<https://www.viva.co.id/berita/metro/251362-kenapa-alvin-nekad-terjun-bebas-dari-mall> (diakses pada 31 Oktober 2019).

Hwang, S., Kim, G., Yang, J., & Yang, E. (2016). The Moderating of Age on the Relationship of Self-Compassion, Self-Esteem, and Mental Health. *Japanese Psychological Research*, 58 (2), 194-205.

Izati, H., & Aulia, P. (2019). Kontribusi Sense of Humor Terhadap Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Tahun Pertama yang Merantau. *Jurnal Riset Psikologi*, 2019(1).

Karim, M. Y., Suyatmi, Afifah, Z. N. (2018). Kepekaan Terhadap Humor Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran saat Menghadapi Ujian. *Smart Medical Journal*, 1(1), 13-17

Kawitri, A. Z., Rahmawati, B. D., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2019). *Self-Compassion* dan Resiliensi pada Remaja Panti Asuhan. *Jurnal Psikogenesis*, 7(1), 76-83.

Kemper, K. J., Mo, S., & Khayat, R. (2015). Are Mindfulness and Self-Compassion Associated with Sleep and Resilience in Health Professionals?. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 21(8), 496-503.

Keye, M. D. & Pidgeon, A. M. (2013). An Investigation of Relationship Between Resilience, Mindfulness, and Academic Self-Efficacy. *Open Journal of Social Sciences*, 1(6), 1-4.

Khumas, A., Nadjamuddin, L., Radde, H. A., Halimah, A., & Saudi, A. N. A. (2019). Self Compassion and Subjective Well-Being in Adolescents: A Comparative Study of Gender and Tribal in Sulawesi, Indonesia. *Advance in Social Science, Education and Humanities Research*, 335, 523-529.

Liew, J., Cao, Q., Hughes, J. N., & Deutz, M. H. F. (2018). Academic Resilience Despite Early Academic Adversity: A Three-Wave Longitudinal Study on Regulation-Related Resiliency, Interpersonal Relationship, and Achievement in First to Third Grade. *Early Educ Dev*, 29(5), 762-779.

Magnano, P., Craparo, G., & Paolillo, A. (2016). Resilience and Emotional Intelligence: Which Role in Achievement Motivation. *Int. J. Psychol.Res*, 9(1), 9-20.

- Marisa, D. & Afriyeni, N. (2019). Kesenian dan *Sel-Compassion* Mahasiswa Perantau. *Jurnal Psibernetika*, 12(1), 1-11.
- Martin, A. J. & Marsh, H. W. (2006). Academic Resilience and It's Psychological and Educational Correlates, A Construct Validity Approach. *Psychology in the Schools*, 43, 267-282.
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2003). Academic Resilience and The Four Cs: Confidence, Control, Composure, and Commitment.
- Martin, R. A. (2004). Sense of Humour and Physical Health, Theoretical Issues, Recent Findings, and Future Directions. *Humor*, 17(1), 1-19.
- Martin, R. A. (2006). *The Psychology of Humor: An Integrative Approach*. London: Academic Press.
- Martin, R. A. & Lefcourt, H. M. (1984). Situational Humor Response Questionnaire: Quantitative Measure of Sense of Humor. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(1), 145-155.
- Mashudi, E. A. (2016). Konseling Rational Emotive Behavior dengan Teknik Pencitraan untuk Meningkatkan Resiliensi Mahasiswa Berstatus Sosial Ekonomi Lemah. *Psikopedagogia*, 5(1), 66-78.
- McBride, D. M. & Cutting, J. C. (2018). *Cognitive Psychology: Theory, Process, and Methodology*. California: Sage Publication, Inc.
- Mufidah, A. C. (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Resiliensi dengan *Locus of Control* sebagai Moderator pada Mahasiswa. *Psikodimensia*, 16(2), 121-130.
- Mufidah, A. C. (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Bidikmisi dengan Mediasi Efikasi Diri. *Jurnal Sains Psikologi*, 6(2), 68-74.
- Mujahidah, E. & Listiyandini, R. A. (2018). Pengaruh Resiliensi dan Empati Terhadap Gejala Depresi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 14(1), 60-75.
- Muninjaya, G. (2003). *Langkah-langkah Praktis Penyusunan Proposal dan Publikasi Ilmiah*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Muskerina, A., Zainuddin, K., & Ridfah, A. (2018). Gaya Humor Terhadap Optimisme Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi. *Philanthropy Journal of Psychology*, 2(1), 55-68.
- Nay, T. O. & Diah, D. R. (2013). Hubungan Kecerdasan Spiritual dengan Resiliensi pada Siswa yang Mengikuti Program Akselerasi. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 8(2), 708-716.

- Neff, K. & Germer, C. (2018). *The Mindful Self-Compassion Workbook, A Proven Way to Accept Yourself, Build Your Inner Strength, and Thrive*. New York: The Guilford Press.
- Neff, K. (2011). *Self-Compassion, Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind*. United States: HarperCollins Publishers Inc.
- Neff, K. D. & Knox, M. C. (2017). Self-Compassion. In Hill, V. Z & Shackelford, T. K. *Encyclopedia of Personality and Individual Difference*. New York: Springer International Publishing.
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y. P. (2008). Self-Compassion and Self-Constructual in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(3), 267-285.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, Self-esteem, and Well-being. *Social and personality psychology compass*, 5(1), 1-12.
- Nuzulia, S. F. (2017). Hubungan Antara *Self-Compassion* dan Efikasi Diri pada Mahasiswa yang sedang menyelesaikan Tugas Akhir. *MEDIAPSI, Semarang*, 3(2), 22-28.
- Oke, K., Ayodele, K., Aladenusi, O., & Oyinloye, C. (2016). Academic Motivation, Satisfaction, And Resilience as Predictors of Secondary School Students' Academic Confidence In Ogun State, Nigeria. *Journal of Research & Method in Education*, 6(6), 59-64.
- Oktaningrum, A. & Santhoso, F. H. (2018). Efikasi Diri Akademik da Resiliensi pada Siswa SMA Berasrama di Magelang. *Gajah Mada Journal of Psychology (GAMAJOP)*, 4(2), 127-234.
- Pahlevi, R., Sugiharto, D. Y. P., & Jafar, M. (2017). Prediksi *Self-Esteem*, *Social-Support*, dan Religiusitas terhadap Resiliensi. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 90-93.
- Papalia, D., Old, S. W., dan Feldman, R. D. (2008). *Human Development*. Jakarta: Penerbit Kencana.
- Pasudewi, C. Y. (2012). Resiliensi pada Remaja Binaan Bapas Ditinjau dari *Coping Stress*. *Journal of Social and Industrial Psychology*, 1(2), 14-21.
- PDDIKTI. (2019). Pangkalan Data Pendidikan Tinggi: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (Diakses 4 Juli 2020). <https://pddikti.kemdikbud.go.id>.
- Permata, D. C., & Listiyandini, R. A. (2015). Peranan Pola Asuh Orang Tua dalam Memprediksi Resiliensi Mahasiswa Tahun Pertama yang Merantau di Jakarta. *Prosiding PESAT (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitektur, & Teknik Sipil)*, 6, 6-13.

- Poerwanto, A. & Prihastiwi, W. J. (2017). Analisis Prediktor Resiliensi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama di Kota Surabaya. *Psikosains*, 12(1), 45-57.
- Pratiwi, D., Dahlan, T. H., & Damaianti, L. F. (2019). Pengaruh *Self-Compassion* Terhadap Kesepian pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Psikologi Insight*, 3(2), 88-97.
- Pulungan, A. J. S. & Tarmidi. (2012). Gambaran Resiliensi Siswa SMA yang Beresiko Putus Sekolah di Masyarakat Pesisir. *Predicara*, 1(2), 47-58.
- Putri, T. S. (2019). Hubungan Antara Persepsi Siswa Terhadap *Sense of Humor* Guru dengan Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Riset Mahasiswa dan Konseling*, 5(8), 567-580.
- Puspita, A. & Rangkuti, R. P. (2015). Hubungan *Sense of Humor* dengan Kebahagiaan pada Lansia. *Psikologia: Jurnal Pemikiran & Penelitian Psikologi*, 10(1), 25-30.
- Puspitacandri, A. (2013). Pengaruh Kreativitas Verbal Terhadap *Sense of Humor* Siswa Akselerasi. *Jurnal Psikologi*, 8(2), 681-690.
- Rahmawati, B. D., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2019). Resiliensi Psikologis dan Pengaruhnya Terhadap Kualitas Hidup terkait Kesehatan pada Remaja di Panti Asuhan. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 11(1), 21-30.
- Rakhmat, J. (2011). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Ramadhana, N. S. & Indrawati, E. (2019). Kecerdasan Adversitas dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Resiliensi Akademik Siswa SMP X Jakarta Timur. *Ikhraith-Humaniora*, 3(2), 39-45.
- Ramadhani, F. & Nurdibyanandaru, D. (2014). Pengaruh *Self-Compassion* Terhadap Kompetensi Emosi Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 3(3), 120-126.
- Rananto, H. W., & Hidayati, F. (2017). Hubungan Antara *Self-Compassion* dengan Prokrastinasi pada Siswa SMA Nasima Semarang. *Jurnal Empati*, 6(1), 232-238.
- Reivich, K. & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor, 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. Three Rivers Press, New York.
- Renggani, A. F. & Widiasafitri, P. N. (2018). Peran *Self-Compassion* Terhadap *Psychological Well-Being* Pengajar Muda di Indonesia Mengajar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 418-439.

- Republik Indonesia. (2016). *Undang-Undang No. 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi*. Lembaran Negara RI Tahun 2012. Sekretariat Negara. Jakarta.
- Reskyani, K. (2019). *Analisis Dimensi Kelekatan Ayah sebagai Prediktor Terhadap Resiliensi Akademik pada Mahasiswi di Kota Makassar*. Universitas Bosowa. Universitas Bosowa.
- Riduwan. (2014). *Dasar-Dasar Statistika*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Rifa'i, H. R. & Syahrina, I. A. (2019). Hubungan Antara *Self-Regulated Learning* dan *Self-Compassion* dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI di MAN 2 Solok. *Jurnal Psyche 165 Psikologi*, 12(2), 134-143.
- Riska, N. & Harmaini. (2019). Hubungan Antara *Sense of Humor* dan *Intimate Friendship*. *Psikoislamedia Jurna Psikologi*, 4(1), 36-47.
- Ristekdikti. (2019). *Pangkalan Data Pendidikan Tinggi Kementerian Riset dan Teknologi Pendidikan Tinggi*. Desember 9, 2019, dari <https://forlap.ristekdikti.go.id/perguruantinggi>
- Rojas, L. F. (2015). Factors Affecting Academic Resilience in Middle School Students, A Case Study. *Gist, Education and Learning Research Journal*. Vol, 11, 63-78.
- Ruch, W. (1998). Foreword and Overview Sense of Humor, A New Look At an Old Concept. In Ruch, W. *The Sense of Humor, Explorations of a Personality Characteristic*. New York: Mouton de Gruyter.
- Santrock, J. W. (2012). *Perkembangan Masa Hidup (Edisi Ketigabelas)*. Jakarta: Erlangga.
- Saputro, A. & Nashori, F. (2017). Resiliensi Mahasiswa Ditinjau dari Pemaafan dan Sifat Kepribadian *Agreeableness*. *Jurnal Psikologi Islam*, 4(2), 171-180.
- Sari, P. K. P. & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan X Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 5(2), 177-182.
- Satyani, I. A. (2019). *Kebersamaan Keluarga sebagai Prediktor Terhadap Self-Compassion pada Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin*. Universitas Bosowa. Universitas Bosowa.
- Satyaninrum, I. R. (2014). Pengaruh *School Engagement*, *Locus of Control*, dan *Social Support* terhadap Resiliensi Akademik Remaja. *Tazkiya Journal of Psychology*, 2(1), 1-20.
- Scholichah, I. F., Paulana, A. N., & Fitriya, P. (2018). Self-Esteem dan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Proceding National Conference Psikologi UMG*, 191-197.

- Septiani, T. & Fitria, N. (2016). Hubungan Antara Resiliensi dengan Stres Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Kedinasan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 59-76.
- Septiyani, D. A. & Novitasari, R. (2017). Peran Self-Compassion Terhadap Kecerdasan Emosi pada Remaja Tunadaksa. *Jurnal Indigenous*, 2(1), 67-76.
- Shaver, P. R. & Mikulincer, M. (2012). Attachment Theory. In Lange, P. A. M. V., Kurlanski, A. W., & Higgins, E. T. *Handbook of Theories of Social Psychology Volume 2*. California: Sage Publication, Inc.
- Sholichah, M. (2016). Pengaruh Persepsi Remaja Tentang Konflik Antar Orang Tua dan Resiliensi Terhadap Depresi dan Kecemasan. *Humanitas*, 13(1), 22-36
- Sirois, F. M. (2014). Procrastination and stress, Exploring the role of self-compassion. *Self and Identity*, 13(2), 128-145.
- Siswati, S., & Hadiyati, F. N. R. (2017). Hubungan Antara Self-Compassion dan Efikasi Diri pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Tugas Akhir. *MEDIAPSI*, 3(2), 22-28.
- Siswoyo, D., dkk. (2007). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sobouripour, F. & Roslan, S. B. (2015). Resilience, Optimism, and Social Support Among International Student. *Asian Social Science*, 11(15), 159-170.
- Sofiachudari & Setyawan, I. (2018). Hubungan Antara *Self-Compassion* dengan Resiliensi pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas Bosowa Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 7(1), 54-59.
- Solso, R. L., Maclin, O. H., & Maclin, M. K. (2008). *Psikologi Kognitif Edisi Kedelapan*. Jakarta: Erlangga.
- Stevenson, J., Mattiske, J. K., & Nixon, R. D. V. (2019). The Effect of A Brief Online Self-Compassion Versus Cognitif Restructuring Intervention on Trait Social Anxiety. *Behavior Research and Therapy*, 123, 1-50.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sungkar, Y. & Partini. (2015). Sense of Humor Sebagai Langkah Meningkatkan Kepercayaan Diri Guru PPL dalam Proses Belajar Mengajar. *Jurnal Indigenous*, 13(1), 92-101.
- Surya, E. & Husna, A. (2018). Hubungan *Sense of Humor*, Kecerdasan Emosional dan Motivasi Berprestasi Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas X SMK Teladan Kota Batam. *Phytagoras*, 7(1), 68-77.

- Swaraswati, Y., Sugiariyanti, Rizki, B. M., Figi. (2019). Memahami *Self-Compassion* Remaja Akhir Berdasarkan Trait Kepribadian *Big Five*. *Intuisi Jurnal Psikologi Ilmiah*, 11(1), 69-81.
- Thorson, J. A. & Powell, F. C. (1993). Development and Validation of a Multidimensional Sense of Humor Scale. *Journal of Clinically Psychology* 49 (1), 13-23.
- Thorson, J.A. & Powell, F.C. (1993). Sense of Humor and Personality. *Journal of Clinical Psychology*, 86(2), 310-319.
- Tosun, S., Faghihi, N., & Vaid, J. (2018). Is an Ideal Sense of Humor Gendered? A Cross-National Study. *Frontiers in Psychology*, 9(199), 1-8.
- Trigueros, R., Parra, J. M. A., Cangas, A. J., Bermejo, R., Ferrandiz, C., & Liria R. L. (2019). Influences of Emotional Intelligence, Motivation and Resilience on Academic Performance and The Adoption of Healthy Lifestyle Habits among Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(2810), 1-12.
- Utami, C. T. & Helmi, A. F. (2017) *Self-Efficacy* dan Resiliensi: Sebuah Tinjauan Meta-Analysis. *Buletin Psikologi*, 25(1), 54-65.
- Utomo, U. H. N. & Diponegoro, A. H. (2018). Appreciation Toward The Sense of Humor Scale Based on Gender and Ethnicity. *Advances in Social Sciences, Education and Humanities Research*. 133, 226-229.
- Veiskarami, H. & Khaliligesnigani, Z. (2018). Investigating the Academic Burnout and its Relationship with Cognitive Emotion Regulation Strategies and Academic Resilience Students of Shahrekord University of Medical Sciences. *Journal of Education Strategies in Medical Sciences*, 11(1), 134-138.
- Wahyuni, D. (2017). Persepsi Siswa Tentang Keadaan Psikologis *Sense of Humor* Guru Dengan Motivasi Belajar Siswa Kelas VII SMPN 3 Batusangkar. *Jurnal Al-Fuad*, 1(1), 81-92
- Wardani, I. R.K. (2012). Hubungan Cita Rasa Humor (*Sense of Humour*) dengan Kebermaknaan Hidup pada Remaja Akhir (Mahasiswa). *Jurnal Sosiohumaniora*, 3(3), 78-88.
- Wardhana, Y. W. & Kurniawan, A. (2018). Pengaruh *Sense of Humor* Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa Akhir Masa Studi Sarjana di Universitas Airlangga. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 7, 84-96.
- Waxman, H. C. Gray, J. P. & Padron, Y. N. (2003). *Review of Research on Educational Resilience*. California: Center for Research on Education Diversity and Excellence.
- Widhiarso, W. (2010). *Uji Linearitas Hubungan*.

Widhiarso, W. (2011). *Berkenalan dengan Homoskedastisitas dan Heterokedastisitas*.

Widhiarso, W. (2011). *Help Me, Prediktor-Prediktor Saya Multikol!*

Widhiarso, W. (2012). *Tanya Jawab Tentang Uji Normalitas*.

Widuri. (2012). Regulasi Emosi dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Humanitas*, 9(2), 147-156.

Wijaya, E. & Basaria, D. (2016). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dan Humor. *Provitae Jurnal Psikologi Pendidikan*, 7(1), 1-19.

Willda, T., Nazriati, E., & Firdaus. (2016). Hubungan Resiliensi Diri Terhadap Tingkat Stres pada Dokter Muda Fakultas Kedokteran Universitas Riau. *Jom FK*, 3(1), 1-9.

Wilks, S. E. (2008). Resilience Amid Academic Stress, The Moderating Impact of Social Support Among Social Work Students. *Advances in Social Work*, 9(2), 106-125.

Yamin, S., & Kurniawan, H. (2018). *SPSS Complete: Teknik Analisis Statistik Terlengkap dengan Software SPSS*. Penerbit Salemba: Jakarta Selatan.

Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015). Meta-Analysis of Gender Differences in Self-Compassion. *Self and Identity*, 14(5), 499-520.

Yarnell, L. M., Neff, K. D., Davidson, O. A., & Mullarkey, M. (2019). Gender Differences in Self-Compassion: Examining the Role of Gender Role Orientation. *Mindfulness*, 10(6), 1136-1152.

Yudhaningrum, L. & Hanifah, A. (2019). Hubungan Antara Sense of Humor dan *Burnout* pada Guru SD di Jakarta Timur. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 8(2), 69-75.

Yuliasih, Y., & Akmal, S. Z. (2017). Peran Wisdom dan Knowledge Terhadap Resiliensi pada Mahasiswa yang Mengalami Stres Akademik. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 9(2), 1-15.

Zanthy, L. S. (2018). Kontribusi Resiliensi Matematis Terhadap Kemampuan Akademik Mahasiswa pada Mata Kuliah Statistika Matematika. *Jurnal Mosharafa*, 7(1), 85-94.

Zautra, A. J., Hall, J. S., & Murray, K. F. (2010). Resilience, A New Definition of Health for People and Communities. In Reich, J. W., Zautra, A. J., & Hall, J. S. *Handbook of Adult Resilience*. New York: The Guilford Publication, Inc.

Zulkarnain & Novliadi, F. (2009). *Sense of Humor* dan Kecemasan Menghadapi Ujian di Kalangan Mahasiswa. *Majalah Kedokteran Nusantara*, 42(1), 48-54.



LAMPIRAN-LAMPIRAN



CONTOH SKALA PENELITIAN



Skala Penelitian Psikologi

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.
Selamat Pagi/Siang/Sore/Malam.

Responden yang terhormat,

Perkenalkan saya Zakiah Bustam, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bosowa. Saat ini, saya sedang melakukan pengambilan data dalam rangka penyelesaian tugas akhir (Skripsi). Untuk itu, saya memohon kesediaan dan partisipasi saudara (i) untuk mengisi skala penelitian ini. Dalam pengisian skala ini, tidak ada jawaban yang benar maupun salah. Dengan demikian, dimohon saudara (i) mengisi skala penelitian sesuai dengan kondisi saudara (i) yang sebenarnya. Seluruh jawaban dan identitas saudara (i) akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian saja. Dengan mengisi skala ini, saudara (i) dianggap bersedia menjadi responden penelitian.

Atas bantuan dan kerjasamanya, saya ucapkan banyak terima kasih.
Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.



Skala Penelitian Psikologi

* Wajib

Identitas Responden

Sebelum mengisi skala, dimohon untuk bersedia mengisi identitas berikut terlebih dahulu.

Nama (Boleh Inisial) *

Jawaban Anda

Jenis Kelamin *

- Perempuan
- Laki-Laki

Usia *

Jawaban Anda

Skala I

Berikut petunjuk pengerjaan skala penelitian ini:

1. Bacalah dan pahami setiap pernyataan yang ada dengan teliti.
2. Silahkan pilih salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan keadaan Anda, pada setiap pernyataan yang ada.
3. Dalam hal ini tidak ada jawaban benar atau salah. Semua jawaban adalah benar. Adapun pilihan jawaban tersebut adalah:

Pilihlah "Sangat Sesuai", jika pernyataan tersebut sangat sesuai dengan kondisi Anda yang sebenarnya.

Pilihlah "Sesuai", jika pernyataan tersebut sesuai dengan kondisi Anda yang sebenarnya.

Pilihlah "Netral", jika pernyataan tersebut netral dengan kondisi Anda yang sebenarnya.

Pilihlah "Tidak Sesuai", jika pernyataan tersebut tidak sesuai dengan kondisi Anda yang sebenarnya.

Pilihlah "Sangat Tidak Sesuai", jika pernyataan tersebut sangat tidak sesuai dengan kondisi Anda yang sebenarnya.

Saya enggan menerima masukan dari dosen. *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Netral
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

Saya ingin menyerah ketika merasa kesulitan dengan tugas yang diberikan oleh dosen. *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Netral



Skala Penelitian Psikologi

* Wajib

Skala II

Lelucon yang saya lontarkan mampu menghibur orang lain. *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Netral
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

Ketika saya bercerita, saya dapat membuat orang lain tertawa. *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Netral
- Tidak Sesuai

Skala III

Saya tidak menerima dan mengkritik kelemahan serta kekurangan saya. *

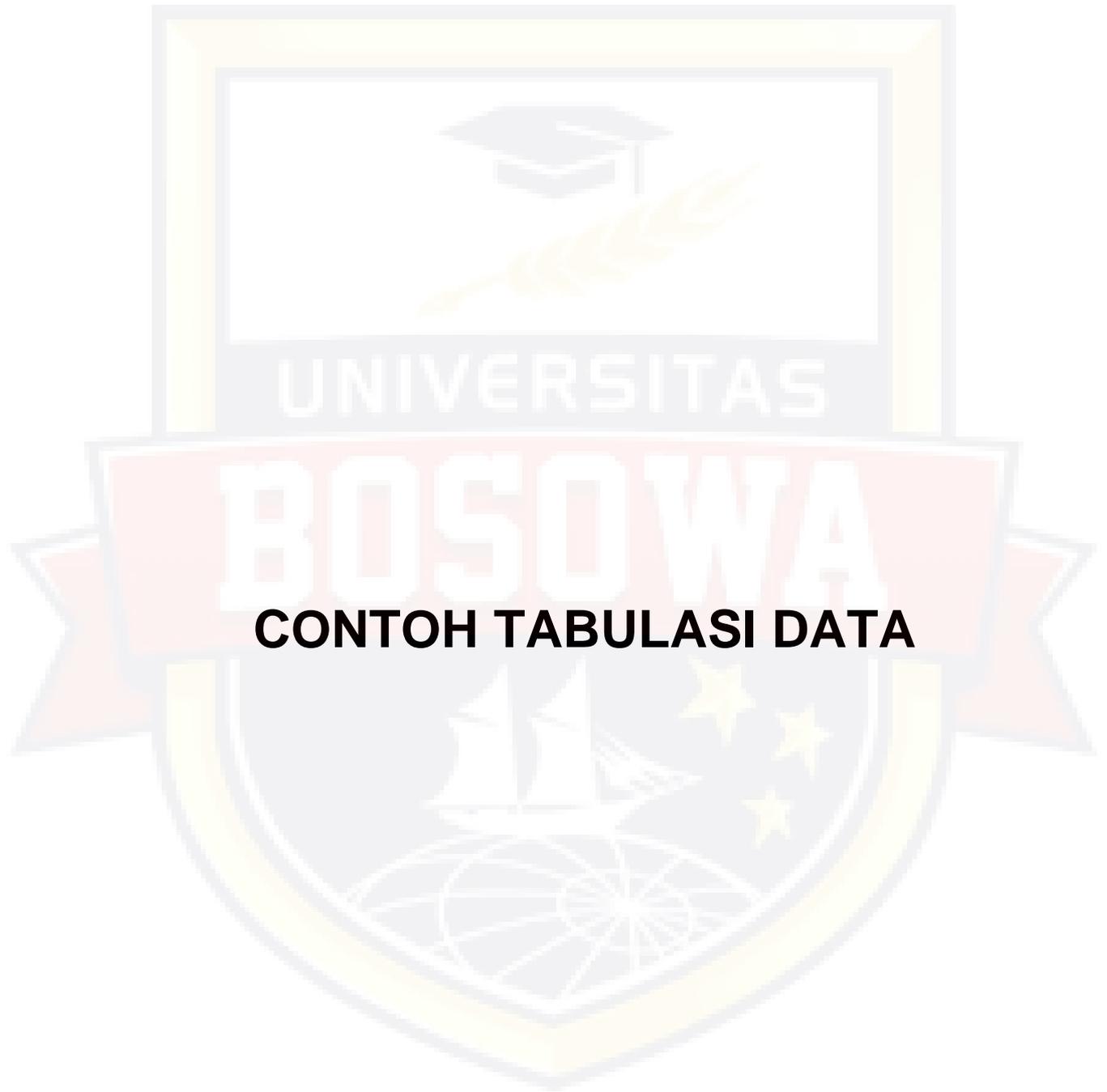
- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Netral
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

Ketika saya merasa terpuruk, saya hanya terpaku pada semua yang salah. *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Netral
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

Ketika beberapa hal buruk terjadi, saya melihat kesulitan tersebut sebagai bagian dari kehidupan yang dilalui oleh semua orang. *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Netral



CONTOH TABULASI DATA

A. Data Demografi Responden

No.	Jenis Kelamin	Usia	Agama	Suku Bangsa	Angkatan	Fakultas	Perguruan Tinggi
1	Perempuan	22	Islam	Bugis-Makassar, Indonesia	2016	Psikologi	Universitas Bosowa
2	Perempuan	22	Islam	Makassar	2016	Psikologi	Universitas Bosowa
3	Perempuan	22	Islam	Makassar	2016	Psikologi	Universitas Bosowa
4	Perempuan	21	Islam	Makassar	2017	Psikologi	Universitas Bosowa
5	Perempuan	22	Islam	Makassar	2016	Tarbiyah dan Keguruan	Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar
6	Perempuan	20	Islam	Makassar	2017	Psikologi	Universitas Bosowa
7	Perempuan	21	Islam	Bugis	2016	Psikologi	Universitas Bosowa
8	Perempuan	21	Islam	Bugis	2017	Psikologi	Universitas Bosowa
9	Perempuan	23	Islam	Bugis	2016	psikologi	Universitas Bosowa
10	Perempuan	22	Islam	Bugis	2016	Farmasi	Universitas Muslim Indonesia
11	Laki-Laki	23	Islam	Makassar	2017	Psikologi	Universitas Bosowa
12	Perempuan	22	Islam	Bugis	2016	Psikologi	Universitas Bosowa
13	Laki-Laki	21	Kristen	Toraja	2017	Psikologi	Universitas Bosowa
14	Laki-Laki	20	Islam	Bugis	2018	Psikologi	Universitas Bosowa
15	Perempuan	18	Islam	Bugis	2019	Psikologi	Universitas Bosowa
16	Perempuan	21	Islam	Bugis makassar	2016	Psikologi	Universitas Bosowa
17	Perempuan	19	Islam	Indonesia/Bugis	2019	PSIKOLOGI	Universitas Bosowa
18	Perempuan	21	Islam	Makassar	2016	Psikologi	Universitas Bosowa
19	Perempuan	18	Islam	Bugis	2019	SOSPOL	Universitas Hasanuddin
20	Perempuan	22	Islam	Bugis	2016	MIPA	Universitas Hasanuddin

B. Data Resiliensi Akademik

No.	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12
1	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	3	4
2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	5
3	4	3	4	4	2	4	5	5	2	3	4	5
4	5	2	4	4	3	1	5	4	3	4	4	1
5	4	5	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4
6	5	5	3	4	5	5	5	5	1	5	5	1
7	4	4	2	4	4	4	4	4	2	5	4	2
8	4	2	3	2	2	2	4	4	3	2	4	3
9	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	3
10	4	4	3	3	4	3	3	3	2	3	4	4
11	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4
12	5	5	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4
13	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4
14	5	3	2	2	5	4	4	4	1	3	4	5
15	5	5	3	5	5	5	5	5	1	5	5	5
16	4	3	4	3	4	2	4	4	2	4	4	3
17	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	2
18	4	4	2	4	4	2	4	4	2	2	2	4
19	3	4	2	4	5	4	4	4	5	3	2	3
20	5	4	3	4	4	5	4	2	2	3	4	4

C. Data Sense of Humor

No.	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24
1	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	2	2
2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	2
3	5	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4	2	3	4	4	2	4	4	4	4	4	5	2	2
4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	2	2
5	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3
6	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	4	5	3	2	5	5	5	5	5	3	1
7	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	4	2	2
8	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	2	4	4	1	4	2	4	2	5	4	4	4	2	2
9	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	5	5	5	5	5	2	1
10	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
11	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	2	4	4	4	2	2
12	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	1	4	2	5	5	5	5	5	2	1
13	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	2	4	2	2
14	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	5	4	4	4	3	2
15	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	2	5	4	5	4	5	5	1	1
16	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	4	3	4	2	3	4	4	4	4	4	2	2
17	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	4	2	2	2	2	4	2	2
18	3	3	2	2	4	4	4	4	3	3	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	2
19	2	3	2	2	3	2	2	3	1	1	1	2	2	3	3	3	4	4	3	4	5	4	2	2
20	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3	5	4	4	4	4	2	2

D. Data Self-Compassion

No	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	X25	X26	
1	4	4	4	2	4	3	4	2	4	4	3	3	4	4	4	2	4	3	3	3	3	4	4	3	2	4	
2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	4	5	3	5	3	4	4	5	4	3	3	3	3	5	4	4	2	5	4	4	4	5	3	3	3	
4	1	1	4	1	5	1	5	1	4	4	1	3	3	5	5	1	5	2	2	1	1	5	2	2	1	5	
5	4	4	4	3	4	3	4	2	4	3	5	3	3	4	4	4	4	2	3	2	4	4	4	4	4	4	
6	5	5	5	5	5	3	5	2	5	5	5	5	4	5	5	5	5	3	5	3	5	5	5	4	5	5	
7	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	2	4	
8	4	2	3	2	4	2	4	2	4	3	4	3	2	3	4	2	3	2	3	2	2	3	3	4	2	3	
9	4	4	4	3	4	2	4	2	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	5	4	3	4	
10	4	3	4	3	3	2	4	2	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	
11	2	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	2	5	3	4	2	4	4	4	4	2	5	4	4	4
12	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	2	4	4	2	5	2	4	2	5	4	4	4	4	4	
13	4	2	4	2	4	2	4	4	4	4	2	4	2	4	4	2	4	2	2	2	4	2	4	4	2	4	
14	3	4	3	4	5	2	3	2	4	4	3	3	4	4	3	2	4	2	4	4	4	4	4	4	5	3	4
15	5	5	5	5	5	3	5	3	5	4	5	4	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	
16	3	2	4	2	4	2	4	2	3	4	3	3	3	4	4	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	4	
17	2	2	4	2	4	2	4	2	4	4	2	4	2	4	4	2	4	2	4	2	2	4	4	2	2	4	
18	4	2	4	2	4	2	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	
19	3	1	3	4	5	2	5	2	3	3	4	3	3	4	4	2	3	4	4	5	5	4	3	4	1	3	
20	5	4	5	4	4	4	3	3	4	2	5	3	4	4	3	4	4	3	3	2	4	4	5	4	4	4	



HASIL UJI VALIDITAS ISI

A. Validitas Logis

1. **Nama Skala** : **Multidimensional Sense of Humor Scale**

2. **Identitas SME** :

a. SME 1

Nama : St. Syawaliyah Gismin, M. Psi., Psikolog

Universitas :

b. SME 2

Nama : Hasniar A. Radde, S. Psi., M. Si

Universitas :

c. SME 3

Nama SME : A. Nur Aulia Saudi, S. Psi., M. Si

Universitas :

3. **Tabel Hasil Telaah SME**

No Item	Hasil Telaah SME	Revisi Item Menurut saran SME	Keterangan
1.	Sudah bagus	Sudah bagus	Baik
2.	Mungkin redaksi kalimatnya dibalik, yang penting maknanya sama.	Ketika saya bercerita, saya dapat membuat orang lain tertawa.	Revisi
3.	Mungkin redaksi kalimatnya dibalik, yang penting maknanya sama.	Orang lain mengatakan bahwa saya membuat mereka terhibur.	Revisi
4.	Sudah bagus	Sudah bagus	Baik
5.	Sudah bagus	Sudah bagus	Baik
6.	Kata lucu diganti menjadi humoris	Saya dianggap sebagai orang yang humoris oleh teman saya.	Revisi
7.	Sudah bagus	Sudah bagus	Baik
8.	Sudah bagus	Sudah bagus	Baik
9.	Sudah bagus	Sudah bagus	Baik
10.	Sudah bagus	Sudah bagus	Baik
11.	Sudah bagus	Sudah bagus	Baik
12.	Sudah bagus	Sudah bagus	Baik
13.	Perbaiki redaksi kalimat	Lelucon membantu saya untuk bertahan dalam situasi sulit.	Revisi
14.	Adalah ganti menjadi merupakan	Lelucon merupakan cara penyelesaian masalah yang buruk.	Revisi
15.	Penambahan tanda baca “,” setelah kata candaan	Mengatasi situasi yang tegang dengan candaan, adalah hal yang bodoh.	Revisi
16.	Adalah ganti menjadi merupakan	Mengatasi masalah dengan menggunakan	Revisi

No Item	Hasil Telaah SME	Revisi Item Menurut saran SME	Keterangan
		lelucon merupakan cara beradaptasi yang elegan	
17.	Sudah bagus	Sudah bagus	Baik
18.	Adalah ganti merupakan	Menyebut seseorang sebagai "comedian merupakan suatu penghinaan.	Revisi
19.	Sudah bagus	Sudah bagus	Baik
20.	Sudah bagus	Sudah bagus	Baik
21.	Tambahkan kata mendengar setelah kata ketika	Saya tidak nyaman ketika mendengar semua orang sedang bercanda.	Revisi
22.	Sudah bagus	Sudah bagus	Baik
23.	Sudah bagus	Sudah bagus	Baik
24.	Sudah bagus	Sudah bagus	Baik

B. Validitas Tampang

1. Review Umum

Reviewer	Hasil Review		
	Layout/tata letak	Jenis & Ukuran Huruf	Bentuk Skala
Yolanda Advensia L.	Baik	Baik	Baik
Auliah Rahmat	Baik, Rapi	Baik, Enak dibaca	Baik
Alda Tari	Oke	Oke	Oke
Surya Ramdhani M.	Baik	Baik	Baik
Ilmy Limyah	Letaknya rapi, tidak berantakan dan teratur	Ukuran huruf pas untuk kalangan usianya, jenis huruf bagus karna tidak lebay	Cukup menarik

2. Review Khusus: Pengantar Skala

Aspek Review	Hasil Review	
	Konten	Bahasa
Yolanda Advensia L.	Baik	Baik
Auliah Rahmat	Baik	Mudah Dipahami
Alda Tari	Oke	Oke

Aspek Review	Hasil Review	
	Konten	Bahasa
Surya Ramdhani M.	Baik	Mudah Dipahami
Ilmy Limyah	Pengantarnya lengkap, padat dan jelas, tidak terlalu panjang	Sopan dan mudah dipahami

3. Review Khusus: Identitas Responden

Aspek Review	Hasil Review	
	Konten	Bahasa
Yolanda Advensia L.	Baik	Baik
Auliah Rahmat	Jelas dan lengkap	Mudah Dipahami
Alda Tari	Oke	Oke
Surya Ramdhani M.	Lengkap	Mudah Dipahami
Ilmy Limyah	Menampilkan data secara umum dan tidak terlalu menjelaskan identitas yg bersifat pribadi	Jelas

4. Review Khusus: Petunjuk Pengerjaan

Aspek Review	Hasil Review	
	Konten	Bahasa
Yolanda Advensia L.	Baik	Baik
Auliah Rahmat	Jelas	Mudah Dipahami
Alda Tari	Oke	Oke
Surya Ramdhani M.	Jelas	Mudah Dipahami
Ilmy Limyah	Petunjuk pengerjaannya sangat mudah di pahami karna berisi kata kata petunjuk yang jelas.	Menggunakan bahasa baku yang mudah di pahami

5. Review Khusus: Kesimpulan Item Pernyataan

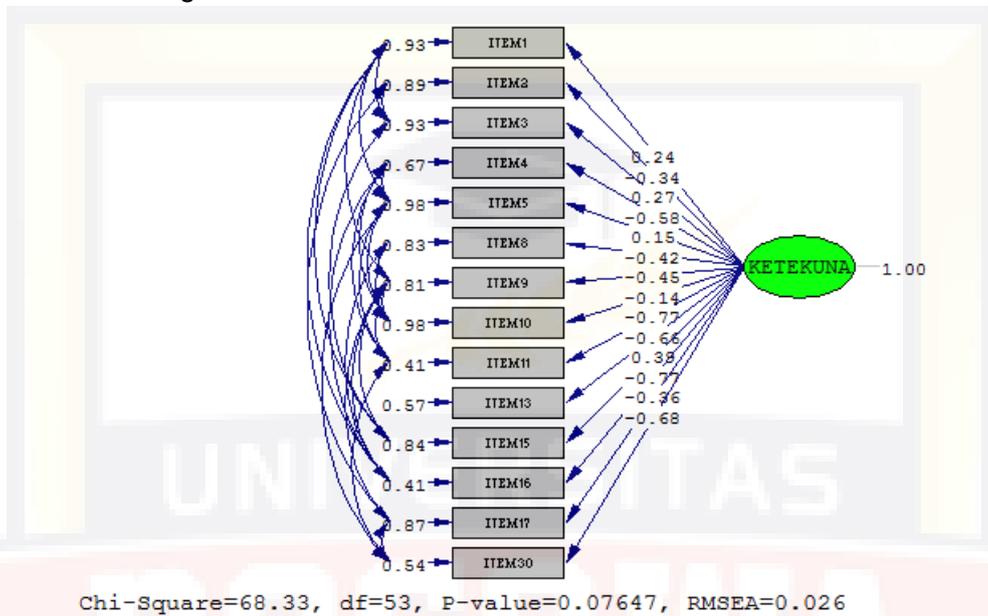
Aspek Review		Hasil Review	
		Konten	Bahasa
Item Pernyataan	Item 1	Baik	Mudah Dipahami
	Item 2	Baik	Mudah Dipahami
	Item 3	Baik	Mudah Dipahami
	Item 4	Baik	Mudah Dipahami
	Item 5	Baik	Mudah Dipahami
	Item 6	Baik	Mudah Dipahami
	Item 7	Baik	Mudah Dipahami
	Item 8	Baik	Mudah Dipahami
	Item 9	Baik	Mudah Dipahami
	Item 10	Baik	Mudah Dipahami
	Item 11	Baik	Mudah Dipahami
	Item 12	Baik	Mudah Dipahami
	Item 13	Baik	Mudah Dipahami
	Item 14	Baik	Mudah Dipahami
	Item 15	Baik	Mudah Dipahami
	Item 16	Baik	Mudah Dipahami
	Item 17	Baik	Mudah Dipahami
	Item 18	Baik	Mudah Dipahami
	Item 19	Baik	Mudah Dipahami
	Item 20	Baik	Mudah Dipahami
	Item 21	Baik	Mudah Dipahami
	Item 22	Baik	Mudah Dipahami
	Item 23	Baik	Mudah Dipahami
	Item 24	Baik	Mudah Dipahami



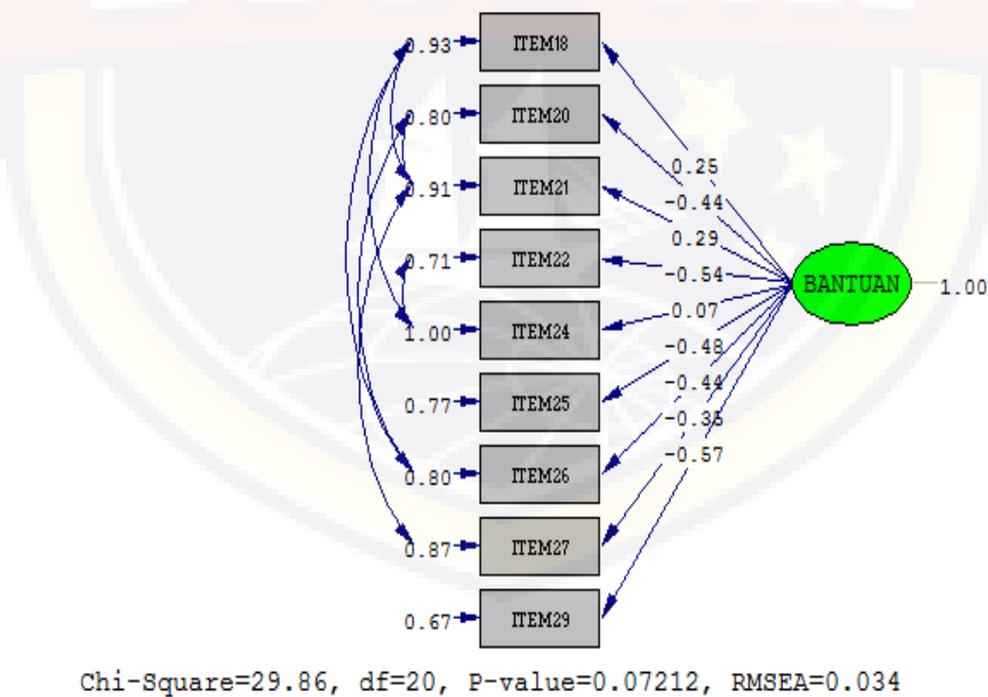
HASIL UJI VALIDITAS KONSTRAK

HASIL DARI VALIDITAS KONSTRUK RESILIENSI AKADEMIK

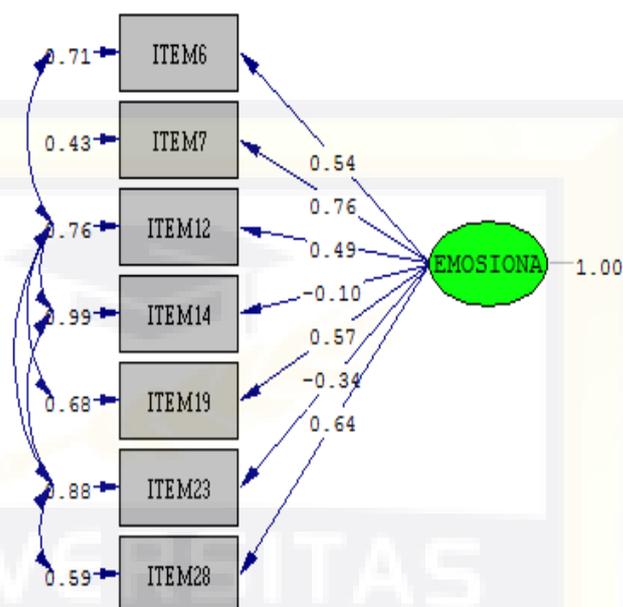
1. Path Diagram Ketekunan



2. Path Diagram Bantuan Adaptif



3. Path Diagram Emotional



Chi-Square=11.24, df=8, P-value=0.18827, RMSEA=0.031

4. Properti Psikometrik Resiliensi Akademik

No. Aitem	Factor Loading	Error	T-Value	Aspek	Keterangan
1	0.24	0.05	4.67	Ketekunan	Valid
2	-0.34	0.05	-6.88	Ketekunan	Tidak Valid
3	0.27	0.05	5.49	Ketekunan	Valid
4	-0.58	0.05	-11.27	Ketekunan	Tidak Valid
5	0.15	0.05	2.81	Ketekunan	Valid
6	0.54	0.05	10.50	Ketekunan	Valid
7	0.76	0.05	15.34	Respon Emosional	Valid
8	-0.42	0.05	-8.49	Ketekunan	Tidak Valid
9	-0.45	0.05	-8.41	Ketekunan	Tidak Valid
10	-0.14	0.05	-2.72	Ketekunan	Tidak Valid
11	-0.77	0.05	-17.00	Ketekunan	Tidak Valid
12	0.49	0.05	8.97	Respon Emosional	Valid
13	-0.66	0.04	-14.70	Ketekunan	Tidak Valid
14	-0.10	0.06	-1.81	Respon Emosional	Tidak Valid
15	0.39	0.05	8.04	Ketekunan	Valid
16	-0.77	0.04	-17.35	Respon Emosional	Tidak Valid
17	-0.36	0.05	-7.16	Ketekunan	Tidak Valid

No. Aitem	Factor Loading	Error	T-Value	Aspek	Keterangan
18	0.25	0.06	4.17	Bantuan Adaptif	Valid
19	0.57	0.05	11.03	Respon Emosional	Valid
20	-0.44	0.06	-7.39	Bantuan Adaptif	Tidak Valid
21	0.29	0.06	4.79	Bantuan Adaptif	Valid
22	-0.54	0.06	-9.66	Bantuan Adaptif	Tidak Valid
23	-0.34	0.06	-6.03	Respon Emosional	Tidak Valid
24	0.07	0.06	1.11	Bantuan Adaptif	Valid
25	-0.48	0.06	-8.47	Bantuan Adaptif	Tidak Valid
26	-0.44	0.06	-7.50	Bantuan Adaptif	Tidak Valid
27.	-0.35	0.06	-6.08	Bantuan Adaptif	Tidak Valid
28	0.64	0.05	12.64	Respon Emosional	Valid
29	-0.57	0.06	-10.23	Bantuan Adaptif	Tidak Valid
30	-0.68	0.05	-14.57	Ketekunan	Tidak Valid

5. *Blue Print* Setelah Uji Validitas Konstrak

Aspek	Indikator	Item	Jumlah
Ketekunan	1. Kemampuan individu tidak mudah patah semangat 2. Menampilkan sifat kerja keras 3. Berpegang teguh pada rencana dan tujuan (komitmen) 4. Kontrol diri	1, 3, 5, 15	4

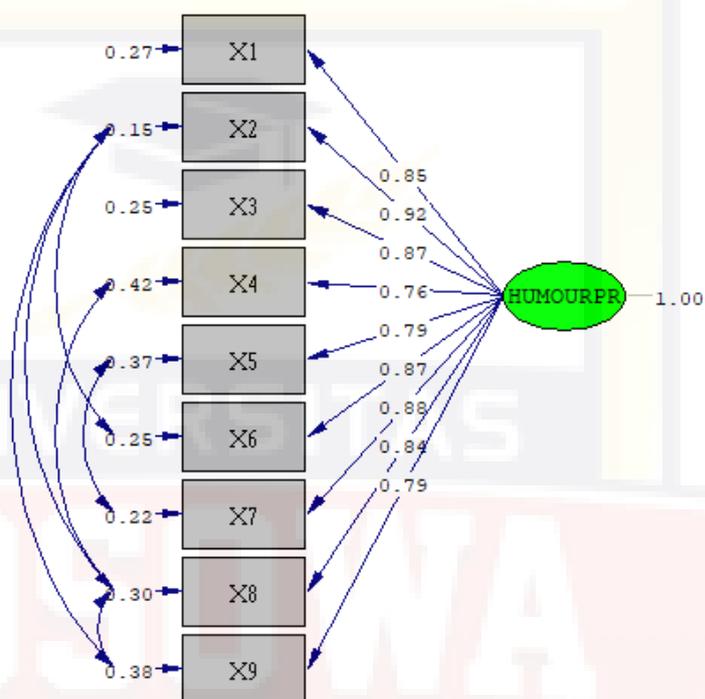
Aspek	Indikator	Item	Jumlah
Bantuan adaptif	1. Merefleksikan kekuatan dan kelemahan yang dimiliki individu		
	2. Mengubah pendekatan untuk belajar	18, 21, 24,	3
	3. Mencari bantuan dan dukungan		
Respon emosional	1. Optimisme		
	2. Tingkat kecemasan yang rendah	6, 7, 12, 19, 28	5
Total			12

UNIVERSITAS
BOSOWA



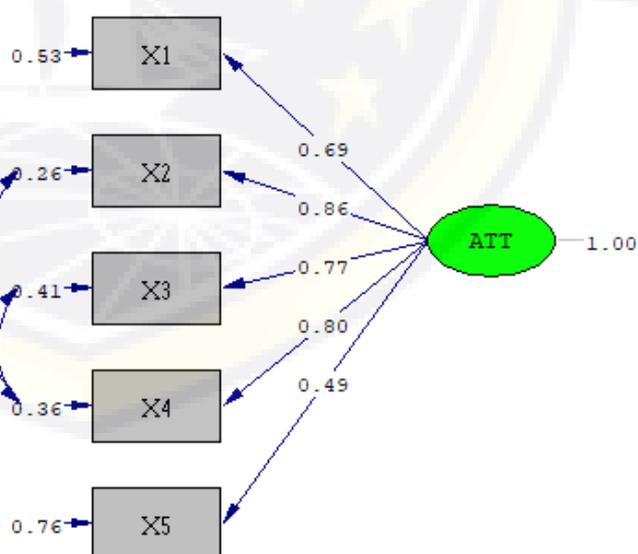
HASIL DARI VALIDITAS KONSTRUK VARIABEL *SENSE OF HUMOR*

1. Path Diagram *Humour Production*



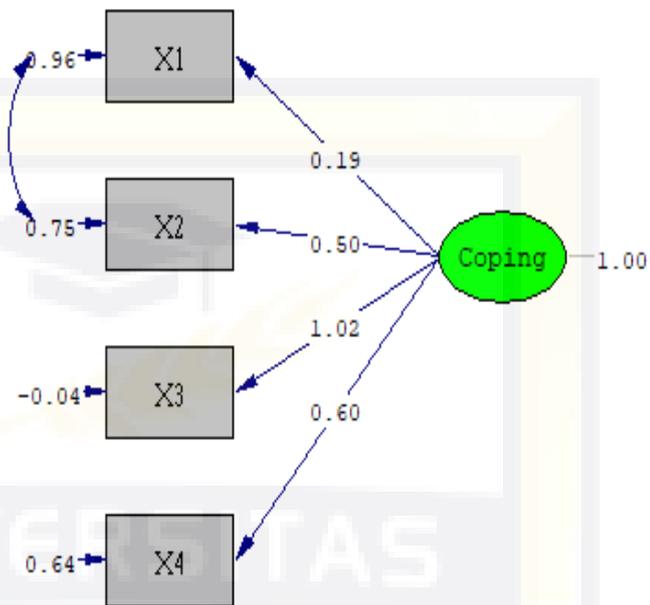
Chi-Square=31.79, df=21, P-value=0.06154, RMSEA=0.035

2. Path Diagram *Attitudes Toward Humour and Humorous People*



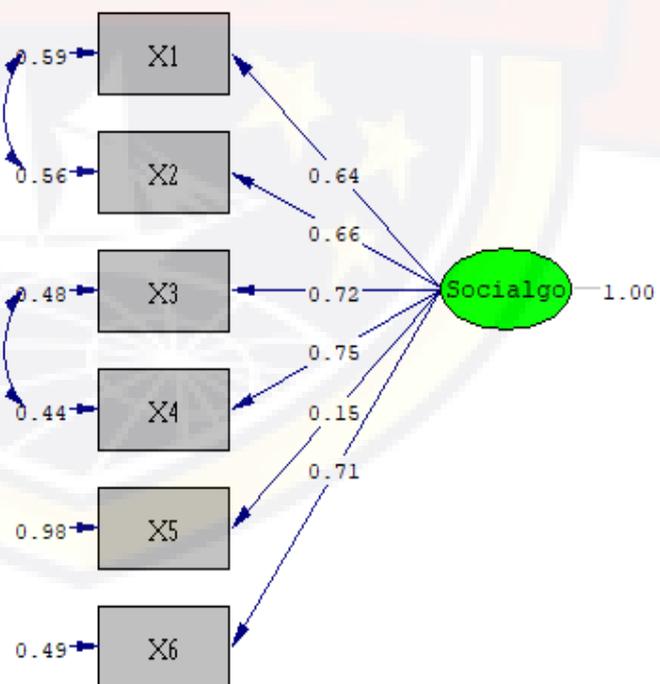
Chi-Square=3.20, df=3, P-value=0.36117, RMSEA=0.013

3. Path Diagram *Uses Humour for Coping*



Chi-Square=0.00, df=1, P-value=0.94659, RMSEA=0.000

4. Path Diagram *Humour to Achieve Social Goals*



Chi-Square=11.41, df=7, P-value=0.12182, RMSEA=0.039

5. Properti Psikometrik *Sense of Humor*

No. Item	Factor Loading	Error	t-Value	Aspek	Keterangan
X1	0.85	0.04	21.62	<i>Humour Production</i>	Valid
X2	0.92	0.04	24.36	<i>Humour Production</i>	Valid
X3	0.87	0.04	22.12	<i>Humour Production</i>	Valid
X4	0.76	0.04	18.10	<i>Humour Production</i>	Valid
X5	0.79	0.04	19.29	<i>Humour Production</i>	Valid
X6	0.87	0.04	22.04	<i>Humour Production</i>	Valid
X7	0.88	0.04	22.80	<i>Humour Production</i>	Valid
X8	0.84	0.04	20.78	<i>Humour Production</i>	Valid
X9	0.79	0.04	19.04	<i>Humour Production</i>	Valid
X10	0.64	0.05	12.59	<i>Humour to Achieve Social Goals</i>	Valid
X11	0.66	0.05	13.10	<i>Humour to Achieve Social Goals</i>	Valid
X12	0.72	0.05	13.99	<i>Humour to Achieve Social Goals</i>	Valid
X13	0.75	0.05	14.70	<i>Humour to Achieve Social Goals</i>	Valid
X14	0.19	0.05	3.91	<i>Uses Humour for Coping</i>	Valid
X15	0.15	0.06	2.68	<i>Humour to Achieve Social Goals</i>	Valid
X16	0.50	0.05	9.35	<i>Uses Humour for Coping</i>	Valid
X17	0.71	0.06	14.22	<i>Humour to Achieve Social Goals</i>	Valid
X18	0.69	0.05	14.79	<i>Attitudes Toward Humour and Humorous People</i>	Valid
X19	0.86	0.04	19.31	<i>Attitudes Toward Humour and Humorous People</i>	Valid
X20	0.77	0.05	16.72	<i>Attitudes Toward Humour and Humorous People</i>	Valid
X21	0.80	0.05	15.46	<i>Attitudes Toward Humour and Humorous People</i>	Valid
X22	0.49	0.05	10.05	<i>Attitudes Toward Humour and Humorous People</i>	Valid
X23	1.02	0.07	15.71	<i>Uses Humour for Coping</i>	Valid

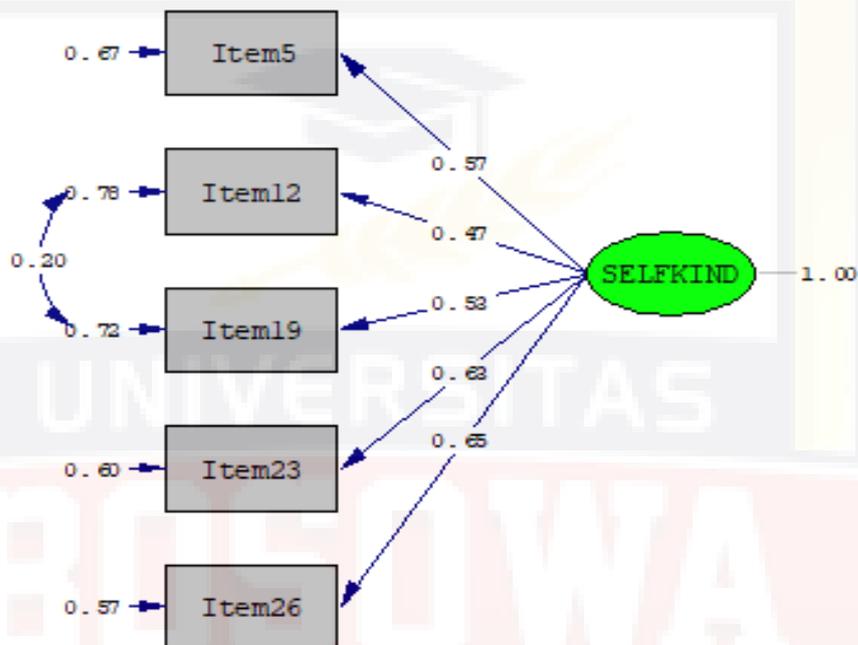
No. Item	Factor Loading	Error	t-Value	Aspek	Keterangan
X24	0.60	0.06	10.92	<i>Uses Humour for Coping</i>	Valid

6. *Blue Print* Setelah Uji Validitas Konstrak

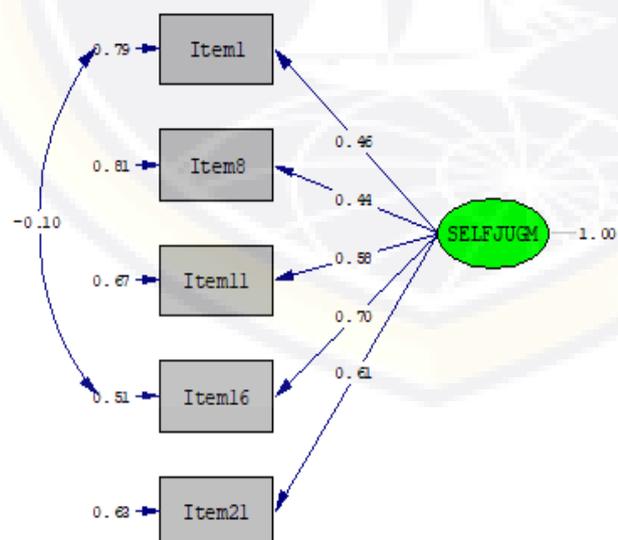
No	Aspek	Indikator Perilaku	Item		Jumlah
			F	UF	
1.	<i>Humour Production</i>	Mampu memproduksi humor, menghasilkan dan melontarkan humor.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9	-	9
2.	<i>Attitudes Toward Humour and Humorous People</i>	Mampu menyikapi humor dan orang-orang yang humoris	22	18, 19, 20, 21	5
3.	<i>Uses Humour for Coping</i>	Mampu menggunakan humor untuk menghadapi masalah dengan humor.	-	14, 16, 23, 24	4
4.	<i>Humour to Achieve Social Goals</i>	Mampu menggunakan humor untuk beradaptasi serta untuk tujuan sosial.	10, 11, 12, 13, 17	15	6
Jumlah			18	6	24

Hasil dari Validitas Konstrak Variabel *Self-Compassion*

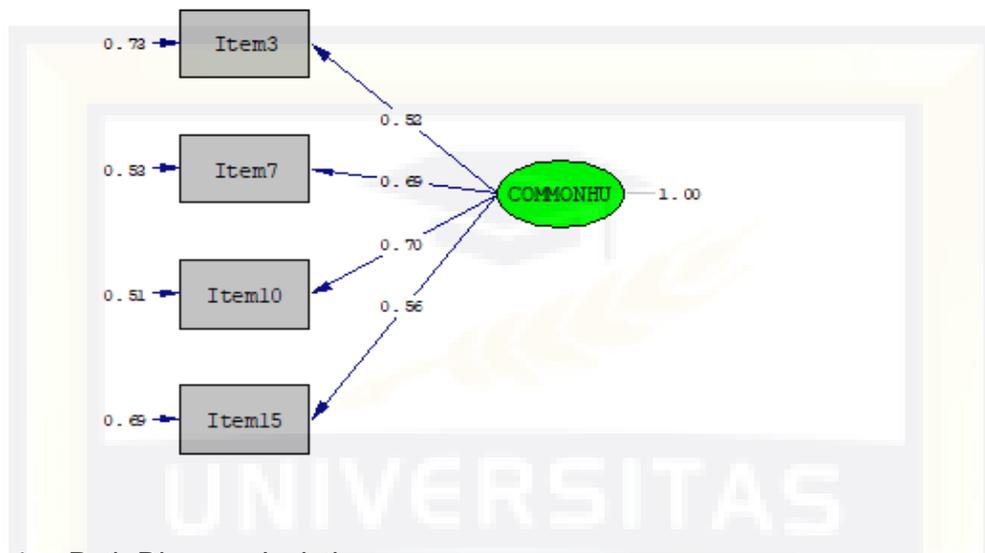
1. Path Diagram *Self-Kindness*



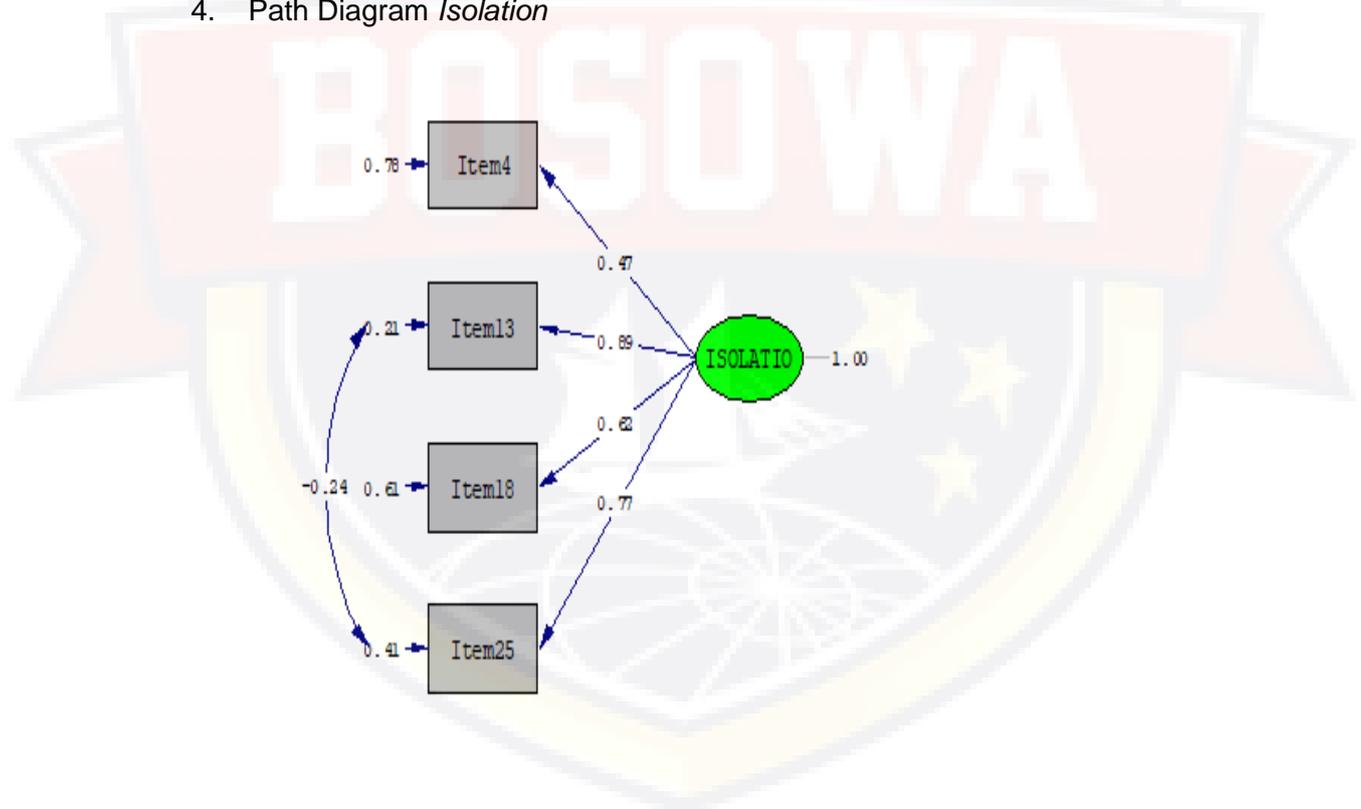
2. Path Diagram *Self-Judgment*

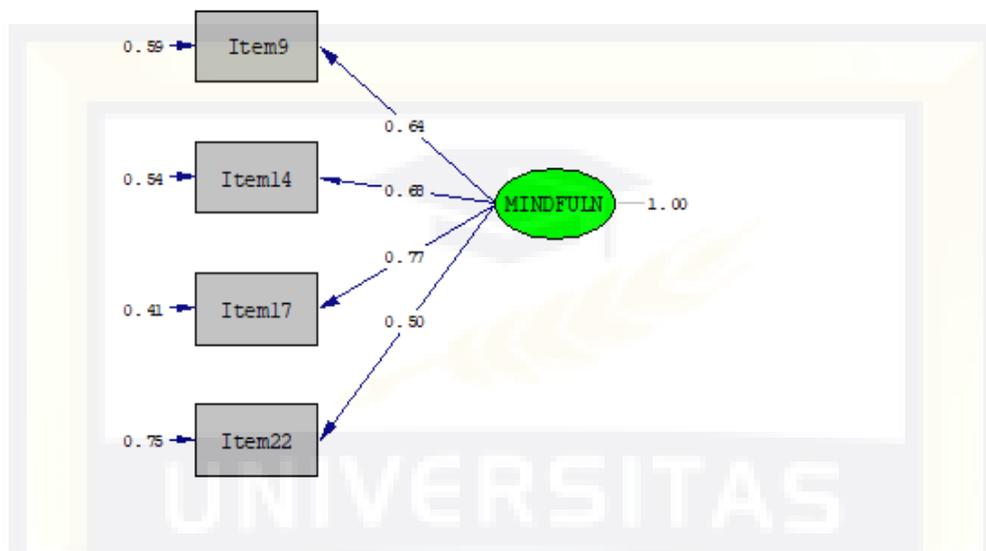
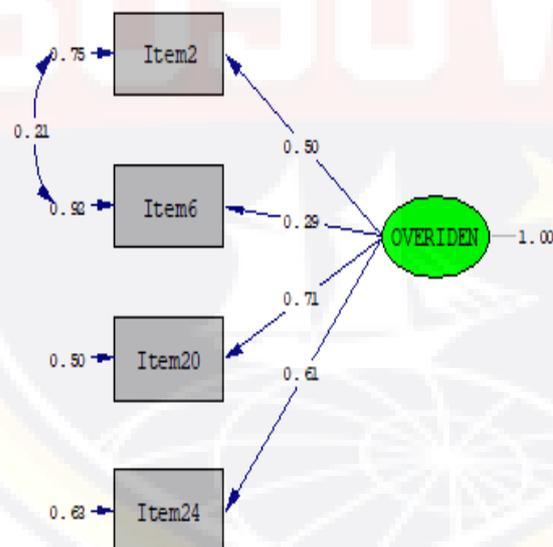


3. Path Diagram *Common Humanity*



4. Path Diagram *Isolation*



5. Path Diagram *Mindfulness*6. Path Diagram *Over-Identified*7. Properti Psikometrik *Self-Compassion*

No. Item	Factor Loading	Error	t-Value	Aspek	Keterangan
1	0.46	0.06	8.21	<i>Self-Judgment</i>	Valid
2	0.50	0.05	9.26	<i>Over-identified</i>	Valid

No. Item	Factor Loading	Error	t-Value	Aspek	Keterangan
3	0.52	0.05	10.60	Common Humanity	Valid
4	0.47	0.05	9.70	Isolation	Valid
5	0.57	0.05	11.49	Self-Kindness	Valid
6	0.29	0.06	5.21	Over-identified	Valid
7	0.69	0.05	14.16	Common Humanity	Valid
8	0.44	0.05	8.72	Self-Judgment	Valid
9	0.64	0.05	13.80	Mindfulness	Valid
10	0.70	0.05	14.36	Common Humanity	Valid
11	0.58	0.05	11.75	Self-Judgment	Valid
12	0.47	0.05	9.14	Self-Kindness	Valid
13	0.89	0.06	14.41	Isolation	Valid
14	0.68	0.05	14.82	Mindfulness	Valid
15	0.56	0.05	11.45	Common Humanity	Valid
16	0.70	0.05	13.43	Self-Judgment	Valid
17	0.77	0.05	16.83	Mindfulness	Valid
18	0.62	0.05	12.06	Isolation	Valid
19	0.53	0.05	10.40	Self-Kindness	Valid
20	0.71	0.06	11.56	Over-identified	Valid
21	0.61	0.05	12.37	Self-Judgment	Valid
22	0.50	0.05	10.49	Mindfulness	Valid
23	0.63	0.05	12.75	Self-Kindness	Valid
24	0.61	0.06	10.59	Over-identified	Valid
25	0.07	0.06	12.34	Isolation	Valid
26	0.65	0.05	13.19	Self-Kindness	Valid

8. *Blue Print Self-Compassion* Setelah Uji Validitas Konstrak

Aspek	Indikator	Nomor Aitem	Jumlah
Self-Kindness	Menghargai diri sendiri saat mengalami kegagalan	5, 12, 19, 23, 26	5
	Peduli pada diri sendiri saat mengalami		

Aspek	Indikator	Nomor Aitem	Jumlah
	penderitaan, kekurangan		
Self-Judgment	Merendahkan dan mengkritik diri secara berlebihan Menolak perasaan, pemikiran, tindakan serta dorongan	1, 8, 11, 16, 21	5
Common Humanity	Menyadari bahwa kejadian buruk dialami oleh manusia pada umumnya Pribadi yang manusiawi	3, 7, 10, 15	4
Isolation	Merasa terpisah karena frustrasi atau sakit yang dirasakan Merasa sendiri ketika mengalami kegagalan	4, 13, 18, 25	4
Mindfulness	Menerima perasaan dan pemikiran tentang apa yang terjadi Melihat sesuatu seperti apa adanya Dapat mengontrol emosi	9, 14, 17, 22	4
Over-identified	Berlebihan dalam memikirkan sesuatu Perasaan negatif yang membuat individu terjebak dalam situasi	2, 6, 20, 24	4
TOTAL			26

HASIL UJI RELIABILITAS

BOSOWA



Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.832	24

UNIVERSITAS

BOSOWA



OUTPUT HASIL UJI ASUMSI

A. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		439
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0E-7
	Std. Deviation	4.00909890
	Absolute	.030
Most Extreme Differences	Positive	.021
	Negative	-.030
Kolmogorov-Smirnov Z		.618
Asymp. Sig. (2-tailed)		.839

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

B. Uji Linearitas

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Resiliensi Akademik * Self Compassion	(Combined)		4320.605	58	74.493	4.688	.000
	Between Groups	Linearity	3309.010	1	3309.010	208.240	.000
		Deviation from Linearity	1011.594	57	17.747	1.117	.272
	Within Groups		6038.329	380	15.890		
	Total		10358.934	438			

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Resiliensi Akademik * Sense of Humor	(Combined)		1894.693	48	39.473	1.819	.001
	Between Groups	Linearity	314.874	1	314.874	14.508	.000
		Deviation from Linearity	1579.819	47	33.613	1.549	.015
	Within Groups		8464.241	390	21.703		
	Total		10358.934	438			

C. Uji Multikolinearitas

Coefficients^a

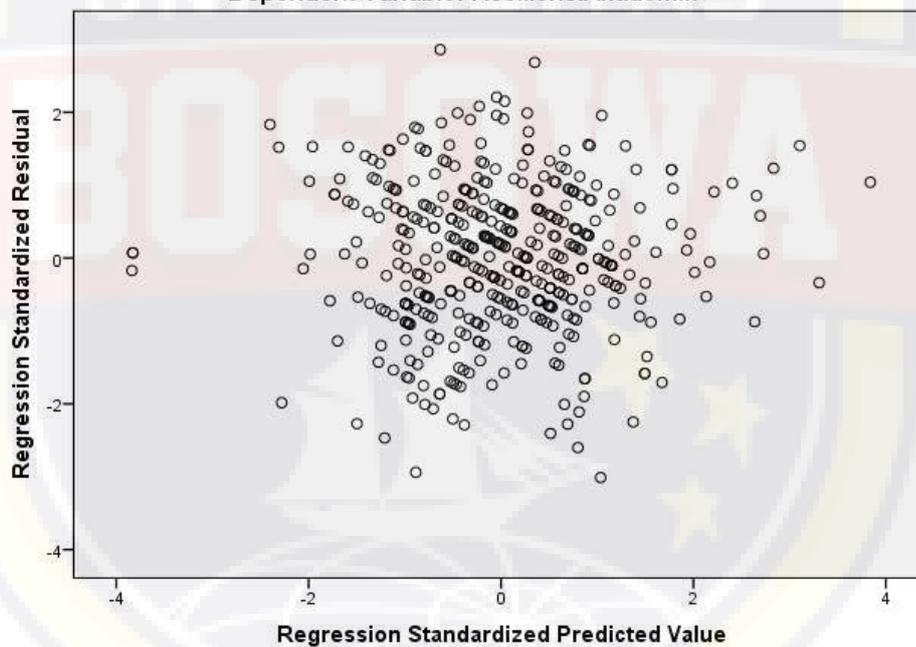
Model		Collinearity Statistics	
		Tolerance	VIF
1	SenseofHumor	1.000	1.000
2	SenseofHumor	.935	1.070
	SelfCompassion	.935	1.070

a. Dependent Variable: KategorisasiSH

D. Uji Heteroskedastisitas

Scatterplot

Dependent Variable: ResiliensiAkademik





OUTPUT HASIL UJI HIPOTESIS

A. Pengaruh *Sense of Humor* dan *Self-Compassion* Secara Bersama-sama Terhadap Resiliensi Akademik

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.566 ^a	.320	.317	4.018

a. Predictors: (Constant), SelfCompassion, SenseofHumor

b. Dependent Variable: ResiliensiAkademik

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3319.015	2	1659.508	102.778	.000 ^b
	Residual	7039.919	436	16.147		
	Total	10358.934	438			

a. Dependent Variable: ResiliensiAkademik

b. Predictors: (Constant), SelfCompassion, SenseofHumor

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	18.262	2.043		8.938	.000
	SenseofHumor	.017	.021	.032	.787	.432
	SelfCompassion	.244	.018	.557	13.640	.000

a. Dependent Variable: ResiliensiAkademik

B. Pengaruh *Sense of Humor* Terhadap Resiliensi AkademikModel Summary^c

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.174 ^a	.030	.028	4.794	.030	13.700	1	437	.000
2	.566 ^b	.320	.317	4.018	.290	186.054	1	436	.000

a. Predictors: (Constant), SenseofHumor

b. Predictors: (Constant), SenseofHumor, SelfCompassion

c. Dependent Variable: ResiliensiAkademik

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	314.874	1	314.874	13.700	.000 ^b
	Residual	10044.060	437	22.984		
	Total	10358.934	438			
2	Regression	3319.015	2	1659.508	102.778	.000 ^c
	Residual	7039.919	436	16.147		
	Total	10358.934	438			

a. Dependent Variable: ResiliensiAkademik

b. Predictors: (Constant), SenseofHumor

c. Predictors: (Constant), SenseofHumor, SelfCompassion

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	33.814	2.023		16.718	.000
	SenseofHumor	.091	.025	.174	3.701	.000
2	(Constant)	18.262	2.043		8.938	.000
	SenseofHumor	.017	.021	.032	.787	.432
	SelfCompassion	.244	.018	.557	13.640	.000

a. Dependent Variable: ResiliensiAkademik

C. Pengaruh *Self-Compassion* Terhadap Resiliensi AkademikModel Summary^c

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.174 ^a	.030	.028	4.794	.030	13.700	1	437	.000
2	.566 ^b	.320	.317	4.018	.290	186.054	1	436	.000

a. Predictors: (Constant), SenseofHumor

b. Predictors: (Constant), SenseofHumor, SelfCompassion

c. Dependent Variable: ResiliensiAkademik

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	314.874	1	314.874	13.700	.000 ^b
	Residual	10044.060	437	22.984		
	Total	10358.934	438			
2	Regression	3319.015	2	1659.508	102.778	.000 ^c
	Residual	7039.919	436	16.147		
	Total	10358.934	438			

a. Dependent Variable: ResiliensiAkademik

b. Predictors: (Constant), SenseofHumor

c. Predictors: (Constant), SenseofHumor, SelfCompassion

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	33.814	2.023		16.718	.000
	SenseofHumor	.091	.025	.174	3.701	.000
2	(Constant)	18.262	2.043		8.938	.000
	SenseofHumor	.017	.021	.032	.787	.432
	SelfCompassion	.244	.018	.557	13.640	.000

a. Dependent Variable: ResiliensiAkademik