

Pengaruh *Sense of Humor* dan *Self Compassion* Terhadap Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Universitas Syiah Kuala Banda Aceh

The Effect of Sense of Humor and Self Compassion on Academic Resilience in Syiah Kuala University Students, Banda Aceh

Yana Humaira, Asih Menanti & Salamiah Sari Dewi

Program Studi Magister Psikologi Program, Pascasarjana Universitas Medan Area, Indonesia

Diterima: 11 Desember 2022; Direview: 18 Desember 2022; Disetujui: 02 Februari 2023

*Corresponding Email: salamiah@staff.uma.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan (1) Untuk mengetahui pengaruh *sense of humor* terhadap resiliensi akademik; (2) Untuk mengetahui pengaruh *self compassion* terhadap resiliensi akademik; (3) Untuk mengetahui pengaruh *sense of humor* dan *self compassion* terhadap resiliensi akademik. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Syiah Kuala dengan sampel 158 mahasiswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik simple random sampling. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *sense of humor scale* (SHQ) *self compassion scale* (SCS) dan *academic resilience scale* (ARS-30). Analisa data menggunakan analisis regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) ada pengaruh positif yang signifikan antara *sense of humor* dengan resiliensi akademik dilihat dari $(R_{xly}) = 0,413$ dengan $P = 0,000 < 0,050$ artinya ada pengaruh positif antara *sense of humor* dengan resiliensi akademik; (2) ada pengaruh positif yang signifikan antara *self compassion* dengan resiliensi akademik dilihat dari $(R_{xly}) = 0,277$ dengan $P = 0,000 < 0,050$ artinya ada pengaruh positif antara *self compassion* dengan resiliensi akademik; (3) ada pengaruh positif yang signifikan antara *sense of humor*, *self compassion* dengan resiliensi akademik dilihat dari $(R_{xly}) = 0,460$ dengan $P = 0,000 < 0,050$ artinya ada pengaruh positif antara *sense of humor*, *self compassion* dengan resiliensi akademik. Presentasi kontribusi yang diberikan oleh pengaruh *sense of humor* dan *self compassion* secara simultan terhadap resiliensi akademik sebesar 21,1 %. Sisanya sebesar 79,9% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata Kunci: Sense of Humor; Self Compassion; Resiliensi Akademik.

Abstract

This study aims (1) to determine the effect of sense of humor on academic resilience; (2) To determine the effect of compassion on academic resilience; (3) To determine the effect of sense of humor and compassion on academic resilience. This research is quantitative research. The population in this study were Syiah Kuala University students with a sample of 158 students. Sampling using simple random sampling technique. The measuring instruments used in this study were the sense of humor scale (SHQ), the self-compassion scale (SCS) and the academic endurance scale (ARS-30). Data analysis used multiple regression analysis. The results showed that (1) there was a significant positive effect between sense of humor and academic resilience as seen from $(R_{xly}) = 0.413$ with $P = 0.000 < 0.050$ meaning that there was a positive influence between sense of humor and academic resilience; (2) there is a significant positive effect between self-love and academic resilience as seen from $(R_{xly}) = 0.277$ with $P = 0.000 < 0.050$ meaning that there is a positive influence between self-love and academic resilience; (3) there is a significant positive effect between sense of humor, self-love and academic resilience as seen from $(R_{xly}) = 0.460$ with $P = 0.000 < 0.050$ meaning that there is a positive influence between sense of humor, self-love and academic resilience. The percentage of contribution given by the simultaneous influence of sense of humor and self-compassion on academic resilience is 21.1%. The remaining 79.9% is influenced by other variables not examined in this study.

Keywords: Sense of Humor; Self Compassion; Academic Resilience.

How to Cite: Humaira, Y. Menanti, A. & Dewi, S.S. (2023). Pengaruh Sense of Humor dan Self Compassion terhadap resiliensi akademik pada Mahasiswa Universitas Syiah Kuala Banda Aceh. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*. 5 (3): 2308-2321.



PENDAHULUAN

Universitas merupakan perguruan tinggi yang terdiri dari sejumlah fakultas yang menyelenggarakan pendidikan akademik dan vokasi dalam sejumlah ilmu, teknologi, pengetahuan atau seni pada mahasiswa (Amelia, Asni, & Chairilisyah, 2014). Mahasiswa mempelajari teori-teori dan menempuh SKS (sistem kredit semester) untuk program sarjana berjumlah 144-160 SKS atau 8 semester dengan masa penyelesaian studi maksimal 14 (empat belas) semester. Mahasiswa menyelesaikan mata kuliah pada tingkat akhir dan apabila telah mencapai jumlah SKS yang dijadikan prasyarat agar mahasiswa masuk pada tahap terakhir yaitu tugas akhir berupa menyusun skripsi. Skripsi adalah syarat wajib untuk mahasiswa meraih gelar sarjana (Raharjo, 2014).

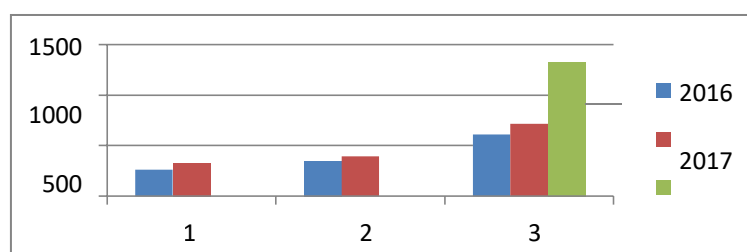
Mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi dituntut untuk memiliki semangat belajar yang tinggi, mempunyai dorongan mencapai prestasi optimal, rasa optimis, dan berperan aktif dalam menyelesaikan permasalahan baik masalah akademik maupun non akademik (Wibowo, 2018). Berdasarkan tahapan perkembangan, mahasiswa berada pada masa dewasa awal dalam dewasa akhir berkisar usia 18-25 tahun (Santrock, 2011). Masa dewasa awal ini merupakan masa transisi baik secara fisik, peran sosial, psikologis dan intelektual (Amelia et al., 2014). Periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan yang baru dan harapan-harapan sosial baru.

Masa transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa awal diharapkan dapat memainkan peran baru, seperti menjadi orang dewasa, orang tua, pencari nafkah, menemukan keinginan-keinginan dan mengembangkan sikap-sikap baru serta nilai-nilai baru sesuai tugas perkembangannya (Hurlock, 1996). Menurut Amelia (2014) berbagai perubahan yang dialami dengan banyaknya tuntutan dapat memunculkan berbagai masalah. Peralihan tersebut dapat mengakibatkan stres yang cukup kuat yang berdampak pada fisik dan psikologis mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi (Amelia et al., 2014).

Mahasiswa menemukan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi, seperti menemukan fenomena, sampel, alat ukur, keterbatasan waktu penelitian, proses revisi yang berulang-ulang, dosen pembimbing yang sibuk dan sulit ditemui, lamanya umpan balik dari dosen pembimbing, ketika menyelesaikan skripsi, dan lain-lainnya (Imandiri, Widyastuti, & Jonosewojo, 2017). Kesulitan-kesulitan tersebut menimbulkan dampak negatif kepada mahasiswa seperti melemahnya daya ingat, munculnya perasaan sedih, cemas, takut, depresi, marah, kecenderungan untuk mengisolasi diri, menggunakan alkohol, obat-obatan, siklus tidur yang buruk, makan tidak teratur, dan menangis tanpa alasan (Indarwati, 2018). Kesulitan tersebut juga membuat mahasiswa merasa frustrasi, kurang semangat, dan tidak percaya diri untuk dapat menyelesaikan skripsi (Cahyani & Akmal, 2017).

Berdasarkan data yang diperoleh dari portal Unsyiah terdapat 634 mahasiswa angkatan 2016 dan 2017 yang belum menyelesaikan skripsi dengan batas waktu semester yang telah ditentukan sebagai berikut:

Diagram 1. Mahasiswa yang belum menyelesaikan skripsi



Sumber: Portal Data Universitas Syiah Kuala, 2022

Berdasarkan data diagram 1 tersebut tampak masih banyak mahasiswa yang belum menyelesaikan skripsinya. Penelitian yang dilakukan oleh Yulanda (2017) mengenai hambatan dari faktor internal menunjukkan 64,38 % mempengaruhi mahasiswa dalam menyesuaikan

skripsi yaitu terlihat dari minat, keuletan, dan ketekunan dalam penyelesaian skripsi yang kurang kuat (Yulanda, 2017). Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang peneliti peroleh pada tanggal 1 Januari 2022, sebagai berikut:

"N mengaku kesulitan dalam menyelesaikan tugas skripsi yang disebabkan oleh diri sendiri, kesulitan membagi waktu, malas bertemu dosen, tidak ada motivasi, kurang dukungan dari keluarga, takut dikatakan bodoh, dikritik dan dibandingkan dengan teman lain, merasa diri kurang, tidak percaya diri terhadap tulisan skripsi, malas untuk revisi dan kegagalan akademik". (Wawancara Interpersonal, 1 Januari 2022 Pukul 09.00 WIB).

Berdasarkan hasil wawancara di atas diperoleh informasi bahwa mahasiswa angkatan akhir mengalami kesulitan dalam menyelesaikan skripsi seperti kesulitan dalam menyelesaikan tugas skripsi, kesulitan membagi waktu, malas bertemu dosen, tidak ada motivasi, kurang dukungan dari keluarga, takut dikatakan bodoh, dikritik dan dibandingkan dengan teman lain, merasa diri kurang, tidak percaya diri terhadap tulisan skripsi, malas untuk merevisi. Kondisi mahasiswa demikian, penting menunjukkan bahwa mahasiswa kurang memiliki resiliensi akademik.

Resiliensi akademik adalah ketahanan dalam diri agar mampu menghadapi kondisi sulit dan berusaha beradaptasi diri dalam menyelesaikan skripsi yang mempengaruhi tugas-tugas, dan kualitas lainnya (Wibowo, 2018). Resiliensi akademik adalah kemampuan individu untuk bertahan dalam keadaan tertekan, kesengsaraan atau trauma yang dialami dalam kehidupan. Mahasiswa diharapkan memiliki ketahanan dalam menghadapi tantangan akademik (Ulfa, 2016). Mahasiswa yang memiliki resiliensi akademik mampu merefleksikan kemampuan, tekun dan gigih (*perseverance*), bersedia mencari bantuan (*reflecting and adaptive help-seeking*), dan terhindar dari emosi dan respon negatif selama proses mengerjakan skripsi (*negative affect and emotional response*). Resiliensi akademik adalah salah satu kemampuan yang harus dimiliki individu untuk dapat meningkatkan keberhasilan dalam bidang pendidikan akademik (Cassidy, 2016).

Resiliensi akademik adalah sebuah proses belajar yang dinamis mencerminkan kekuatan, ketangguhan seseorang untuk bangkit dari pengalaman negatif yang menekan dan hambatan yang signifikan dalam proses pembelajaran serta kondisi yang tidak menyenangkan dalam menyelesaikan perkuliahan (Hendriani, 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Neff (2003) yang melihat mahasiswa merasakan tidak percaya diri terhadap tulisan atau revisi yang telah dikerjakannya sehingga merasakecewa dengan standar yang sudah diterapkan (K. Neff, 2003). Hal ini membuat mereka menghindari situasi gagal karena mereka takut dikatakan bodoh atau tidak kompeten dan trauma dalam akademik (Fitri & Kushendar, 2019). Menyalahkan diri sendiri secara berlebihan untuk kegagalan akademik dapat menyebabkan penurunan persepsi kompetensi dan hilangnya motivasi intrinsik dalam diri (Amelia et al., 2014).

Banyaknya tuntutan akademik yang dihadapi membuat mahasiswa mengalami kecemasan, stres, hingga depresi (Pratiwi & Kumalasari, 2021). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh *the ACHA-National College Health Assessment II* (ACHA-NCHA) pada tahun 2019 terdapat 27,8% mahasiswa yang mengalami kecemasan, 34,2% mahasiswa yang mengalami stres, dan 20,2% mahasiswa yang mengalami depresi. Mahasiswa memiliki peningkatan kerentanan terhadap penyakit mental yang menggambarkan rendahnya ketahanan dalam menghadapi stres dan perubahan akademis. Kasus tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa menghadapi tuntutan akademik yang besar (Cheng & Catling, 2015).

Permasalahan tersebut tergambar pada mahasiswa Unsyiah yang memiliki resiliensi akademik rendah dengan merespon kesulitan dalam bidang akademik dengan cara yang berbeda-beda, seperti tidak berfikir dalam jangka panjang, memiliki emosi negatif dan tidak sabar ketika menghadapi situasi sulit dan tidak mau melanjutkan (Sholichah, Paulana, & Fitriya, 2019). Berdasarkan data yang diperoleh dari portal Unsyiah banyak mahasiswa yang belum menyelesaikan skripsinya dikarenakan mengulang mata kuliah, kesulitan dalam proses menyusun skripsi, keterbatasan waktu, dan tidak bersungguh-sungguh dalam menyelesaikan skripsi. Kondisi tersebut membuat mahasiswa merespon tantangan akademik dalam beberapa aspek, yaitu aspek afektif, kognitif, dan perilaku terhadap kesulitan akademik. Respon afektif tergambar dalam dimensi afek negatif dan respon emosional, respon kognitif tergambar dalam dimensi refleksi diri dan mencari bantuan adaptif serta respon perilaku tergambar dalam perilaku



ketekunan. Ketika mahasiswa mengalami situasi sulit kondisi tersebut muncul untuk menentukan mahasiswa tersebut resilien atau tidak (Cassidy, 2016).

Berdasarkan hal tersebut terdapat dua kondisi yang dapat meningkatkan resiliensi akademik pada mahasiswa, yaitu pengalaman terhadap kondisi sulit dan hambatan yang dialami akan mempengaruhi individu tersebut serta cara individu beradaptasi dengan hambatan, kesulitan, kemunduran, tanggung jawab hidup, sehingga dapat menjadikan mereka lebih tangguh (Wibowo, 2018). Mahasiswa yang memiliki resiliensi akademik mampu menghadapi empat keadaan, yaitu kesulitan (*adversity*), kejatuhan (*setback*), tantangan (*challenge*), dan tekanan (*pressure*) dalam konteks akademik (Yustia, Lubis, & Putri, 2021). Resiliensi akademik akan mempengaruhi penampilan mahasiswa di kampus, di tempat kerja, dan kualitas hubungannya dengan orang lain.

Resiliensi akademik di lingkungan universitas berhubungan positif dengan kesehatan mental yang lebih besar dan penyesuaian yang sukses terhadap kehidupan di universitas (Pidgeon, Rowe, Stapleton, Magyar, & Lo, 2014). Hal ini dianggap sebagai ketangguhan mahasiswa dalam menghadapi berbagai tuntutan, tantangan, kesulitan di lingkungan pendidikan (Tumanggor & Dariyo, 2015). Mahasiswa dengan resiliensi akademik tinggi akan cenderung menunjukkan sikap yang positif dalam menghadapi rintangan, stres, dan depresi (Fitri & Kushendar, 2019).

Salah satu cara untuk mengatasi tekanan, rintangan, depresi dan stres adalah dengan humor (Sukoco, 2014). Humor adalah ucapan yang diucapkan oleh seseorang yang dianggap lucu dan membuat orang tertawa, serta proses mental seseorang untuk menciptakan dan merasakan stimulus yang lucu (R. A. Martin & Lefcourt, 1983). 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. Seseorang dengan *sense of humor* yang tinggi dapat meningkatkan resiliensi akademik yang dimiliki oleh seseorang. Hal tersebut karena humor dapat membantu meningkatkan emosi positif, menurunkan kecenderungan emosi negative 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 dengan senyum dan bahagia (Thorson & Powell, 1993).

Sense of humor dipercaya dapat menimbulkan refleksi tertawa dan melihat sesuatu yang sulit menjadi lebih ringan serta lucu (Sukoco, 2014). Ketika menghadapi situasi sulit atau penderitaan seseorang dapat meregulasi emosinya dengan *self compassion* (Sugianto, Suwartono, & Sutanto, 2020). Keadaan menerima situasi sulit dan menganggap itu bagian dari hidup merupakan pengertian dari *self compassion* (K. Neff, 2003). *Self compassion* adalah sikap perhatian dan baik kepada diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup maupun terhadap kekurangan yang dimiliki serta memiliki pengertian bahwa suatu penderitaan, kegagalan maupun kekurangan dalam diri merupakan bagian dari kehidupan semua orang termasuk diri sendiri sebagai hal yang berharga (K. Neff, 2003).

Seseorang yang menganggap dirinya berharga adalah individu yang memiliki harga diri, menghargai diri apa adanya, tidak mencela terhadap apa yang sudah dilakukan dan merasa positif terhadap dirinya sendiri (Syahdi & Amidos, 2021). Namun sebaliknya seseorang yang menganggap dirinya tidak berharga cenderung menunjukkan sikap penolakan diri, evaluasi negatif dan penghinaan diri (Aulia & Erwina, 2014). Berdasarkan hal tersebut individu yang memiliki *self compassion* yang baik tidak mudah menyalahkan dirinya sendiri melainkan mencoba mengatasinya dan melakukan perubahan yang produktif serta berani menghadapi tantangan pada kehidupan berikutnya (Agustina & Tria, 2021). Berarti bahwa *self compassion* yang baik, berkorelasi positif dengan resiliensi akademik.

Kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menjalani kehidupan berikutnya dengan sikap hati terbuka, mengetahui batasan diri dengan orang lain dan memperlakukan orang lain dengan belas kasih termasuk diri sendiri (K. D. Neff & Knox, 2017). Hal ini diperlukan oleh semua individu dikarenakan dapat membantu individu agar mampu menempatkan diri sebagai individu yang utuh, sebagaimana orang lain pada umumnya (Fitriani, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh

Pardede, Simanjuntak, Syahdi (2021) menunjukkan bahwa, individu yang memiliki *self compassion* dapat merasakan kenyamanan dalam kehidupan sosial, mampu menerima diri secara apa adanya, meningkatkan kecerdasan emosional dan dapat meningkatkan kebijaksanaan (Pardede, Simanjuntak, & Syahdi, 2021).

Seseorang dengan *self-compassion* yang baik lebih merasakan kehadiran emosi yang positif seperti perasaan bahagia, antusias, percaya diri, mampu menurunkan reaksi-reaksi yang berlebihan terhadap peristiwa sulit (Leary & Hoyle, 2009). Ketika dihadapkan dengan situasi yang sulit maka individu tersebut lebih mampu memberikan pemahaman serta kebaikan kepada diri sendiri, tidak mengecam diri secara berlebihan, serta menganggap lebih siap dalam menghadapi berbagai tantangan yang akan hadir dalam kehidupannya (Rahayu & Ediati, 2022). Individu yang memiliki *self compassion* tinggi memiliki harga diri yang tinggi, mereka memiliki motivasi positif dalam menyelesaikan skripsi atau tugas akhir (Widuri, 2012).

Bersikap positif dan mendukung terhadap diri sendiri dapat menghasilkan keadaan psikologis yang sehat seperti berkurangnya depresi, kecemasan, perfeksionis dan kepuasan hidup yang lebih besar dengan mempertahankan kesejahteraan (K. Neff, 2003).

Hal tersebut berkaitan dengan hasil penelitian terdahulu terdapat beberapa faktor yang mampu memengaruhi resiliensi akademik, diantaranya *self-compassion dan sense of humor*. Hal tersebut sesuai dengan penelitian di Universitas Airlangga yang menunjukkan bahwa dengan adanya *self-compassion* seseorang dapat memandang baik dirinya, peduli terhadap diri sendiri, cenderung lebih mampu untuk menghadapi tantangan akademik yang ada (Hatari & Setyawan, 2020). Selanjutnya *sense of humor* mampu membantu seseorang bangkit ketika dihadapkan oleh tekanan-tekanan akademik yang menekan (Wardhana & Kurniawan, 2021).

Berdasarkan fenomena di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *sense of humor, self compassion dan sense of humor* dan *self compassion* terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa Universitas Syiah Kuala Banda Aceh.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu mengungkapkan pengaruh antar variabel (Sugiyono, 2013). Dinyatakan dalam angka yang menjelaskan dan membandingkan dengan teori-teori yang telah ada menggunakan teknik analisa data yang sesuai dengan variabel dalam penelitian. Variabel yang diteliti yaitu variabel *independen sense of humor dan self compassion serta variabel dependen academic resilience*.

Identifikasi variabel yang terdapat dalam suatu penelitian berfungsi untuk alat pengumpulan data dan teknik analisa data. Variabel penelitian adalah suatu atribut, sifat atau nilai dari orang yang mempunyai variasi tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2013). Variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah Variabel dependen: *Academic Resilience (Y)*; Variabel Independen: *Sense of Humor (X1) dan Self Compassion (X2)*

Menurut Arikunto (2006) populasi adalah keseluruhan dari subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006). Adapun populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, angkatan 2016 dan 2017 yang berjumlah 634 mahasiswa. Setelah populasi penelitian ditentukan, maka selanjutnya akan ditetapkan sampel penelitian. Sampel penelitian merujuk pada responden atau informan yang diminta informasi atau digali datanya,

Mahasiswa angkatan 2016 yang menempuh skripsi terdiri dari beberapa fakultas yaitu ekonomi dan bisnis berjumlah 25 orang, FKIP berjumlah 56 orang, kedokteran berjumlah 20 orang, MIPA berjumlah 23 orang, kelautan dan perikanan berjumlah 42 orang dan keperawatan berjumlah 34 orang. Angkatan 2017 yang menempuh skripsi terdiri dari ekonomi dan bisnis berjumlah 34 orang, FKIP berjumlah 346 orang, kedokteran berjumlah 50 orang, MIPA berjumlah 47 orang, kelautan dan perikanan berjumlah 34 orang dan keperawatan berjumlah 23 orang.

Arikunto (2002) apabila jumlah populasi kurang dari 100 maka bisa diambil secara keseluruhan (Suharsimi Arikunto, 2002). Penentuan jumlah sampel dapat dilakukan dengan cara perhitungan statistik yaitu dengan menggunakan rumus Slovin. Rumus tersebut digunakan untuk menentukan ukuran sampel dari populasi yang telah diketahui jumlahnya yaitu sebanyak 634



Mahasiswa. Untuk tingkat presisi yang ditetapkan dalam penentuan sampel adalah 5 %. Berikut rumus Slovin:

$$n = N / (1 + (N \times e^2))$$

Keterangan:

n = ukuran sampel N = ukuran populasi

e = Kelonggaran ketidaktelitian karena kesalahan pengambilan sampel yang dapat ditolerir, kemudian dikuadratkan.

Berdasarkan Rumus Slovin, maka besarnya penarikan jumlah sampel penelitian adalah:

$$n = N / (1 + (634 \times 0,05))$$

$$n = 634 / (1 + (634 \times 0,0025))$$

$$n = 634 / (1 + 2,5)$$

$$n = 634 / 3,5$$

$$n = 158$$

Maka besar sampel pada penelitian ini sebanyak 158 mahasiswa yang dijadikan responden.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian menurut Idrus (2007) memerlukan metode atau cara pengambilan yang tepat agar sampel dalam penelitian ini dapat menggambarkan keadaan populasi secara maksimal (Idrus, 2007). Sampel penelitian merujuk kepada bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2013). Pengambilan sampel penelitian menggunakan teknik *simple random sampling*. Teknik *simple random sampling* merupakan suatu sampel yang terdiri atas sejumlah elemen yang dipilih secara acak, dimana setiap elemen atau anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih menjadi sampel. Pengambilan sampel dilakukan dengan mengocok angka yang disiapkan peneliti didalam botol, lalu nomor yang keluar dijadikan subjek dalam penelitian. Adapun karakteristik subjek dalam penelitian ini adalah: Angkatan 2016 dan 2017

Pengambilan data dan pengumpulan data dilakukan di Universitas Syiah Kuala. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan angket (skala). Arikunto (1995) angket adalah kumpulan dari pernyataan yang diajukan secara tertulis kepada responden dengan cara menjawab sesuai dengan apa yang sedang dialami oleh responden (Suharismi Arikunto, 1995). Semua jawaban dianggap benar tidak ada jawaban yang salah. Instrumen penelitian yang digunakan berupa skala likert.

Skala likert ini dibuat untuk menilai tingkah laku yang diinginkan oleh peneliti. Kemudian responden diminta untuk memberikan jawaban dengan skala ukur yang telah disediakan. Jawaban ditulis dengan cara memberikan tanda centang (v) pada angket yang telah disediakan. Berikut penjelasan mengenai skala likert tersebut.

Agar mendapatkan instrumen yang valid dan reliabel, maka terlebih dahulu dilakukan uji coba alat ukur sejauh mana dapat mengukur apa yang diukur dan sejauh mana suatu alat ukur mampu memberikan hasil ukur yang konsisten dengan waktu dan tempat yang berbeda (keterhandalan). Selain itu uji coba dimaksudkan untuk mengetahui sejauh mana responden dapat memahami butir-butir pertanyaan.

Validitas adalah kemampuan alat ukur dalam mengukur apa yang hendak diukur (Nisfiannoor, 2009). Validitas merujuk pada kemampuan butir pernyataan yang mencerminkan konstruk di dalam penelitian. Instrumen penelitian dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang seharusnya diukur. Penyusunan butir pernyataan dapat dilakukan berdasarkan pertimbangan sendiri maupun bertukar pikiran dengan orang lain atau para ahli dibidang pengetahuan yang bersangkutan sehingga pernyataan disusun secara logis diperkirakan dapat mengukur apa yang hendak diukur (Idrus, 2007).

Penyusunan alat ukur dalam penelitian akan melalui uji validitas ini (*content validity*) terlebih dahulu yang dilakukan oleh *profesional judgment* yaitu dosen pembimbing. Penggunaan validitas isi akan menunjukkan sejauh mana butir-butir pertanyaan dalam alat ukur berisi aitem yang relevan dan perlu menjadi bagian tes secara keseluruhan. Validitas untuk seluruh aitem dalam indeks ini sesuai dengan nilai standar yang ditentukan > 0,30 sehingga tidak terdapat butir pernyataan yang gugur (Azwar, 2017).



Reliabilitas adalah sejauh mana hasil pengukuran yang dilakukan tetap konsisten apabila dilakukan pengukuran kembali kepada orang yang sama di waktu yang berbeda atau pada orang yang berbeda di waktu yang sama (Nisfiannoor, 2009). Teknik yang digunakan adalah Alpha Cronbach.

Metode analisa merupakan cara untuk mengelompokkan data berdasarkan responden dan variabel, menyajikan data setiap variabel yang diteliti, melakukan uji hipotesis yang diajukan. Analisa data yang digunakan berbentuk statistik deskriptif. Statistik deskriptif dilakukan untuk mencari kuatnya hubungan antar variabel melalui analisa korelasi, melakukan prediksi dengan analisis regresi dan membuat perbandingan rata-rata sampel dan populasi (Sugiyono, 2017).

Penelitian ini menggunakan regresi berganda. regresi ganda (*multiple regression*) adalah suatu perluasan dari teknik regresi apabila terdapat lebih dari satu variabel bebas untuk mengadakan prediksi terhadap variabel terikat (Arikunto, 2002). Penelitian ini menggunakan alat bantu program SPSS versi 20 windows untuk mempermudah pengelolaan data penelitian, kemudian di presentasikan dan dilakukan analisis data terhadapnya.

Setelah dianalisis kemudian diambil sebuah hasil kesimpulan sebagai sebuah hasil penelitian. Uji regresi berganda dilakukan untuk mengetahui sejauh mana variabel bebas mempengaruhi variabel terikat. Pada regresi berganda variabel terikat *akademik resiliensi* dan variabel bebas *sense of humor dan self compassion*. Analisis ini juga menunjukkan variabel yang dominan dalam mempengaruhi variabel terikat dan mengetahui sumbangan afektif dari masing-masing variabel, adapun analisis regresi berganda (Arikunto, 2014) sebagai berikut:

$$Y = b_0 + b_1 X_1 + b_2 X_2$$

Keterangan:

Y *academic resilience*

X_1 *sense of humor*

X_2 *self compassion*

B_0 besarnya nilai Y jika X_1 dan $X_2 = 0$

B_1 besarnya pengaruh X_1 terhadap Y dengan asumsi X_2 tetap B_2 besarnya pengaruh X_2 terhadap Y dengan asumsi X_1 tetap.

Menurut Idrus (2007), tujuan akhir dari analisis korelasi adalah untuk mengetahui tingkat hubungan variabel bebas dengan variabel terikat. Untuk kebutuhan itu peneliti mengajukan hipotesis yang akan diuji dalam kegiatan penelitiannya (Idrus, 2007).

Uji Normalitas. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui persebaran data yang didapatkan bersifat normal atau tidak. Adapun uji normalitas di dalam SPSS yang paling sering dipakai adalah *uji statistic one-sample Kolmogorov-Smirnov* dan data distribusi normal dinyatakan bila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 atau $p > 0,05$ (Nisfiannoor, 2009).

Uji Linearitas. Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan variabel dependen bersifat linear atau tidak. Uji linearitas yang digunakan dalam SPSS adalah *linear regression* dan variabel dikatakan memiliki hubungan linear apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05 atau $p < 0,05$ (Nisfiannoor, 2009).

Uji Homogenitas. Uji homogenitas adalah suatu prosedur uji statistic bertujuan untuk memperlihatkan dua atau lebih kelompok data sampel yang telah diambil dari populasi yang memiliki varians yang sama.

Uji Hipotesis. Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui uji pengaruh dua variabel *independen* (X_1, X_2) variabel *dependen* (Y) menggunakan analisis regresi berganda dengan bantuan program SPSS.

Analisis ini dilakukan untuk mengetahui beberapa hubungan variabel independen (X_1) dan variabel dependen (X_2) terhadap variabel dependen (Y). Analisis linier berganda dilakukan dengan uji koefisien determinasi, uji t dan uji f. model regresi penelitian sebagai berikut: 4.1. Uji F (Uji Simultan)

Uji f digunakan untuk menguji pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Pengujian hipotesa dalam penelitian ini untuk mengukur besarnya pengaruh kualitas produk dan harga terhadap keputusan membeli. Pengujian dilakukan dengan membandingkan nilai F_{hitung} dengan F_{tabel} pada derajat kesalahan 5% ($\alpha = 0,05$). Apabila $F_{hitung} >$ dari nilai F_{tabel} maka variabel bebas secara simultan memberikan pengaruh yang bermakna terhadap variabel terikat.

Uji T (Uji Parsial). Uji t digunakan untuk menguji variabel X1 dan X2 secara parsial berpengaruh terhadap variabel Y. Apabila nilai $T_{hitung} >$ nilai T_{tabel} dengan tingkat signifikansi 5% ($\alpha=0,05$) yang berarti hipotesis alternatif menyatakan bahwa variabel independen secara individual mempengaruhi variabel dependen. Uji t dapat melihat variabel independen mana yang paling dominan mempengaruhi variabel dependen.

Analisa Koefisien Determinasi koefisien determinasi (r^2) mengukur sejauh mana kemampuan variabel independen dalam menerangkan variabel dependen (Ghozali, 2016). Jika koefisien determinasi (r^2) bernilai nol berarti variabel independen sama sekali tidak berpengaruh terhadap variabel dependen. Dan jika koefisien determinasi (r^2) semakin mendekati satu, maka dapat dikatakan bahwa variabel independen berpengaruh terhadap variabel dependen. Secara simultan mengkuadratkan koefisien korelasinya yaitu:

$$Kd = r^2 \times 100\%$$

Keterangan:

Kd= nilai koefisien determinasi

r^2 = kuadrat dari koefisien ganda analisis koefisien determinasi parsial

Analisis koefisien determinasi parsial digunakan untuk mengetahui besar persentase X1 (*Sense of Humor*) dan X2 (*Self Compassion*) terhadap Y (*Academic Resilience*). Maka dari itu untuk mengetahui persentase menggunakan rumus sebagai berikut:

$$Kd = b \times \text{Zero Order} \times 100 \%$$

Keterangan:

B = Beta (nilai *standalized coefficients*)

Zero Order = matriks korelasi variabel bebas dengan variabel terikat,

Maka:

Kd = 0, berarti pengaruh variabel X terhadap variabel Y, lemah Kd = 1, berarti pengaruh variabel X terhadap variabel Y, kuat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengaruh *Sense of Humor* Terhadap Resiliensi Akademik

Berdasarkan hasil analisa dengan metode analisa regresi berganda, diketahui ada pengaruh positif yang signifikan antara *sense of humor* dengan *resiliensi akademik* dilihat dari $(R_{xly}) = 0,413$ dengan $P = 0,000 < 0,050$ artinya ada pengaruh positif antara *sense of humor* dengan *resiliensi akademik*, semakin tinggi *sense of humor* semakin tinggi pula *resiliensi akademik*. Koefisien R^2 menunjukkan bahwa *resiliensi akademik dipengaruhi oleh sense of humor* dan dengan kontribusi 17 %.

Sense of humor merupakan kemampuan seseorang untuk mengartikan humor sebagai hal yang lucu atau jenaka yang dapat membantu ketika berada pada kondisi akademik yang sulit dan menekan. Humor yang diucapkan oleh seseorang yang dianggap lucu dan membuat orang tertawa hingga dapat menstimulasi hal yang lucu dan positif (A. J. Martin & Marsh, 2006). *Sense of humor* dapat meningkatkan proses pemulihan kondisi psikis seseorang saat mengalami kesulitan, karena humor dapat meningkatkan kekuatan mental positif dengan senyum dan bahagia (Thorson & Powell, 1991).

Seseorang memiliki *sense of humor* yang tinggi dapat mengasosiasikan tekanan tersebut pada hal yang menghibur, berusaha menghibur dirinya sejenak dengan sesuatu lelucon yang bisa saja di dapatkan dari orang sekitarnya, konten di media sosial, bahkan dari dirinya sendiri. Ketika seseorang terhibur, maka dapat meningkatkan emosi positif, kesehatan psikisnya menjadi lebih baik, serta mengurangi stres akademik. Membantu seseorang untuk bangkit dari permasalahan akademik yang sedang dialami. Namun sebaliknya jika seorang memiliki *sense of humor* yang



rendah maka akan sulit menemukan cara untuk menghadapi tantangan akademik yang menekan. Individu yang tidak resilien, akan mudah putus asa dan terpuruk apabila ditimpa permasalahan. Kondisi demikian akan berdampak buruk pada individu, apakah individu memiliki rasa percaya diri dalam mencari solusi terhadap masalah yang dihadapi. Demikian apabila individu tidak memiliki *sense of humor* dalam menghadapi tantangan yang sulit dan menekan, maka akan muncul sifat negatif sehingga *sense of humor* sangat penting dimiliki oleh setiap individu.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu menunjukkan terdapat beberapafaktor yang mampu memengaruhi resiliensi akademik diantaranya *sense of humor* dan *self-compassion*. Seperti halnya pada penelitian di Universitas Airlangga yang menunjukkan bahwa dengan adanya *sense of humor* mampu untuk membantu seseorang bangkit ketika dihadapkan oleh tekanan-tekanan akademik (Wardhana & Kurniawan, 2021). Hal tersebut diperkuat oleh penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Prawitasari & Antika (2022) yang berjudul pengaruh *self-efficacy* terhadap resiliensi akademik siswa. Populasi dalam penelitian ini siswa kelas VII SMP Negeri 3 Kendal. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa afikasi diri berpengaruh terhadap resiliensi akademik dengan koefisien determinasi ($R^2 = 0,549, \rho < 0,05$) (Prawitasari & Antika, 2022).

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Ningsih, Nursita, & Hutabarat (2021) yang berjudul pengaruh *sense of humor* terhadap stres diri pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 83 orang mahasiswa Universitas Sumatera Utara (S. Ramadhani, Ningsih, Nursiti, & Hutabarat, 2021). Hasil penelitian ini menunjukkan *sense of humor* memberikan pengaruh signifikan terhadap stres diri. Hal itu dibuktikan berdasarkan analisis data dengan menggunakan analisis regresi sederhana, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.033 yang mana nilai tersebut kurang dari 0.05 atau < 0.05 juga diperoleh nilai koefisien regresi sebesar - 0.421 yang berarti bahwa semakin tinggi *sense of humor* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah stres diri yang dialami mahasiswa yang sedang menyusun skripsi Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara.

Hal tersebut sangat berpengaruh pada mahasiswa dengan adanya *sense of humor* mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi merasa lebih aman dan nyaman.

Pengaruh Self Compassion Terhadap Resiliensi Akademik

Berdasarkan hasil analisa dengan metode analisa regresi berganda, diketahui ada pengaruh positif yang signifikan antara *self compassion* dengan *resiliensi akademik* dilihat dari $(R_{xly}) = 0,277$ dengan $P = 0,000 < 0,050$ artinya ada pengaruh positif antara *self compassion* dengan resiliensi akademik, semakin tinggi *self compassion* semakin tinggi pula *resiliensi akademik*. Koefisien R^2 menunjukkan bahwa resiliensi akademik dipengaruhi oleh *self compassion* dengan kontribusi 77 %.

Self-compassion pada seseorang juga dapat membantunya untuk bangkit dari permasalahan akademik yang sedang di 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. 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.

Hal ini cukup berkaitan dengan resiliensi akademik yang dimiliki oleh seseorang. Di mana 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, Old, & 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.

Resiliensi akademik dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu *self-efficacy*, *self-perception*, *self-control*, *self-compassion*, *empathy*, *social support*, dan *social network* (Holaday & McPhearson, 1997). *Self-compassion* membantu resiliensi dalam mengurangi reaksi negatif mahasiswa terhadap situasi buruk yang dialami. *Self-compassion* merupakan perasaan tersentuh dan terbuka dengan penderitaan diri sendiri yang memunculkan keinginan untuk meringankan penderitaan dan menyembuhkan diri dengan kebaikan (Neff, 2003). *Self-compassion* sangat penting untuk mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan membantu individu untuk merasa aman dan nyaman. menemukan bahwa individu yang memiliki *self-compassion* akan memiliki dorongan untuk berkembang, memahami materi baru, dan fokus untuk menghindari kinerja yang buruk dalam lingkup akademik.

Hal tersebut diperkuat dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ramadhani (2022) yang berjudul *Hubungan Antara Self-Compassion dengan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 365 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* (L. Ramadhani, 2021). Hasil analisis korelasi Spearman diperoleh nilai $r = 0,312$ dan $r^2 = 0,097$ ($p < 0,01$) yang berarti bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dengan resiliensi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Self-compassion* dapat mempengaruhi resiliensi akademik sebesar 9,7%. Lebih lanjut, berdasarkan hasil korelasi setiap aspek, aspek *self-compassion* yang memiliki daya prediksi paling tinggi terhadap resiliensi akademik adalah *common humanity* dibandingkan dengan *self-kindness* yaitu sebesar 10,5%.

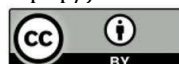
Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* memiliki peranan penting dalam terbentuknya resiliensi akademik yang baik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Harning (2018) yang berjudul *Hubungan Antara Self-Compassion dengan Resiliensi pada Remaja dari Keluarga Bercerai*. Subjek pada penelitian terdiri dari 45 remaja dari keluarga bercerai yang berasal dari Yogyakarta (Harning, 2018). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara *self-compassion* dengan resiliensi pada remaja dari keluarga bercerai. Penelitian selanjutnya pernah dilakukan oleh Hermansyah (2019) yang berjudul *Hubungan Antara Self-Compassion dengan Resiliensi Pada Remaja dengan Orang Tua Bercerai*. Subjek pada penelitian ini merupakan 36 remaja dari keluarga bercerai yang berasal dari Yogyakarta dengan rentang usia 18-21 (Hermansyah, 2019). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara *self-compassion* dengan resiliensi pada remaja dengan orang tua bercerai.

Penelitian selanjutnya pernah dilakukan oleh Sofiachduairi (2018) yang berjudul *Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Resiliensi pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro*. Subjek dalam penelitian ini merupakan 88 orang mahasiswa (Hatari, 2018). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara *self-compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Berdasarkan hal tersebut *self-compassion* sangat berguna bagi mahasiswa yang sedang mengalami kesulitan akademik.

Pengaruh Sense of Humor dan Self-Compassion Terhadap Resiliensi Akademik

Berdasarkan hasil analisa dengan metode analisa regresi berganda, diketahui ada pengaruh positif yang signifikan antara *sense of humor*, *self-compassion* dengan resiliensi akademik dilihat dari $(R_{xly}) = 0,460$ dengan $P = 0,000 < 0,050$ artinya ada pengaruh positif antara *sense of humor* dan *self-compassion* dengan resiliensi akademik, semakin tinggi *sense of humor* dan *self-compassion* maka semakin tinggi pula resiliensi akademik. *Koefesien R²* menunjukkan bahwa resiliensi akademik dipengaruhi oleh *sense of humor* dan *self-compassion* dengan kontribusi 21,1 %.



Humor dapat meningkatkan proses pemulihan kondisi psikis seseorang saat mengalami kesulitan, karena humor dapat meningkatkan kekuatan mental positif dengan senyum dan bahagia (Thorson & Powell, 1993). Ketika seseorang memiliki *sense of humor* yang tinggi dapat 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. Ketika menghadapi situasi sulit yang menekan menganggap bagian proses hidup yang harus dilalui disebut *self compassion*.

Seseorang dengan *self-compassion* yang baik lebih merasakan kehadiran emosi yang positif seperti perasaan bahagia, antusias, percaya diri, mampu menurunkan reaksi-reaksi yang berlebihan terhadap peristiwa sulit (Leary & Hoyle, 2009). Ketika dihadapkan dengan situasi yang sulit maka individu tersebut lebih mampu memberikan pemahaman serta kebaikan kepada diri sendiri, tidak mengecam diri secara berlebihan, serta menganggap lebih siap dalam menghadapi berbagai tantangan yang akan hadir dalam kehidupannya. Individu yang memiliki *self compassion* tinggi memiliki harga diri yang tinggi, mereka memiliki motivasi positif dalam menyelesaikan skripsi atau tugas akhir (Widuri, 2012).

Wibowo (2018) menemukan bahwa masih banyak mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi memiliki resiliensi akademik yang rendah, mahasiswa yang memiliki resiliensi akademik rendah biasanya sering tidak sabar ketika menghadapi kesulitan sehingga langsung melakukan tindakan tanpa memikirkan solusi dari kesulitan yang sedang dihadapi dengan matang. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Wibowo (2018) mengenai resiliensi akademik mahasiswa yang menempuh skripsi terdapat 52,5% mahasiswa yang memiliki resiliensi tinggi dan 47,5% mahasiswa memiliki resiliensi rendah (Wibowo, 2018). Sofiachduairi (2018) juga menemukan bahwa masih ada 11,4% mahasiswa yang tergolong memiliki resiliensi dalam lingkup akademik rendah, 76,1% mahasiswa memiliki resiliensi tinggi, dan 12,5% mahasiswa memiliki resiliensi yang sangat tinggi (Hatari, 2018). Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa masih ada mahasiswa yang memiliki resiliensi akademik rendah. Sebaliknya apabila mahasiswa memiliki resiliensi akademik tinggi mudah untuk beradaptasi dan bertahan pada kondisi sulit.

Hal tersebut sesuai dengan penelitian di Universitas Airlangga yang menunjukkan bahwa dengan adanya *self-compassion* seseorang dapat memandang baik dirinya, peduli terhadap diri sendiri, cenderung lebih mampu untuk menghadapi tantangan akademik yang ada (Hatari & Setyawan, 2020). *Sense of humor* mampu membantu seseorang bangkit ketika dihadapkan oleh tekanan-tekanan akademik yang menekan (Wardhana & Kurniawan, 2018).

Penelitian berikutnya dilakukan oleh Bustaman, Gismin, & Radde (2022) yang berjudul *Sense of Humor, Self Compassion dan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa*. Sampel dalam penelitian ini 439 mahasiswa di kota Makassar (Bustam, Gismin, & Radde, 2021). Penelitian ini menghasilkan bahwa *sense of humor* dan *self compassion* mampu memengaruhi resiliensi akademik secara signifikan ($p < 0.05$) dengan arah pengaruh yang positif dan kontribusi sebesar 32%, 3% merupakan kontribusi pengaruh dari *sense of humor* terhadap resiliensi akademik ($p < 0.00$) dengan arah pengaruh yang positif, serta 29% merupakan kontribusi pengaruh dari *self compassion* terhadap resiliensi akademik ($p < 0.00$) dengan arah pengaruh yang juga positif.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu dapat disimpulkan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsinya penting memiliki *sense of humor* dan *self compassion* agar skripsinya cepat selesai tanpa hambatan akademik yang sulit.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa dengan metode analisa regresi berganda, diketahui ada pengaruh positif yang signifikan antara *sense of humor* dengan resiliensi akademik dilihat dari $(R^2) = 0,001$ dengan $P = 0,413 < 0,050$ artinya ada pengaruh positif antara *sense of humor* dengan resiliensi akademik, semakin tinggi *sense of humor* semakin tinggi pula resiliensi akademik. Koefisien R^2 menunjukkan bahwa resiliensi akademik dipengaruhi oleh *sense of humor* dengan kontribusi 17%. Berdasarkan hasil analisa dengan metode analisa regresi berganda, diketahui ada pengaruh

positif yang signifikan antara self compassion dengan resiliensi akademik dilihat dari $(R_{xly})=0,277$ dengan $P=0,000 < 0,050$ artinya ada pengaruh positif antara self compassion dengan resiliensi akademik, semakin tinggi self compassion semakin tinggi pula resiliensi akademik. Koefisien R^2 menunjukkan bahwa resiliensi akademik dipengaruhi oleh self compassion dengan kontribusi 77 %. Berdasarkan hasil analisa dengan metode analisa regresi berganda, diketahui ada pengaruh positif yang signifikan antara sense of humor, self compassion dengan resiliensi akademik dilihat dari $(R_{xly})=0,460$ dengan $P=0,000 < 0,050$ artinya ada pengaruh positif antara sense of humor dengan resiliensi akademik, semakin tinggi sense of humor dan self compassion semakin tinggi pula resiliensi akademik. Koefisien R^2 menunjukkan bahwa resiliensi akademik dipengaruhi oleh sense of humor dan self compassion dengan kontribusi 21,1 %.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, & Tria. (2021). Kontribusi Self Compassion terhadap Pembentukan Psychological Well Being. *Jurnal Riset Psikologi*, 2(1), 1–12.
- Amelia, S., Asni, E., & Chairilisyah, D. (2014). Gambaran Ketangguhan Diri (Resiliensi) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau. *Jurnal Online Mahasiswa Fakulsta Kedokteran*, 1(2).
- Arikunto, S. (1995). *Dasar-Dasar Research*. Bandung: Tarsoto.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penilaian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bustam, Z., Gismin, St. S., & Radde, H. A. (2021). Sense of Humor, Self-Compassion, dan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(1).
- Cahyani, Y. E., & Akmal, S. Z. (2017). Peranan Spiritualitas Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 2(1). <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v2i1.1822>
- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A New Multidimensional Construct Measure. *Frontiers in Psychology*, 7(1). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>
- Cheng, V., & Catling, J. (2015). The Role of Resilience, Delayed Gratification and Stress in Predicting Academic Performance. *Psychology Teaching Review*, 21(1), 13–24.
- Fitri, H. U., & Kushendar. (2019). Konseling Kelompok Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 1(2), 67–74. <https://doi.org/10.51214/bocp.v1i2.2>
- Fitriani, R. (2019). *Self Compassion Pasien Daycare yang Bekerja di Rumah Sakit Jiwa* (Skripsi). Universitas Negeri Semarang., Semarang.
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan program IBM SPSS 23* (Cetakan ke VII). Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Harning, A. D. (2018). *Hubungan Antara Self Compassion Dengan Resiliensi Pada Remaja Dari Keluarga Bercerai* (Skripsi). Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta.
- Hatari, S. (2018). *Hubungan Antara Self Compassion Dengan Resiliensi pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro* (Skripsi). Universitas Diponegoro, Semarang.
- Hatari, S., & Setyawan, I. (2020). Hubungan Antara Self Compassion Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 7(1), 54–59. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.20146>
- Hendriani, W. (2017). Adaptasi Positif Pada Resiliensi Akademik Mahasiswa Doktoral. *Jurnal Humanitas*, 14(2). <https://doi.org/10.26555/humanitas.v14i1.5696>
- Hermansyah, M. T. (2019). *Hubungan Antara Self Compassion Dan Resiliensi Pada Remaja Dengan Orang Tua Bercerai* (Skripsi). Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta.
- Holaday, M., & McPhearson, R. W. (1997). Resilience and Severe Burns. *Journal of Counseling & Development*, 75(5), 346–356. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1997.tb02350.x>
- Hurlock, E. (1996). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Idrus, M. (2007). *Metode Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial (Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif)*. Yogyakarta: UII Press.
- Imandiri, A., Widyastuti, E., & Jonosewojo, A. (2017). State Anxiety Inventory Score Among Students With Final Assignment. *Journal of Vocational Health Studies*, 1(1), 11. <https://doi.org/10.20473/ivhs.V1.I1.2017.11-14>



- Indarwati. (2018). *Gambaran Stres Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyusunan Skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makasar* (Skripsi). UIN Alauddin Makasar, Makassar.
- Leary, M., & Hoyle, R. (2009). *Handbook of Individual Differences in Social Behavior*. New York: The Guilford Press.
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2006). Academic resilience and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. *Psychology in the Schools*, 43(3), 267–281. <https://doi.org/10.1002/pits.20149>
- Martin, R. A., & Lefcourt, H. M. (1983). Sense of humor as a moderator of the relation between stressors and moods. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(6), 1313–1324. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.45.6.1313>
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D., & Knox, M. C. (2017). Self-Compassion. In *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (pp. 1–8). Cham: Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_1159-1
- Nisfiannoor, M. (2009). *Pendekatan Statistik Moderen Untuk Ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Papalia, D. E., Old, S. W., & Feldman, R. D. (2008). *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Jakarta: Kencana.
- Pardede, J. A., Simanjuntak, G. V., & Syahdi, D. (2021). Self Compassion Berhubungan dengan Harga Diri Orang dengan HIV/AIDS. *Jurnal Keperawatan*, 13(4).
- Pidgeon, A. M., Rowe, N. F., Stapleton, P., Magyar, H. B., & Lo, B. C. Y. (2014). Examining Characteristics of Resilience among University Students: An International Study. *Open Journal of Social Sciences*, 02(11), 14–22. <https://doi.org/10.4236/jss.2014.211003>
- Pratiwi, Z. R., & Kumalasari, D. (2021). Dukungan Orang Tua dan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa. *Analitika*, 13(2). <https://doi.org/10.31289/analitika.v13i2.5482>
- Prawitasari, T., & Antika, E. R. (2022). Pengaruh Self-Efficacy Terhadap Resiliensi Akademik Siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 7(2).
- Raharjo. (2014). Problem dan Solusi Studi Mahasiswa Semester Tua. *Nadwa: Jurnal Pendidikan Islam*, 8(2), 313–336. <https://doi.org/10.21580/nw.2014.8.2.584>
- Rahayu, T. A., & Ediati, A. (2022). Self-Compassion dan Resiliensi pada Mahasiswa di Era Adaptasi Kehidupan Baru. *Jurnal Empati*, 10(5), 362–367. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.32939>
- Ramadhani, L. (2021). *Hubungan Antara Self-compassion dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi* (Skripsi). Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Pekanbaru.
- Ramadhani, S., Ningsih, S. D., Nursiti, D., & Hutabarat, A. L. (2021). Pengaruh Sense Of Humor Terhadap Stres Diri Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara. *Jurnal Psychomutiara*, 4(2), 40–60. <https://doi.org/10.51544/psikologi.v4i2.3323>
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup)*. Jakarta: Erlangga.
- Sholichah, I. F., Paulana, A. N., & Fitriya, P. (2019). Self-Esteem Dan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *National Conference*, 1(1).
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas Self-Compassion Scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177–191. <https://doi.org/10.24854/jpu107>
- Sugiyono. (2013). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukoco, A. S. P. (2014). Hubungan Sense of Humor Dengan Stres Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 3(1), 1–10. Retrieved from <https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/1517>
- Syahdi, V., & Amidos. (2021). Self-Compassion Berhubungan dengan Harga Diri Orang dengan Hiv/Aids. *Jurnal Keperawatan*, 13(4).
- Thorson, J. A., & Powell, F. C. (1991). Measurement of Sense of Humor. *Psychological Reports*, 69(1), 691–702.
- Thorson, J. A., & Powell, F. C. (1993). Sense of Humor and Dimensions of Personality. *Journal of Clinical Psychology*, 49(6), 799–809. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(199311\)49:6<799::AID-ICLP2270490607>3.0.CO;2-P](https://doi.org/10.1002/1097-4679(199311)49:6<799::AID-ICLP2270490607>3.0.CO;2-P)
- Tumanggor, R. O., & Dariyo, A. (2015). Pengaruh Iklim Kelas Terhadap Resiliensi Akademik, Mastery Goal Orientation dan Prestasi Belajar. *Seminar Psikologi & Kemanusiaan*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Ulfa, W. D. (2016). *Resiliensi pada Mahasiswa yang Memiliki Orangtua Tunggal* (Skripsi). Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.

- Wardhana, Y. W., & Kurniawan. (2021). Pengaruh Sense of Humor terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa Akhir Masa Studi Sarjana Di Universitas Airlangga. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 4(2), 84–96.
- Wibowo, U. F. (2018). *Resiliensi Akademik Mahasiswa yang Sedang Menempuh Skripsi* (Skripsi). Universitas Muhammadiyah Malang, Malang.
- Widuri, E. L. (2012). Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 9(2), 147–152. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v9i2.341>
- Yulanda, B. (2017). *Pengaruh resiliensi terhadap prestasi akademik suatu studi pada mahasiswa angkatan 2012 Program Studi Sarjana Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas Katolik Parahyangan* (Skripsi). Universitas Katolik Parahyangan, Bandung.
- Yustia, F. A., Lubis, H., & Putri, E. T. (2021). Sense of Humor dengan Subjective Well-Being Pada Remaja dengan Orangtua yang Bercerai. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3). <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6500>