

Sense of Humor, Self-Compassion, dan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa

Humour Sense, Self-Compassion, and Academic Resilience in Students

Zakiah Bustam¹, St. Syawaliyah Gismin¹, Hasniar A. Radde¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Bosowa
Email: hasniar.ar@universitasbosowa.ac.id

Diterima: 25 Juni 2021

Disetujui: 26 Juni 2021

Abstrak

Resiliensi akademik merupakan kemampuan dari individu untuk bangkit dari berbagai macam tekanan, kemerosotan, kesulitan yang dialami dalam bidang akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan sense of humor dan self compassion dalam memprediksi resiliensi akademik pada mahasiswa di Kota Makassar. Sampel pada penelitian ini berjumlah 439 mahasiswa di Kota Makassar. Pengumpulan data dilakukan menggunakan tiga skala penelitian, yaitu skala *Academic Resilience Scale-30* (ARS-30), skala *Multidimensional Sense of humor Scale* (MSHS) dan skala *Self-compassion Scale* (SCS). Data pada penelitian ini dianalisis menggunakan teknik analisis regresi berganda. 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. Penjelasan mengenai hasil penelitian akan dibahas lebih lanjut.

Kata Kunci: *Sense of Humor, Self-Compassion, Resiliensi Akademik.*

Abstract

Academic resilience is an individual capability to revive from a lot of kinds of pressures, slumps, and difficulties faced in academic field. This research aimed to find out the sense of humour and self-compassion ability in predicting students academic resilience in Makassar. The sample of this research were 439 students in Makassar. The data collection were conducted by applying three research scales, namely *Academic Resilience Scale-30* (ARS-30), *Multidimensional Sense of Humour Scale* (MSHS), and *Self-Compassion Scale* (SCS). The data analysis was using a multiple regression analysis technique. The research showed that sense of humour and self-compassion were able to affect the academic resilience significantly ($p > 0,05$) with a positive effect and total contribution 32%; 3% was an effect contribution of humour sense toward academic resilience ($p > 0,00$) with a positive effect and 29% was an effect contribution of self-compassion toward academic resilience ($p > 0,00$) with a positive effect. The further explanation of this research would be clarified.

Keywords: Humour Sense, Self-Compassion, Academic Resilience.

Pendahuluan

Mahasiswa pada umumnya melalui masa studi 4 tahun atau 8 semester dengan melalui minimal 144 SKS (Sistem Kredit Semester). Tiap semester maksimal memprogram sebanyak 24 SKS. Mahasiswa juga diharapkan mampu untuk melakukan aktivitas atau kegiatan yang sesuai dengan Tridharma perguruan tinggi yaitu pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat (UU No. 12 Pasal 1 ayat 9, tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi). Mahasiswa pada umumnya berusia 18 sampai 25 tahun, yang dalam teori perkembangan bertepatan dengan masa dewasa awal. 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 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. Proses bertahan dalam tuntutan akademik ini berhubungan dengan persistensi akademik (Thalib, dkk., 2019) dan resiliensi (Reivich & Shatte, 2002) 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.

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. 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, para responden melaporkan kegiatan-kegiatan yang mereka lakukan sebagai bentuk untuk melawan tekanan-tekanan akademik yang dialaminya. Diantaranya yaitu menonton acara maupun film yang bersifat komedi agar dapat menghibur dirinya ketika mendapatkan nilai yang buruk. Menghibur dirinya dengan bercerita dengan teman mereka yang jenaka, bercerita dengan temannya yang jenaka agar dapat terhibur, serta menghibur dirinya dengan menonton hal-hal yang bersifat lucu 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).

Dari hasil wawancara juga terungkap bagaimana cara mahasiswa dalam melawan situasi akademik yang menekan. Seperti halnya ketika subjek mendapatkan nilai yang buruk maka responden akan mengintropeksi diri, sabar, berusaha menerima hal tersebut dan belajar dengan giat untuk menjadi lebih baik lagi. Selain itu responden menghibur dirinya agar menjadi lebih tenang dan senang dengan cara berbelanja, menonton, mengaji, bermain *game*, maupun mendaki, mengevaluasi diri mereka tetapi tetap menerima hal tersebut dengan lapang dada dan bersabar, serta 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*. Neff (2011) 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.

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. Zautra, Hall, dan Murray (2010) mengemukakan bahwa resiliensi akademik merupakan keberhasilan seseorang dalam beradaptasi terhadap kesulitan dibidang akademik. Cassidy (2016) mendefinisikan resiliensi akademik merupakan suatu kemampuan individu untuk dapat meningkatkan keberhasilan dalam hal pendidikan meskipun sedang mengalami kesulitan yang signifikan.

Resiliensi akademik menurut Cassidy (2016) terdiri dari tiga aspek. Diantaranya perseverance, yaitu kemampuan seseorang untuk mengakomodasi perilaku yang dapat mencerminkan ketahanan seseorang dalam menghadapi setiap proses kehidupannya. Aspek kedua yaitu reflecting and adaptive help-seeking. Refleksi diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengetahui kelebihan dan kelemahan yang ada pada dirinya. 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. Aspek terakhir yaitu *negative affect* and *emotional response* yang merupakan kemampuan seseorang untuk mengelola perasaan tidak nyaman dan emosi negatif.

Humor dimaknakan sebagai 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 (Martin, 2006). Ruch (1998) mengemukakan bahwa *sense of humor* berbeda dengan penghargaan untuk jenakawan karena tidak memerlukan rangsangan penggabungan ide dari alam bawah sadar dan kejutan. 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 menurut Thorson dan Powell (1993) terdiri atas empat aspek Aspek pertama yaitu humor production merupakan kemampuan seseorang untuk menemukan ide maupun gagasan untuk menciptakan hal-hal atau materi humor yang bersifat jenaka maupun lucu. Aspek kedua yaitu attitudes toward humor and humorous people merupakan kemampuan seseorang untuk mengakui humor orang lain juga penghargaan terhadap humor yang dikaitkan dengan sikap seseorang. Aspek ketiga yaitu 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. Aspek terakhir yaitu humor to achieve social goals merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang dalam menggunakan humor sebagai cara untuk tujuan sosial.

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. Germer (2009) memaknakan *self-compassion* sebagai dasar untuk tanpa rasa takut, kedermawanan, inklusi, dan cinta kasih dan *self-compassion* juga berkelanjutan untuk orang lain. 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. *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 menurut Neff (2011) terdiri atas tiga aspek. Aspek pertaman yaitu self-kindness yang merupakan kemampuan seseorang untuk memperluas kebaikan maupun pemahaman terhadap diri sendiri. Aspek kedua yaitu common humanity, kemampuan seseorang untuk menganggap kegagalan, kesulitan, musibah, dan tantangan merupakan bagian dari pengalaman manusiawi yang dialami oleh semua orang. Aspek terakhir yaitu mindfulness yang merupakan

kemampuan seseorang untuk menyadari dan mengakui pengalaman yang kurang mengenakan seperti, perasaan bersalah, kesedihan, kesepian, kesedihan, cacat dan lain-lainnya.

Hasil-hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor 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, 2018). Selain itu, *self-compassion* ditunjukkan oleh penelitian yang menunjukkan bahwa seseorang yang memandang baik dirinya serta peduli terhadap dirinya sendiri cenderung lebih mampu untuk menghadapi tantangan akademik yang ada (Sofiachudari & Setyawan, 2018).

Metode Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini sebanyak 439 responden (N=439, SD=0,430) yang merupakan mahasiswa dengan rentang usia 18 hingga 25 tahun. Laki-laki=107 dan perempuan=332, yang diperoleh melalui penyebaran skala online yang dilakukan sejak tanggal 02 Agustus 2020 hingga 05 Agustus 2020.

Skala resiliensi akademik yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang telah diadaptasi oleh Kiki Reskyani, S. Psi yaitu skala *academic resilience scale-30 (ARS-30)* yang disusun oleh Cassidy (2016). Skala ini memiliki nilai reliabilitas Cronbach Alpha sebesar 0,568, Skala ini terdiri dari 12 item.

Skala *sense of humor* yang digunakan dalam penelitian ini adalah adaptasi dari Multidimensional *Sense of humor Scale (MSHS)* yang disusun oleh Thorson & Powell (1993). Skala ini memiliki nilai reliabilitas Cronbach Alpha sebesar 0,926, Skala ini terdiri dari 24 item.

Skala *self-compassion* yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang telah diadaptasi oleh In Amalia Satyani, S. Psi yaitu skala *Self-compassion Scale (SCS)* yang disusun oleh Neff (2011). Skala ini memiliki nilai reliabilitas Cronbach Alpha sebesar 0,825, Skala ini terdiri dari 26 item.

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu *accidental sampling*. Variabel dependen pada penelitian ini yaitu resiliensi akademik, sedangkan variabel independennya adalah *sense of humor* dan *self-compassion*. Data pada penelitian ini dianalisis menggunakan teknik analisis regresi berganda.

Hasil Penelitian

Pada penelitian ini ditemukan bahwa variabel *sense of humor* dan *self-compassion* mampu memengaruhi resiliensi akademik pada mahasiswa. Hasil analisis data dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1, Demografi Responden

Demografi	Kategori	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin	Perempuan	332	75,6%
	Laki-laki	107	24,4%
Usia	18-19	63	14,4%
	20-21	232	52,8%
	22-23	133	30,3%
	24-25	11	2,5%
Suku	Bugis	231	52,6%
	Makassar	53	12,1%
	Toraja	39	8,9%
Perguruan Tinggi	Lainnya	166	26,4%
	Negeri	283	64,5%
	Swasta	156	35,5%
Fakultas	Psikologi	175	39,9%
	Teknik	30	6,8%
	Ilmu Kesehatan	82	18,7%
	Ekonomi	32	7,3%
	MIPA	20	4,6%
	Lainnya	100	22,8%

Angkatan	2016	156	35,5%
	2017	121	27,6%
	2018	93	21,2%
	2019	49	11,2%
	2016 ke atas	20	4,6%

Tabel 2, Kategorisasi Resiliensi Akademik

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	20	4,6%
Tinggi	119	27,1%
Sedang	187	42,6%
Rendah	83	18,9%
Sangat Rendah	30	6,8%

Tabel 3, Kategorisasi Sense of Humor

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	27	6,2%
Tinggi	91	20,7%
Sedang	202	46%
Rendah	95	21,6%
Sangat Rendah	24	5,5%

Tabel 4, Kategorisasi Self-Compassion

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	23	5,2%
Tinggi	108	24,6%
Sedang	166	37,8%
Rendah	122	27,8%
Sangat Rendah	20	4,6%

Penelitian ini ditemukan bahwa variabel *sense of humor* dan *self-compassion* mampu memengaruhi resiliensi akademik pada mahasiswa di Kota Makassar. Hasil analisis data dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 5, Sense of humor dan Self-compassion secara bersama-sama sebagai Prediktor terhadap Resiliensi Akademik

	R Square	Kontribusi	F	p	Keterangan
<i>Sense of humor</i> dan <i>self-compassion</i> terhadap resiliensi akademik	0,32	32%	102,77	0,000	Signifikan

Tabel di atas menunjukkan bahwa nilai koefisien determinan variabel *sense of humor* dan *self-compassion* adalah 0,320, Hal ini berarti kontribusi *sense of humor* dan *self-compassion* terhadap resiliensi akademik sebesar 32%. Sehingga masih tersisa faktor selain *sense of humor* dan *self-compassion* sebesar 68, % yang memengaruhi resiliensi akademik yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini. Nilai kontribusi tersebut memiliki nilai ($F_{(df)}=102,778$, $p < 0,05$) dengan signifikansi sebesar 0,000, Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari kriteria taraf signifikansi 5% ($p = 0,000$; p). Sehingga, dapat dikatakan bahwa *sense of humor* dan *self-compassion* secara bersama-sama dapat menjadi prediktor terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa di Kota Makassar.

Tabel 6, Sense of humor dan Self-compassion sebagai Prediktor terhadap Resiliensi Akademik

	R Square	Kontribusi	F	p	Keterangan
<i>Sense of humor</i> terhadap resiliensi akademik	0,03	3%	13,7	0,000	Signifikan
<i>Self-compassion</i> terhadap resiliensi akademik	0,29	29%	186,05	0,000	Signifikan

Tabel di atas menunjukkan bahwa nilai koefisien determinan *sense of humor* adalah 0,030, Hal ini berarti kontribusi *sense of humor* terhadap resiliensi akademik sebesar 3% ($F(df, 111)=13,700, p<0,05$). Sehingga, dapat dikatakan bahwa *sense of humor* dapat menjadi prediktor terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa di Kota Makassar. Nilai koefisien determinan *self-compassion* adalah 0,290, Hal ini berarti kontribusi *self-compassion* terhadap resiliensi akademik sebesar 29%. Nilai kontribusi tersebut memiliki nilai ($F(df, 111)= 186,054, p<0,05$). Sehingga dapat dikatakan bahwa *self-compassion* dapat menjadi prediktor terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa di Kota Makassar.

Pembahasan

1. *Sense of humor, Self-compassion* dan Resiliensi Akademik

Beberapa situasi akademik dapat 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.

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.

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*.

2. *Sense of humor* dan Resiliensi Akademik

Hiburan dapat digambarkan sebagai saling berbagi tawa dan menggunakan humor tersebut untuk meningkatkan kesehatan psikis yang lebih baik (Martin, 2004). 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 (Thorson & Powel, 1993).

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 (Thorson & Powel, 1993).

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 (Fitriani & Hidayah, 2012).

3. *Self-compassion* dan Resiliensi Akademik

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 (Neff, 2011).

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 (Neff, 2011).

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.

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.

Kesimpulan

Sense of humor dan *self-compassion* secara bersama-sama dapat menjadi prediktor terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa di Kota Makassar. Hal ini dapat memberikan sumbangan besar apabila diterapkan, yaitu mahasiswa akan lebih mampu untuk bangkit dari tiap masalah atau tekanan akademik yang sedang dihadapi. Selain itu, mahasiswa juga dapat berubah menjadi lebih baik dari sebelumnya karena telah belajar dari pengalaman yang ia hadapi selama berkuliah, mereka juga akan lebih peduli dan perhatian kepada dirinya sendiri ketika dihadapkan oleh suatu tekanan akademik. Hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan pada peneliti selanjutnya untuk mencari tahu lebih dalam mengenai resiliensi akademik apabila dikaitkan dengan faktor lain yang mampu memengaruhinya, ataukah dengan mengaitkan resiliensi akademik berdasarkan demografi.

Daftar Pustaka

- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A Multidimensional Construct Measure. *Journal Frontiers in Psychology*, 7(1), 1-11.
- Fitriani, A. & Hidayah, N. (2012). Kepekaan Humor dengan Depresi pada Remaja Ditinjau dari Jenis Kelamin. *Humanitas*, 9(1), 76-89.
- Germer, C. K. (2009). *The Mindful Path to Self-compassion, Freeing Yourself from Destructif Thoughta and Emotions*. New York: The Guilford Press.
- Hendriani, W. (2018). *Resiliensi Psikologis: Sebagai Pengantar*. Jakarta Timur: Prenadamedia Group.
- 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, R. A. (2004). Sense of Humour and Physical Health, Theoretical Issues, Recent Findings, and Future Directions. *Humor*, 17(1), 1-19.
- Martin, R. A. (2004). Sense of Humour and Physical Health, Theoretical Issues, Recent Findings, and Future Directions. *Humor*, 17(1), 1-19.
- Neff, K. & Germer, C. (2018). *The Mindful Self-compassion Workbook, A Proven Way to Accept Yourself, Build Your Inner Strenght, and Thrive*. New York: The Guilford Press.
- Neff, K. (2011). *Self-compassion, Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind*. United States: Harper Collins 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.
- Papalia, D., Old, S. W., & Feldman, R. D. (2008). *Human Development*. Jakarta: Penerbit Kencana.
- Reivich, K. & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor, 7 Keys to Finding Your Inner Strenght and Overcoming Life's Hurdles*. Three Rivers Press, New York.
- 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.

- Ruch, W. (1998). *Foreword and Overview Sense of humor, A New Look At an Old Concept*. Dalam Ruch, W. *The Sense of humor, Explorations of a Personality Characteristic*. New York: Mouton de Gruyter.
- Satyani, I. A. (2019). *Kebersamaan Keluarga sebagai Prediktor Terhadap Self-compassion pada Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin*. Universitas Bosowa.
- 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.
- Thalib, T., Hanafi, S.P., Aufar, F., Irbah, S., & Eduardus, J.S. (2019). The Academic Persistence Scale. *Proceeding International Seminar on Education*, 2, 122-130.
- Thorson, J.A. & Powell, F.C. (1993). Sense of humor and Personality. *Journal of Clinical Psychology*, 86(2), 310-319.
- Wardhana, Y. W. & Kurniawan, A. Pengaruh Sense of humor Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa Akhir Masa Studi Sarjana di Universitas Airlangga. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 7, 84-96.
- Zautra, A. J., Hall, J. S., & Murray, K. F. (2010). *Resilience, A New Definition of Health for People and Communities*. Dalam Reich, J. W., Zautra, A. J., & Hall, J. S. *Handbook of Adult Resilience*. New York: The Guilford Publication, Inc.