

**PENGARUH *SENSE OF HUMOR* DAN *SELF COMPASSION*  
TERHADAP RESILIENSI AKADEMIK PADA MAHASISWA  
UNIVERSITAS SYIAH KUALA BANDA ACEH**

**TESIS**

**Oleh**

**YANA HUMAIRA**

**NPM. 201804050**



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI**

**PROGRAM PASCASARJANA**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

**MEDAN**

**2023**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 2/8/23

Access From (repository.uma.ac.id)2/8/23

**PENGARUH *SENSE OF HUMOR* DAN *SELF COMPASSION*  
TERHADAP RESILIENSI AKADEMIK PADA MAHASISWA  
UNIVERSITAS SYIAH KUALA BANDA ACEH**

**TESIS**

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Magister Psikologi Pada  
Program Studi Magister Psikologi Pascasarjana  
Universitas Medan Area

Oleh

**YANA HUMAIRA**

**NPM. 201804050**

**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI**

**PROGRAM PASCASARJANA**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

**MEDAN**

**2023**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 2/8/23

Access From (repository.uma.ac.id)2/8/23

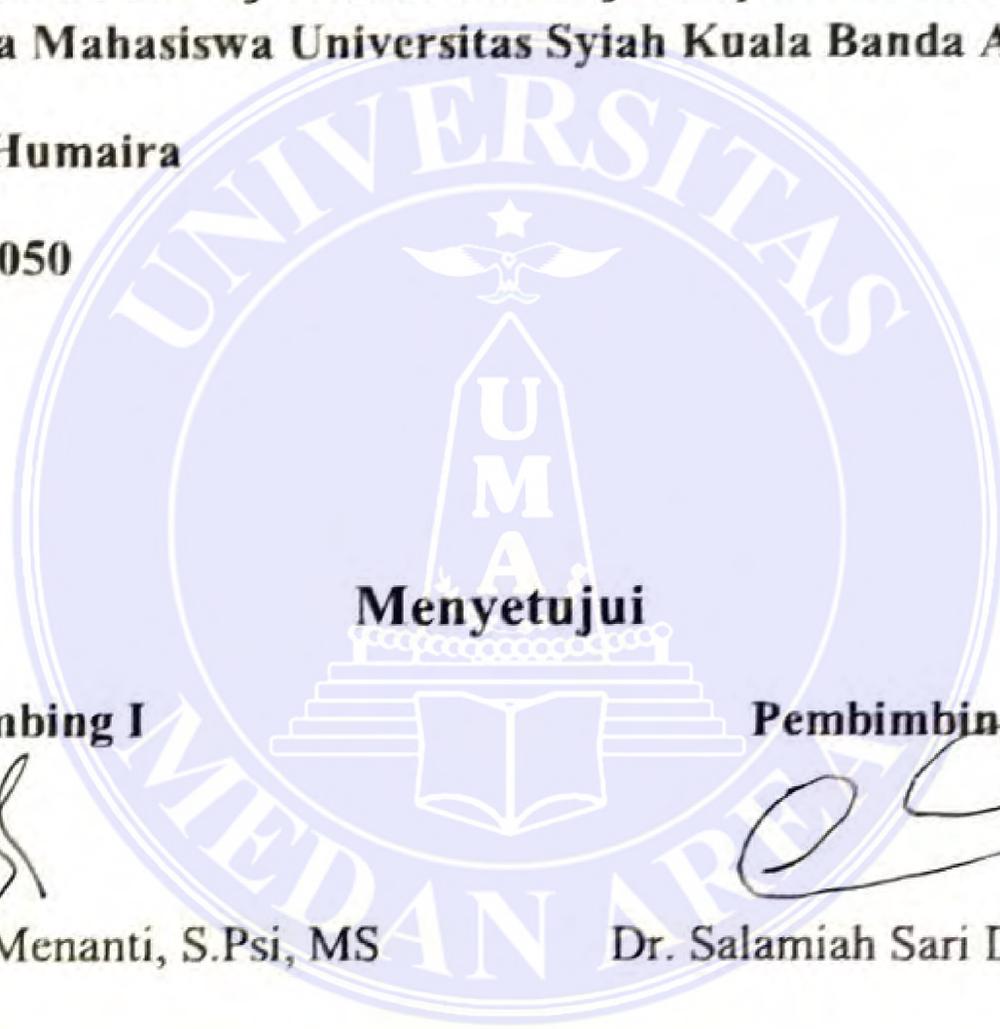
**UNIVERSITAS MEDAN AREA**  
**PROGRAM PASCASARJANA**  
**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**Judul : Pengaruh *Sense of Humor* dan *Self Compassion* terhadap resiliensi akademik pada Mahasiswa Universitas Syiah Kuala Banda Aceh**

**Nama : Yana Humaira**

**NPM : 201804050**



**Pembimbing I**

**Prof. Dr. Asih Menanti, S.Psi, MS**

**Pembimbing II**

**Dr. Salamiah Sari Dewi, M, Psi**

**Ketua Program Studi**

**Magister Psikologi**

**Dr. Rahmi Lubis, M, Psi, Psikolog**

**Direktur**

**Prof. Dr. Retna Astuti, MS**

**Telah diuji pada Tanggal 12 Januari 2023**

**Nama : Yana Humaira**

**NPM : 201804050**

**PANITIA PENGUJI TESIS:**

**Ketua : Hasanuddin, Ph,D**

**Sekretaris : Dr. Khairina Siregar, M.Psi**

**Penguji I : Prof. Dr. Asih Menanti, S.Psi, MS**

**Penguji II : Dr. Salaria Sari Dewi, M.Psi**

**Penguji Tamu : Dr. Rahmi Lubis, M.Psi, Psikolog**

## PERNYATAAN

Dengan ini saya nyatakan bahwa dalam proposal tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak dapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacukan dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Medan, 12 Januari 2023

Yang menyatakan,



Yana Humaira

## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR/SKRIPSI/TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Yana Humaira

NPM : 201804050

Program Studi : Magister Psikologi

Fakultas : Pasca Sarjana

Jenis Karya : Tesis

demikian demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

**PENGARUH *SENSE OF HUMOR* DAN *SELF COMPASSION* TERHADAP RESILIENSI AKADEMIK PADA MAHASISWA UNIVERSITAS SYIAH KUALA BANDA ACEH**

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas Bebas Royalti Noneksklusif ini universitas medan area berhak menyimpan, mengalihmedia, format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi/tesisi saya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Medan  
Pada tanggal :  
Yang menyatakan



**Yana Humaira**

## ABSTRAK

### Pengaruh *Sense Of Humor* Dan *Self Compassion* Terhadap Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Syiah Kuala Banda Aceh

Yana  
Huma  
ira  
NPM.  
20180  
4050

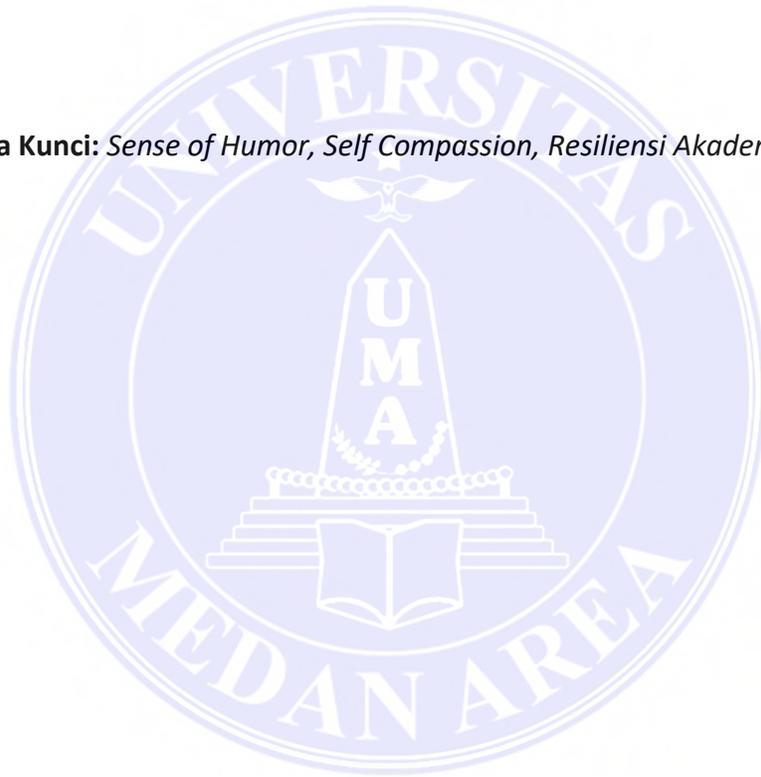
Penelitian ini bertujuan (1) Untuk mengetahui pengaruh *sense of humor* terhadap resiliensi akademik; (2) Untuk mengetahui pengaruh *self compassion* terhadap resiliensi akademik; (3) Untuk mengetahui pengaruh *sense of humor* dan *self compassion* terhadap resiliensi akademik. Penelitian ini merupakan 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. Persentasi 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

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

**Yana Humaira**  
**NPM. 201804050**

*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 a 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 Resilienc**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis sanjungkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karuniaNYA sehingga penulis dapat menyelesaikan Tesis yang berjudul **"Pengaruh *Sense of Humor* dan *Self Compassion* terhadap Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Universitas Syiah Kuala Banda Aceh"**. Tesis ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Magister Psikologi pada Program Pasca Sarjana Universitas Medan Area.

Penulis menyadari Tesis ini masih banyak kekurangannya, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis membuka diri untuk menerima saran maupun kritikan dari pembaca penyempurnaannya dalam upaya menambah khasanah pengetahuan dan bobot dalam Tesis ini. Semoga Tesis ini bermanfaat, baik bagi perkembangan ilmu pengetahuan maupun bagi dunia usaha dan pemerintah.

Medan, 12 Januari 2023

Penulis,

**Yana Humaira**

## Ucapan Terima Kasih

Puji syukur peneliti panjatkan, karena akhirnya dapat menyelesaikan tesis dengan judul **“Pengaruh *Sense of Humor* dan *Self Compassion* terhadap Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Universitas Syiah Kuala Banda Aceh”**.

Penyelesaian tesis ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, maka sudah selayaknya peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Drs. M. Erwin Siregar, MBA selaku ketua yayasan pendidikan Haji Agus Salim
2. Rektor Universitas Medan Area, Prof. Dr Dadan Ramdan, M.Eng, M.Sc
3. Direktur Pascasarjana Universitas Medan Area, Prof. Dr. Retna Astuti, MS
4. Ketua Prodi Magister Psikologi Universitas Medan Area, Dr. Rahmi Lubis, S.Psi, M, Psi, Psikolog
5. Komisi pembimbing: Prof. Dr. Asih Menanti, MS, S.Psi dan Dr. Salamiah Sari Dewi S.Psi, M, Psi
6. Seluruh staff/pegawai Pascasarjana Universitas Medan Area
7. Kepada Universitas Syiah Kuala yang telah memberikan kesempatan dan peluang untuk melakukan penelitian dan memberikan data-data yang dibutuhkan penelitian

8. Kepada suami yang selalu mendukung dan memberikan motivasi untuk menyelesaikan perkuliahan
9. Kepada keluarga yang selalu mendukung dan memberikan semangat untuk menyelesaikan studi
10. Kepada teman-teman seperjuangan Psikologi Pendidikan yang banyak memberikan motivasi dan masukan dalam menyusun tesis

Akhirnya peneliti berharap semoga tesis ini dapat disempurnakan, bermanfaat dan semoga Allah melimpahkan rahmad dan kemudikan pada semua pihak terlibat dalam tesis ini dapat penulis selesaikan.

Medan, 12 Januari 2023

Peneliti

Yana Humaira

## DAFTAR ISI

Halaman

<b>HALAMAN PERSETUJUAN.....</b>	<b>.....</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	11
1.3. Rumusan Masalah.....	11
1.4. Tujuan Penelitian.....	11
1.5. Manfaat Penelitian.....	12
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>14</b>
2.1. <i>Academic Resilience</i> .....	14
2.1.1. Pengertian Resiliensi Akademik .....	14
2.1.2. Aspek Resiliensi Akademik .....	15
2.1.3. Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi Akademik.....	16
2.2. <i>Sense of Humor</i> .....	19
2.2.1. Pengertian <i>Sense of Humor</i> .....	19
2.2.2. Aspek <i>Sense of Humor</i> .....	21
2.2.3. Faktor <i>Sense of Humor</i> .....	22
2.2.4. Manfaat <i>Sense of Humor</i> .....	24
2.3. <i>Self Compassion</i> .....	25

2.3.1. Pengertian <i>Self Compassion</i> .....	25
2.3.2. Dimensi <i>self Compassion</i> .....	26
2.3.3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Self Compassion</i> .....	27
2.4. Pengaruh <i>Sense of Humor</i> Terhadap Resiliensi Akademik pada Mahasiswa .....	29
2.5. Pengaruh <i>Self Compassion Terhadap</i> Resiliensi Akademik pada Mahasiswa .....	31
2.6. Pengaruh <i>Sense of Humor dan Self Compassion terhadap</i> Resiliensi Akademik pada Mahasiswa .....	32
2.7. Kerangka Pemikiran .....	34
2.8. Hipotesis .....	34
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>36</b>
3.1. Desain Penelitian .....	36
3.2. Tempat dan Waktu.....	36
3.3. Identifikasi Variabel .....	37
3.4. Definisi Operasional .....	37
3.5. Populasi dan Sampel.....	38
3.6. Teknik Pengambilan Sampel .....	41
3.7. Metode Pengumpulan Data.....	47
3.8. Prosedur Penelitian .....	48
3.9. Teknik Analisis Data.....	49
<b>BAB VI HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>55</b>
4.1. Orientasi Kancas Penelitian... ..	55
4.2. Persiapan Penelitian.....	57
4.2.1. Persiapan Administrasi.....	57
4.2.2. Persiapan Alat Ukur Penelitian... ..	57

4.3. Pelaksanaan Penelitian.....	61
4.3.1. Uji Coba Alat Ukur.....	61
4.3.2. Pelaksanaan Penelitian.....	62
4.3.3 Analisa Data Dan Hasil Penelitian .....	63
4.3. 4 Hasil Uji Asumsi.....	63
4.3.5.Pengujian Hipotesis .....	66
4.4. Pembahasan.....	65
4.4.1 Pengaruh <i>Sense Of Humor</i> Terhadap Resiliensi Akademik .....	69
4.4.2. Pengaruh <i>Self Compassion</i> Terhadap Resiliensi Akademik ...	72
4.4. 3. Pengaruh <i>Sense Of Humor, Self Compassion</i> Terhadap Resiliensi Akademik.....	76
<b>BAB V        KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>80</b>
5.1. Kesimpulan .....	80
5.2. Saran.....	81
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>83</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Mahasiswa yang Menempuh Skripsi .....	38
Tabel 3.2. Panduan Penskoran Skala Resiliensi Akademik.....	42
Tabel 3.3. Tabel Kisi-kisi Skala Resiliensi Akademik .....	42
Tabel 3.4. Panduan Penskoran Skala <i>Sense of Humor</i> .....	44
Tabel 3.5. Tabel Kisi-kisi Skala <i>Sense of Humor</i> .....	44
Tabel 3.6. Panduan Penskoran Skala <i>Self Compassion</i> .....	45
Tabel 3.7. Tabel Kisi-kisi Skala <i>Self Compassion</i> .....	46
Tabel 4.1 Distribusi Penyebaran Butir-Butir Pernyataan Skala Resiliensi Akademik Sebelum Uji Coba.....	57
Tabel 4.2. Distribusi Penyebaran Butir-Butir Pernyataan Skala <i>Sense Of Humor</i> Sebelum Uji Coba .....	58
Tabel 4.3. Distribusi Penyebaran Butir-Butir Pernyataan Skala <i>Self Compassion</i> Sebelum Uji Coba .....	59
Tabel 4.4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Sebaran .....	63
Tabel 4.5. Rangkuman Hasil Uji Linearitas.....	64
Tabel 4.6. Hasil Uji Multikolinearitas.....	64
Tabel 4.7.Rangkuman Perhitungan Analisis Regresi Berganda.....	66
Tabel 4.8. Hasil Perhitungan Nilai Rata-Rata Hipotetik dan Nilai Rata- rata Empirik.....	68

## Daftar Gambar

	<b>Halaman</b>
Diagram 1.1 Mahasiswa Yang Belum Menyelesaikan Skripsi .....	3
Gambar 2.1. Kerangka Pemikiran Pengaruh <i>Sense of Humor</i> dan <i>Self Compassion</i> Terhadap Resiliensi Akademik.....	33



## Daftar Lampiran

	Halaman
Lampiran 1 Surat Permohonan Izin Penelitian.....	160
Lampiran 2 Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	163
Lampiran 3 Skala Penelitian.....	171
Lampiran 4 Rekapitulasi Hasil Penelitian.....	194
Lampiran 5 Uji Validitas Dan Reabilitas Resiliensi Akademik .....	196
Lampiran 6 Uji Validitas Dan Reabilitas <i>Sense Of Humor</i> .....	198
Lampiran 7 Uji Validitas Dan Reabilitas <i>Self Compassion</i> .....	200
Lampiran 8 Uji Normalitas.....	202
Lampiran 9 Uji Linearitas X1-Y.....	204
Lampiran 10 Uji Linearitas X2-Y.....	208
Lampiran 11 Uji Hipotesis X1-Y.....	211
Lampiran 12 Uji Hipotesis X2-Y.....	214
Lampiran 13 Uji Linearitas X1.X2-Y.....	220

## BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang Masalah

**Universitas merupakan** perguruan tinggi yang terdiri dari sejumlah fakultas yang menyelenggarakan pendidikan akademik dan vokasi dalam sejumlah ilmu, teknologi, pengetahuan atau seni pada mahasiswa (Sherty, 2020). 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 (Rizal & Nirwan, 2016). 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 (Sherly & Emilia,

2014). Periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan yang baru dan harapan-harapan sosial baru.

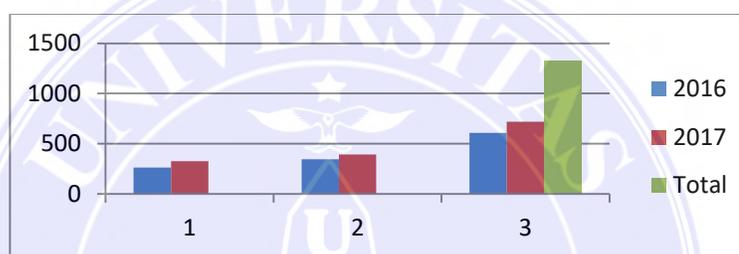
Masa transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa awal diharapkan dapat memainkan peran baru, seperti menjadi orang dewasa, orang tua, pencari nafkah, menemukan keinginan-keinginan dan mengembangkan sikap-sikap baru serta nilai-nilai baru sesuai tugas perkembangannya (Hurlock, 1996). Menurut Amelia (2014) 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 (Salim & Fakhrurrozi, 2020).

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 1.1 Mahasiswa yang belum menyelesaikan skripsi



Sumber : Portal Data Universitas Syiah Kuala, 2022

Berdasarkan data diagram 1.1 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 menyelesaikan skripsi yaitu terlihat dari minat, keuletan, dan ketekunan dalam penyelesaian skripsi yang kurang kuat. 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 (2005) yang melihat mahasiswa merasakan tidak percaya diri terhadap tulisan atau revisi yang telah dikerjakannya sehingga merasa kecewa dengan standar yang sudah diterapkan. Hal ini membuat mereka menghindari situasi gagal karena mereka takut dikatakan bodoh atau tidak kompeten dan trauma dalam akademik (Fitri & Khushendar, 2019). Menyalahkan diri sendiri secara berlebihan untuk kegagalan akademik dapat menyebabkan penurunan persepsi kompetensi dan hilangnya motivasi intrinsik dalam diri (Sherty & Emilia, 2014).

Banyaknya tuntutan akademik yang dihadapi membuat mahasiswa mengalami kecemasan, stres, hingga depresi (Kumalasari & Pratiwi, 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 dan 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, 2018). 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 (Putri, Rivai dan Permatasari, 2020). 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, Stapleto, Magyar dan Lo, 2014). Hal ini dianggap sebagai ketangguhan mahasiswa dalam menghadapi berbagai tuntutan, tantangan, kesulitan di lingkungan pendidikan (Tumanggor, 2015). Mahasiswa dengan resiliensi akademik tinggi akan cenderung menunjukkan sikap yang

positif dalam menghadapi rintangan, stres, dan depresi (Fitri dan 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 (Martin, 2012). 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 negatif 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 & Powel, 1993).

*Sense of humor* dipercaya dapat menimbulkan refleks 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, 2020).

Keadaan menerima situasi sulit dan menganggap itu bagian dari hidup merupakan pengertian dari *self compassion* (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 (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, Volta, & 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 (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.

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 (Ediyati & Rahayu, 2021). 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 (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 (Sofiachudari & Setyawan, 2018) dan *sense of humor* mampu membantu seseorang bangkit ketika dihadapkan oleh tekanan-tekanan akademik yang menekan (Wardhana & Kurniawan, 2018).

Berdasarkan fenomena di atas peneliti terdorong untuk melakukan penelitian dengan judul “pengaruh *sense of humor* dan *self compassion* terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa Universitas Syiah Kuala Banda Aceh.

## 1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas maka yang menjadi identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah terdapat hambatan akademik dalam menyelesaikan skripsi, mahasiswa terlambat

menyelesaikan skripsi, mahasiswa kurang resilien, kurang dukungan keluarga, kurang dukungan psikologis, kurang memiliki perspektif *self compassion* dan kurang memiliki *sense of humor* saat menghadapi kesulitan dalam penyelesaian skripsi.

### 1.3. Rumusan Masalah

Adapun masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

- a. Adakah pengaruh *sense of humor* terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa Universitas Syiah Kuala Banda Aceh ?
- b. Adakah pengaruh *self compassion* terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa Universitas Syiah Kuala Banda Aceh ?
- c. Adakah pengaruh *sense of humor* dan *self compassion* terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa Universitas Syiah Kuala Banda Aceh ?

### 1.4. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

- a. Untuk mengetahui pengaruh *sense of humor* terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa Universitas Syiah Kuala Banda Aceh.
- b. Untuk mengetahui pengaruh *self compassion* terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa Universitas Syiah Kuala Banda Aceh.

- c. Untuk mengetahui pengaruh *sense of humor* dan *self compassion* terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa Universitas Syiah Kuala Banda Aceh.

### 1.5. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam berbagai aspek baik manfaat teoritis atau manfaat praktis.

- a. Manfaat teoritis

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya perkembangan ilmu psikologi khususnya dibidang psikologi pendidikan khususnya mengenai pentingnya *sense of humor* dan *self compassion* dalam resiliensi akademik pada mahasiswa.
- 2) Sebagai bahan acuan lebih lanjut tentang studi psikologi khususnya yang berkaitan dengan *sense of humor* dan *self compassion* terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa Universitas Syiah Kuala Banda Aceh.

- b. Manfaat Praktis

- 1) Sebagai informasi dan masukan kepada Universitas Syiah Kuala untuk meminimalkan permasalahan resiliensi akademik rendah pada mahasiswa.

- 2) Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada mahasiswa atau pembaca bahwa resiliensi akademik dipengaruhi oleh faktor internal seperti *sense of humor* dan *self compassion*.



## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1. Resiliensi Akademik

##### 2.1.1 Resiliensi akademik

Martin dan Marsh (2006) resiliensi akademik adalah 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 adalah kemampuan bertahan pada kondisi yang sulit, bangkit dari keterpurukan, mampu mengatasi kesulitan, dapat beradaptasi secara positif terhadap tekanan dan tuntutan akademik dengan dukungan keluarga dan komunitas.

Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan resiliensi akademik adalah kemampuan individu untuk meningkatkan keberhasilan dalam hal pendidikan meskipun sedang mengalami kesulitan sehingga dapat beradaptasi secara positif terhadap tekanan dan tuntutan akademik dengan dukungan keluarga dan komunitas.

### 2.1.2. Aspek Resiliensi Akademik

Cassidy (2016) mengemukakan resiliensi akademik terdiri dari tiga aspek yaitu:

- a. *Perseverance* (ketekunan) adalah kemampuan seseorang untuk mengakomodasi perilaku yang dapat mencerminkan ketahanan seseorang dalam menghadapi setiap proses kehidupan.
- b. *Reflecting and adaptive help-seeking* (pencarian bantuan adaptif) adalah 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.

- c. *Negative affect and emotional response* (afek negatif & respon emosional) adalah kemampuan seseorang untuk mengelola perasaan tidak nyaman dan emosi negatif.

Martin & Marsh (2003) mengemukakan ada empat aspek resiliensi akademik yaitu:

- a. *Self belief* merupakan suatu sikap percaya terhadap diri sendiri dimunculkan oleh individu sebagai bentuk pemahaman diri dalam melakukan pekerjaan akademik, beradaptasi dengan tantangan-tantangan yang dihadapi, serta melakukan semua pekerjaan dengan kemampuan yang dimiliki.
- b. *A sense of control* merupakan kemampuan individu dalam mengatur setiap dorongan yang muncul dalam diri seseorang
- c. *Low anxiety* merupakan khawatir sebagai bentuk rasa takut seseorang saat dirinya tidak melakukan tugasnya dengan baik. Sedangkan cemas merupakan suatu rasa ketidakmampuan seseorang mendapatkan tugas.

d. *Persistence* merupakan bentuk usaha serta kemampuan yang dimiliki dalam memahami dan mencari jalan keluar atas masalah yang sedang terjadi.

Dari beberapa aspek diatas dapat disimpulkan *perseverance* (ketekunan), *reflecting and adaptive help-seeking* (pencarian bantuan adaptif), *negative affect and emotional response* (afek negatif & respon emosional).

### 2.1.3. Faktor yang mempengaruhi resiliensi akademik

Everall, Altrows dan Oaulson (2006) menyebabkan faktor yang mempengaruhi resiliensi akademik yaitu:

- A. Faktor individual meliputi kemampuan kognitif, harga diri, konsep diri, kompetensi sosial dijelaskan sebagai berikut:
1. Kemampuan kognitif adalah individu yang selalu konsisten dengan fungsi kognitif. Kemampuan ini terkait kemampuan untuk berkomunikasi, memahami dan menyelesaikan masalah.
  2. Konsep diri adalah gambaran yang dimiliki mengenai dirinya sendiri baik fisik, psikologis, sosial dan moral. Konsep diri yang positif mendukung penguasaan diri dan memiliki prestasi yang baik karena mengerti diri sendiri.

3. Harga diri adalah hal positif menunjang resiliensi akademik, karena harga diri adalah penilaian terhadap diri sendiri secara positif. Harga diri yang positif mempresentasikan penerimaan diri terhadap kekurangan dan kelebihan untuk berperforma lebih baik.
  4. Kompetensi sosial adalah keterampilan individu untuk menjalim komunikasi interpersonal yang baik dan meningkatkan hubungan interpersonal yang positif. Selain itu *sense of humor*, empati, *fleksibilitas* untuk meningkatkan kemampuan bersosialisasi.
- B. Faktor keluarga dalam faktor komunitas meliputi dukungan dari orang tua, ataupun anggota keluarga lain yang berpengaruh terhadap tumbuhnya resiliensi akademik, karena keluarga terdekatlah yang mengerti karakter anak sehingga dukungan keluarga berperan sangat penting (Aisyah & Listiandini, 2015).
- C. Faktor eksternal berupa komunitas yang mempengaruhi resiliensi akademik individu yaitu kondisi sosial dan ekonomi yang dapat mempengaruhi kemampuan kognitif, afeksi, serta perilaku individu untuk menyikapinya. Kondisi sosial dan ekonomi sangat mempengaruhi akses yang didapatkan, pemerataan fasilitas, dan pertumbuhan kemampuan resiliensi akademik lebih luas.

Faktor resiliensi akademik pada mahasiswa akhir (Aisyah & Listiyandini, 2015) yaitu:

- a. Faktor keluarga berhubungan antara keluarga dan mahasiswa terkait perhatian, kepedulian, pola asuh, kasih sayang, sosial ekonomi, kedisiplinan dan hubungan harmonis antar anggota keluarga.
- b. Faktor individual kemampuan mahasiswa berupa *self-esteem* dan *sense of humor*.
- c. Faktor komunitas mencakup kegiatan yang diikuti oleh mahasiswa baik organisasi kampus atau masyarakat yang dapat meningkatkan resiliensi akademik pada mahasiswa.

Faktor yang mempengaruhi resiliensi akademik (Holada & McPhearson, 1997) yaitu:

1. *Self compassion* adalah sikap menerima diri sendiri baik kekurangan maupun kelebihan dan menganggap kesulitan hidup bagian kehidupan yang harus di lewati.
2. *Self efficacy* adalah keyaakinan seseorang untuk melakukan sesuatu pada kondisi tertentu
3. *Social support* adalah informasi atau umpan balik dari orang lain yang menunjukkan perhatian, hormat dan penuh cinta
4. *Self-control* adalah kemampun untuk mengontrol perilaku sendiri

5. *Empathy* adalah kemampuan untuk merasakan emosi orang lain
6. *Social network* adalah sebuah layanan komunitas yang memiliki ketertarikan dan aktivitas yang sama
7. *Self perception* adalah penilaian atau pandangan terhadap diri sendiri yang di peroleh dari hasil belajar

Dari beberapa faktor diatas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi resiliensi akademik yaitu *self compassion* dan *sense of humor*, faktor keluarga, individu dan komunitas sangat mempengaruhi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi.

## 2.2. *Sense of Humor*

### 2.2.1. Pengertian *Sense of Humor*

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 (Martin, 2006). 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* dipercaya dapat

menimbulkan refleksi tertawa dan melihat sesuatu yang sulit menjadi lebih ringan serta lucu (Sukoco, 2014).

Kemampuan kreatif untuk menjadi lucu, membuat suasana hati menyenangkan, mengidentifikasi hal lucu dalam situasi sulit dengan menghibur orang lain, rasa imajinasi dan kemampuan untuk bersenang-senang (Powel & Thurson, 1991). Humor juga mendorong individu untuk membangun hubungan yang lebih baik dengan orang lain serta memberikan dampak yang lebih sehat terhadap keadaan mental dan fisik (Putri, Lubis & Yustia, 2021). Menurut Rahmadani (2021) individu yang memiliki *sense of humor* yang tinggi mampu untuk mempertahankan emosi positif lebih besar dalam situasi yang biasanya memungkinkan individu untuk memunculkan emosi negatif.

*Sense of humor* tinggi akan memunculkan perilaku mampu bersosialisasi dengan lingkungan baru, mudah diterima dalam pergaulan, mampu beradaptasi dengan situasi yang berbeda, mampu menggunakan humor pada situasi yang sesuai, mampu menciptakan humor dan membuat penerima humor tertawa serta adanya penghargaan pada humor yang dilakukannya (Putri, Lubis & Yustia, 2021). Kemudian hal tersebut yang dapat membuat mahasiswa mampu berperilaku positif sehingga penyesuaian diri pada mahasiswa lebih tinggi. Namun apabila mahasiswa memiliki *sense of humor* rendah maka akan muncul perilaku tidak mampu

bersosialisasi dengan lingkungan, tidak mampu menggunakan humor pada situasi yang sesuai, tidak dapat menciptakan humor, membuat penerima humor tertawa serta minimnya penghargaan pada humor yang dilakukannya. Hal ini menimbulkan dampak pada mahasiswa berupa susah bergaul dan menarik diri dalam pergaulan. Hal tersebut yang dapat membuat mahasiswa berperilaku negatif sehingga penyesuaian diri rendah. Humor membantu individu untuk lebih berani mengungkapkan tekanan yang dirasakan melalui candaan sehingga membuat kondisi lingkungan lebih nyaman dan menerima keadaan sulit (Rahmadani, 2021).

Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan *sense of humor* sebagai kemampuan dalam membuat humor, mengenali humor, mengapresiasi humor, menggunakan humor sebagai mekanisme *coping* serta dipercaya menimbulkan refleks tertawa dan melihat sesuatu yang sulit menjadi lebih ringan serta lucu.

### 2.2.2. Aspek *Sense of Humor*

Thorson dan Powell (1993) aspek *sense of humor* terdiri dari empat aspek dijelaskan sebagai berikut :

- a. *Humor Production* merupakan kemampuan seseorang untuk menemukan ide maupun gagasan untuk menciptakan hal-hal atau materi humor yang bersifat jenaka maupun lucu.

- b. *Attitudes toward humor and humorous people* merupakan kemampuan seseorang untuk mengakui humor orang lain juga penghargaan terhadap humor yang dikaitkan dengan sikap seseorang.
- c. *Uses humor for coping* merupakan kemampuan seseorang untuk dapat meredakan atau mengurangi suatu ketegangan atau masalah yang terjadi dalam dirinya dengan menggunakan humor sebagai sarana
- d. *Humor to achieve social goals* merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang dalam menggunakan humor sebagai cara untuk tujuan sosial

Martin (2006) mengemukakan terdapat beberapa aspek yang membentuk *sense of humor* yaaitu:

- a. *Humor production* adalah kemampuan kreatif menjadi humoris, membuat lelucon dalam sebuah situasi serta menghibur orang lain.
- b. *Humor appreciation* adalah apresiasi atau merespon orang-orang yang humoris dengan situasi penuh humor
- c. *Sense of playfulness* adalah kemampuan berada dalam kondisi baik dan menyenangkan
- d. *Personal recognition of humor* adalah memandang humor dan melihat diri sendiri sebagai orang yang humoris

- e. Penggunaan humor dengan mengekspresikan humor sebagai sesuatu yang lucu

Dari beberapa aspek diatas dapat disimpulkan *sense of humor* merupakan kemampuan seseorang untuk menemukan ide yang bersifat jenaka maupun lucu untuk menyenangkan orang lain serta mengurangi ketegangan.

### 2.2.3. Faktor yang Mempengaruhi *Sense of Humor*

Mendatu (2010) beberapa faktor yang mempengaruhi *sense of humor* adalah kepribadian, kebudayaan, dan jenis kelamin :

- a. Kepribadian adalah cara seseorang mempengaruhi reaksi otak terhadap humor. Individu yang memiliki kepribadian *ekstrovert* cenderung akan lebih menyenangkan.
- b. Kebudayaan adalah cara seseorang memproses sebuah humor dan akan berbeda pada kebudayaan yang berbeda.
- c. Jenis kelamin adalah proses yang mempengaruhi humor. Perempuan membutuhkan waktu sedikit lebih lama dari pada pria akan tetapi tidak mengganggu penikmatan mereka terhadap humor

Faktor-faktor yang mempengaruhi *sense of humor* (Yogi, 2019)

yaitu:

a. *Superioritas Humor* muncul sebagai fefleksi rasa superioritas terhadap orang lain dapat terjadi ketika seseorang merasa mampu menguasai orang lain sehingga mengekspresikan perasaanya dalam bentuk tawa.

b. Ketidaksesuaian munculnya tertawa disebabkan adanya dua pandangan yang tidak konsisten yang muncul dalam suatu objek dan kumpulan orang, dimana kita menaruh perhatian lebih terhadap kejadian tersebut.

Dari beberapa faktor diatas dapat disimpulkan kebudayaan, kepribadian dan jenis kelamin dapat mempengaruhi mahasiswa dalam membuat humor untuk diri sendiri dan orang lain.

#### **2.2.4. Manfaat *Sense of Humor***

Hasanat & Subandi (1998) *sense of humor* mempunyai manfaat psikologis, pendidikan, dan sosial yaitu sebagai berikut:

a. Fisiologis: humor dapat mengalihkan susunan kimia dan berakibat sangat besar pada sistem tubuh manusia termasuk sistem kekebalan tubuh, sistem saraf, peredaran darah dan *endokrin*.

- b. Psikologis: secara psikologis humor dapat membantu manusia menghadapi kesukaran. Humor juga dapat digunakan untuk mengatasi krisis dalam hidup yaitu menjadi pelindung terhadap perubahan yang terjadi.
- c. Pendidikan: dalam dunia pendidikan humor dapat menciptakan situasi belajar yang afektif dan menyenangkan bagi mahasiswa.
- d. Sosial: secara sosial humor dapat meningkatkan seseorang dengan kelompok yang disukai namun juga dapat menjauhkan seseorang dari kelompok yang tidak disukai.

Dari beberapa manfaat diatas dapat disimpulkan sosial, psikologis, pendidikan sangat dibutuhkan oleh mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi.

### 2.3. *Self Compassion*

#### 2.3.1. Pengertian *Self Compassion*

Neff & Knox (2017) mengemukakan bahwa *self compassion* adalah kemampuan yang memungkinkan seseorang untuk menjalani kehidupan dengan sikap hati terbuka, mengetahui batasan diri dengan orang lain dan memperlakukan orang lain dengan belas kasih termasuk diri sendiri. 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.

Berdasarkan pendapat diatas dapat diambil kesimpulan individu yang memiliki ciri-ciri *self compassion* tinggi mampu menerima diri sendiri baik kelebihan maupun kelemahannya, mampu menerima kesalahan atau kegagalan sebagai suatu hal umum yang juga dialami oleh orang lain, mempunyai kesadaran tentang keterhubungan antara segala sesuatu.

### 2.3.2. Dimensi *Self Compassion*

Neff (2003) *self compassion* terdiri dari beberapa dimensi yaitu sebagai berikut:

- a. *Self-Kindness* adalah kecenderungan untuk peduli dan memahami diri sendiri dari pada menilai sangat kritis atau menghakimi diri sendiri. Memahami kekurangan pribadi secara lembut, sikap pengertian, dan nada bahasa emosional yang digunakan terhadap diri sendiri lembut dan mendukung. Dari pada terus-menerus mengkritik diri kita sendiri dan dengan

mengasihi diri sendiri berarti menerima kenyataan bahwa kita tidak sempurna. Begitu pula saat keadaan hidup sulit, orang-orang menenangkan diri dan mencari kenyamanan dari pada menyalahi diri sendiri.

- b. *Common humanity* (rasa kemanusiaan umum) adalah pengakuan bahwa semua orang gagal, membuat kesalahan, dan merasa tidak mampu dalam beberapa hal. Melihat ketidaksempurnaan sebagai bagian dari kondisi bersama manusia, sehingga kelemahan diri terlihat dari perspektif yang luas dan inklusif.
- c. *Mindfulness* (perhatian penuh) adalah kesadaran akan pengalaman masa kini merupakan momen yang jelas dan seimbang sehingga seseorang tidak mengabaikan atau merenungkan hal yang tidak disukai dari diri sendiri atau kehidupan seseorang.

Dimensi *self compassion* yang dikemukakan (knov, 2009) yaitu:

- a. *Self Kindness vs Self Judgement* adalah kemampuan individu untuk memahami diri sendiri saat menghadapi penderitaan, kegagalan atau ketidaksempurnaan

- b. *Common Humanity vs Isolation* *Common humanity* adalah kesadaran individu bahwa penderitaan, kegagalan atau ketidaksempurnaan diri merupakan bagian dari kehidupan yang dialami oleh semua manusia
- c. *Mindfulness vs Overidentification* *mindfulness* adalah kemampuan individu untuk menyadari, memberi pengertian kepada diri sendiri serta mengambil pendekatan yang seimbang saat mengalami kegagalan, tanpa menekan atau melebih-lebihkan perasaan.

Berdasarkan dimensi diatas dapat diambil kesimpulan *self compassion* dapat mempengaruhi seseorang dalam menghadapi situasi sulit.

### 2.3.3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self Compassion*

*Self compassion* dipengaruhi oleh lingkungan, usia, dan budaya (Neff 2003) dijelaskan sebagai berikut:

- a. Lingkungan: pertama kali manusia memperoleh pengasuhan dari orang tua. Hal ini serupa dengan hasil penelitian yang menunjukkan individu yang tumbuh dengan orang tua yang selalu mengkritiknya dimasa kecil akan jauh mengkritiknya dimasa dewasa. Individu yang selalu dikritik oleh orang tua akan mencontoh ketika menghadapi kegagalan atau kesulitan, model orang tua seperti ini akan mempengaruhi *self compassion* yang dimiliki oleh seseorang, berupa

- tingkat *self compassion* rendah. Individu yang memiliki *self compassion* rendah biasanya memiliki ibu yang kritis, dari keluarga disfungsi dan menampilkan kegelisahan (Neff, 2003).
- b. Usia: tahap perkembangan remaja mengalami masa peralihan yang sulit dari masa kanak-kanak ke masa dewasa awal, kepekaan terhadap perubahan sosial. Maka selama pembentukan identitas pada masa remaja merupakan periode kehidupan dimana *self compassion* rendah.
  - c. Jenis kelamin: berdasarkan hasil penelitian gender mempengaruhi tingkat *self compassion*, dimana laki-laki memiliki *self compassion* lebih tinggi dari perempuan. Temuan ini serupa dengan temuan masa lalu dimana perempuan lebih kritis pada diri sendiri dan menggunakan *self talk* dari laki-laki. Perempuan lebih sering melakukan perenungan berulang, mengganggu, dengan cara berfikir yang tidak terkendalikan. Hal ini terjadi dimasa lalu dapat membuat depresi dan yang terjadi dimasa depan dapat menimbulkan kecemasan (Neff, 2003).
  - d. Budaya: budaya individu dari budaya *kolektivis* umumnya memiliki *interdependen* di bandingkan individualis. Orang Asia memiliki *self compassion* lebih tinggi dari orang Barat. Penelitian menunjukkan orang Asia lebih *self critical* dari orang barat (Matsumoto, 2000).

*Self compassion* dipengaruhi oleh kepribadian, peran orang tua, lingkungan sekitar (Moningka, 2013) dijelaskan sebagai berikut:

- a. Kepribadian adalah keseluruhan cara seorang individu bereaksi dan berinteraksi dengan individu lain
- b. Peran orang tua adalah cara yang digunakan oleh orang tua berkaitan dengan pandangan mengenai tugas yang harus dijalankan dalam mengasuh anak
- c. Lingkungan sekitar adalah semua yang ada di sekitar makhluk hidup dan mempengaruhi perkembangan kehidupan

Berdasarkan beberapa faktor diatas dapat diambil kesimpulan yang mempengaruhi self compassion berupa kepribadian, peran orang tua dan lingkungan.

#### **2.4. Pengaruh *sense of humor* terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa**

Martin dan Marsh (2006) resiliensi akademik adalah kemampuan mahasiswa untuk bertahan pada kondisi yang sulit, bangkit kembali dari keterpurukan, mengatasi kesulitan, dan beradaptasi secara positif terhadap tekanan dan tuntutan akademik. Hal ini dijadikan pelarian oleh mahasiswa dengan menonton atau melontarkan humor. Menurut Thorson dan Powel (1993) *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 untuk meningkatkan emosi positif (*positive affect*) kemudian menurunkan kecenderungan emosi negatif (*negative affect*) ketika dihadapkan dengan kesulitan atau hambatan akademik.

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 menyindir, 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.

*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 termasuk dalam akademik/belajar (Thorson & Powel, 1993).

## **2.5. Pengaruh *self compassion* terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa**

Sebagaimana dijelaskan diatas, Martin dan Marsh (2006) resiliensi akademik adalah kemampuan mahasiswa untuk bertahan pada kondisi yang sulit, bangkit kembali dari keterpurukan, mengatasi kesulitan, dan beradaptasi secara positif terhadap tekanan dan tuntutan akademik. Hal ini menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki resiliensi akademik yang baik adalah mahasiswa yang mampu secara efektif menghadapi empat keadaan, yaitu kejatuhan (*setback*), tantangan (*challenge*), kesulitan (*adversity*), dan tekanan (*pressure*) dalam konteks akademik. Empat keadaan tersebut juga ditemukan dalam hal pembuatan tugas, laporan, ujian ahir semester, dan skripsi, yang menjadi kendala internal dan eksternal bagi mahasiswa (Indrawati & Sari, 2016).

Neff (2003) hal ini terlihat dari 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. Berdasarkan penelitian mengenai *self-compassion* menunjukkan bahwa seseorang yang memandang baik dirinya serta peduli terhadap dirinya sendiri cenderung lebih mampu untuk menghadapi tantangan akademik yang dialaminya (Sofiachudari & Setyawan, 2018).

## 2.6. Pengaruh *sense of humor* dan *self compassion* terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa

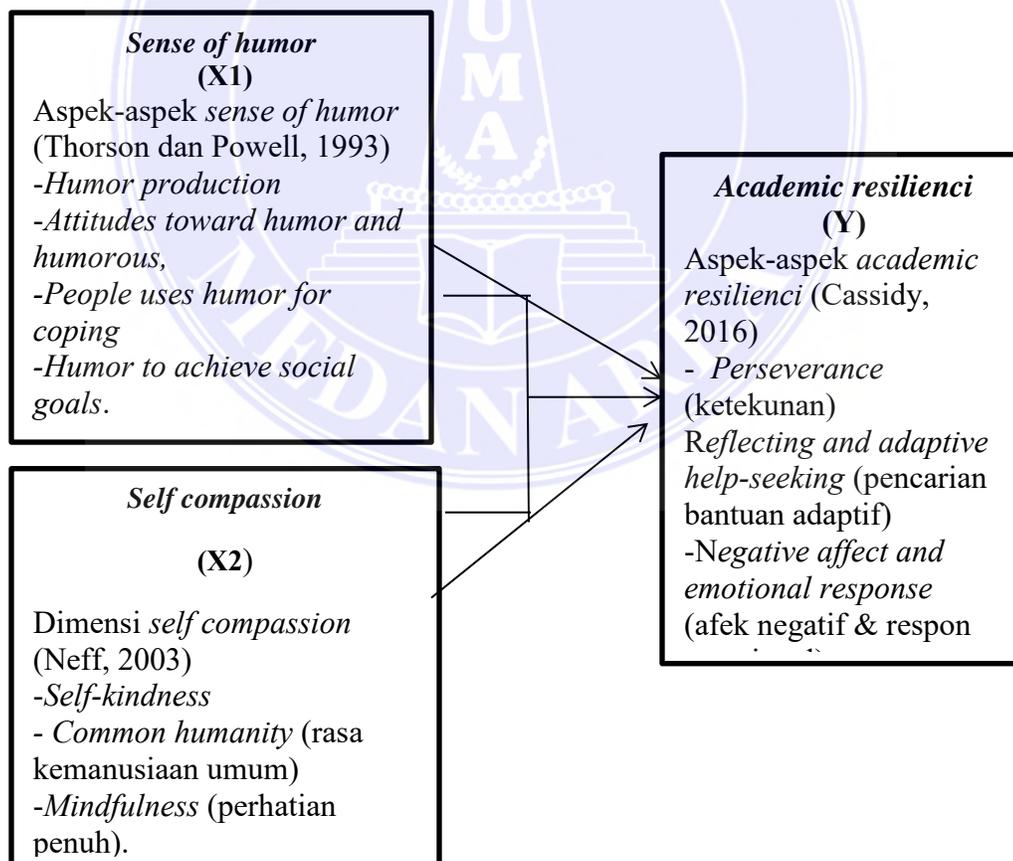
Situasi akademik dapat membuat seseorang merasa resah, tertekan, atau merasa gagal. Situasi tersebut dapat menyebabkan adanya perubahan fisik pada seseorang, seperti meningkatnya tekanan darah, detak jantung serta menegangnya otot (Bustam, Gismin & Raden, 2021). Hal tersebut mengindikasikan terjadinya stres pada seseorang ketika menghadapi tekanan akademik.

Pada tahap ini seseorang akan berusaha mencari pelariannya seperti menonton, menghibur diri dan membaca buku humor. *Sense of humor* menurut Thorson dan Powel (1993) 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. Hal ini dimaknai dapat membuat seseorang bangkit dari keterpurukan dan menganggap ini bagian dari hidup yang disebut *self compassion* (Cassidy, 2016).

Cassidy (2002) ketika seseorang dihadapkan pada suatu masalah, maka seseorang akan cenderung untuk memahami dirinya sendiri, peduli kepada dirinya sendiri, tidak menyalahkan dirinya, selalu mengakui tiap pengalaman kurang baik yang di alami, serta mengetahui cara menghibur dirinya saat dihadapkan pada suatu masalah dengan adanya *sense of humor* dan *self-compassion* secara bersama-sama dapat membuat seseorang menjadi lebih mampu untuk bangkit dari masalah atau tekanan akademik. 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 semakin meningkat dibanding ketika mahasiswa hanya memiliki salah satunya.

Hasil-hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor yang mampu memengaruhi resiliensi akademik diantaranya *sense of humor* dan *self-compassion*, seperti 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).

## 2.7. Kerangka Pemikiran



**Sumber: Diolah oleh peneliti**

**Gambar 2.1. Kerangka Pemikiran Pengaruh *Sense of Humor* dan *Self Compassion* Terhadap resiliensi akademik**

**2.8. Hipotesis**

1. Ada pengaruh positif *sense of humor* terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa Universitas Syiah Kuala Banda Aceh. Hipotesis ini diajukan dengan asumsi bahwa semakin tinggi *sense of humor* yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi resiliensi akademik pada mahasiswa.
2. Ada pengaruh positif *self compassion* terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa Universitas Syiah Kuala Banda Aceh. Hipotesis ini diajukan dengan asumsi bahwa semakin tinggi *self compassion* yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi resiliensi akademik pada mahasiswa.
3. Ada pengaruh positif *sense of humor dan self compassion* terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa Universitas Syiah Kuala Banda Aceh. Hipotesis ini diajukan dengan asumsi bahwa semakin tinggi *sense of humor dan self compassion* yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi resiliensi akademik pada mahasiswa

## BAB III METODE PENELITIAN

### 3.1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu mengungkapkan pengaruh antar variabel (Sugiono, 2008). 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* resiliensi akademik

### 3.2. Tempat dan waktu penelitian

Penelitian ini dilakukan di Universitas Syiah Kuala. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 10-20 Oktober 2022. Adapun tahap penelitian ini sebagai berikut:

1. Seminar proposal
2. Penyusunan instrumen
3. Pengumpulan data uji validitas dan reliabilitas
4. Analisis hasil uji validitas dan reliabilitas
5. Pengumpulan data penelitian

6. Penyusunan hasil penelitian
7. Penyusunan hasil tesis
8. Seminar hasil
9. Penyusunan akhir tesis
10. Ujian meja hijau/sidang

### 3.3. Identifikasi Variabel

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 akan diteliti dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a. Variabel dependen: Resiliensi Akademik (*Y*)
- b. Variabel Independen: *Sense Of Humor (X1)*  
*Self Compassion (X2)*

### 3.4. Definisi Operasional

#### 3.4.1. Resiliensi akademik

Resiliensi akademik adalah kemampuan bertahan pada kondisi yang sulit dan bangkit dari keterpurukan. Ada tiga aspek

yang membentuk resiliensi akademik (Cassidy, 2016) yaitu *perseverance* (ketekunan), *reflecting and adaptive help-seeking* (pencarian bantuan adaptif), dan *negative affect and emotional response* (afek negatif & respon emosional). Resiliensi akademik diukur menggunakan jumlah skor pada skala resiliensi akademik, dengan asumsi, semakin tinggi skor pada skala maka semakin tinggi resiliensi akademik dan sebaliknya semakin rendah skor maka semakin rendah resiliensi akademik.

#### 3.4.2. *Sense of Humor*

*Sense of humor* adalah ucapan dan tindakan yang dilakukan seseorang untuk menghibur diri atau orang lain. Ada empat aspek yang membentuk *sense of humor* (Thorson dan Powell, 1993) yaitu *humor production, attitudes toward humor and humorous, people uses humor for coping, humor to achieve social goals*. *Sense of humor* diukur menggunakan jumlah skor pada skala *sense of humor*, dengan asumsi, semakin tinggi skor pada skala maka semakin tinggi *sense of humor* dan sebaliknya semakin rendah skor maka semakin rendah resiliensi akademik.

#### 3.4.3. *Self Compassion*

*Self compassion* adalah sikap baik kepada diri sendiri saat mengalami kondisi sulit dan menganggap itu bagian dari proses kehidupan yang harus dijalani. Ada tiga dimensi yang *membentu self compassion* (Neff, 2003) yaitu *self-kindness*, *common humanity* (rasa kemanusiaan umum) dan *mindfulness* (perhatian penuh). *Self compassion* diukur menggunakan jumlah skor pada skala *self compassion* dengan asumsi, semakin tinggi skor pada skala maka semakin tinggi *self compassion* dan sebaliknya semakin rendah skor maka semakin rendah resiliensi akademik.

### 3.5. Populasi dan Sampel

#### 3.5.1. Populasi

Menurut Arikunto (2013) populasi adalah keseluruhan dari subjek penelitian. 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.

**Tabel 3.1 Mahasiswa yang Menempuh Skripsi**

Angkatan	Fakultas	Jumlah	Sampel	Angkatan	Fakultas	Jumlah	Sampel

2016	Ekonomi dan bisnis	25	15	2017	Ekonomi dan bisnis	34	2
	FKIP	56	15		FKIP	346	37
	Kedokteran	20	6		Kedokteran	50	5
	MIPA	23	23		MIPA	47	21
	Kelautan dan perikanan	42	6		Kelautan dan perikanan	34	22
	Keperawatan	34	3		Keperawatan	23	3
		200	68			434	90
		Jumlah					158

Sumber: Portal Data Universitas Syiah Kuala, 2022

Berdasarkan tabel 3.1 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.

### 3.5.2. Sampel

Arikunto (2002) apabila jumlah populasi kurang dari 100 maka bisa diambil secara keseluruhan. 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 (Arikunto, 2017).

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

Keterangan:

n = ukuran sampel

N = ukuran populasi

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

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

$$n = N / (1 + (634 \times 0,05^2))$$

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

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

$$n=634 / 3,5$$

$$n= 158$$

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

### 3.5.3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian menurut Idrus (2009) memerlukan metode atau cara pengambilan yang tepat agar sampel dalam penelitian ini dapat menggambarkan keadaan populasi secara maksimal. Sampel penelitian merujuk kepada bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2008). 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:

- a. Angkatan 2016 dan 2017

### 3.6. Metode Pengumpul Data

Pengambilan data dan pengumpulan data dilakukan di Universitas Syiah Kuala. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan angket (skala). Arikunto (2014) angket adalah kumpulan dari pernyataan yang diajukan secara tertulis kepada responden dengan cara menjawab sesuai dengan apa yang sedang dialami oleh responden. Semua jawaban dianggap benar tidak ada jawaban yang salah. Instrument 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 (√) pada angket yang telah disediakan. Berikut penjelasan mengenai skala likert tersebut.

#### 3.6.1. Resiliensi Akademik

Skala resiliensi akademik disusun berdasarkan teori Cassidy (2016) yang mengatakan bahwa resiliensi akademik adalah kemampuan bertahan pada kondisi sulit, bangkit dari keterpurukan, mampu mengatasi kesulitan, dapat beradaptasi secara positif terhadap tekanan dan tuntutan akademik dengan dukungan keluarga dan komunitas. Ada tiga aspek yang membentuk resiliensi

akademik (Cassidy, 2016) yaitu *perseverance* (ketekunan), *reflecting and adaptive help-seeking* (pencarian bantuan adaptif), dan *negative affect and emotional response* (afek negatif & respon emosional) .....

Penyusunan skala ini diadaptasi oleh peneliti dari skala yang disusun oleh Cassidy (2016). Peneliti mengadaptasi skala ini dengan menerjemahkan skala asli yang tersusun dalam Bahasa Inggris ke Bahasa Indonesia. Jumlah aitem skala sebanyak 30 butir. Skala ini berisi pernyataan dengan 5 pilihan yaitu Sangat tidak setuju (STS), Tidak setuju (TS), Netral (N), setuju (S), dan sangat setuju (SS).

**Tabel 3.2. Panduan Penskoran Skala Resiliensi Akademik**

<b>Alternatif Respon</b>	<b>Kode</b>	<b>Skor Pernyataan Positif/<i>Favourable</i></b>	<b>Skor Pernyataan Negatif/<i>Unfavourable</i></b>
Sangat Tidak setuju	STS	1	5
Tidak setuju	TS	2	4
Netral	N	3	3
Setuju	S	4	2
Sangat setuju	SS	5	1

Keterangan :

STS : Sangat tidak setuju  
TS : Tidak setuju

N : Netral  
 S : Setuju  
 SS : Sangat setuju

**Tabel 3.3. Kisi-kisi Skala Resiliensi Akademik**

No	Aspek	Nomor Butir		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	<i>Perseverance</i> (ketekunan)	2, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 13, 15, 16, 30	1, 3, 17	14
2	<i>Negative affect and emotional response</i> (afek negatif & respon emosional).	18, 20, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 29	-	9
3	<i>Negative affect and emotional response</i> (afek negatif & respon emosional)		6, 12, 14, 19, 23, 28	7
Jumlah		21	9	30

Sumber: Cassidy (2016)

### 3.6.2. Skala *Sense of Humor*

Skala *sense of humor* disusun berdasarkan teori Powell & Thorson (1993). *Sense of humor* adalah ucapan dan tindakan yang dilakukan seseorang untuk menghibur diri atau orang lain. Ada empat aspek yang membentuk *sense of humor* (Thorson dan Powell, 1993) yaitu *humor production*, *attitudes toward humor and humorous*, *people uses humor for coping*, *humor to achieve social goals*.

Jumlah aitem skala sebanyak 27 aitem. Skala ini kemudian diadaptasi oleh peneliti dari skala yang disusun oleh Thorson dan Powell (1993). Peneliti mengadaptasi skala ini dengan menerjemahkan skala asli yang tersusun dalam Bahasa Inggris kemudian diterjemahkan dalam Bahasa. Skala ini berisi pernyataan dengan 5 pilihan jawaban sesuai dengan keadaan mahasiswa yaitu Sangat tidak setuju (STS), Tidak setuju (TS), Netral (N), setuju (S), dan sangat setuju (SS).

**Tabel 3.4. Panduan Penskoran Skala *Sense of Humor***

Alternatif Respon	Kode	Skor Pernyataan Positif/ <i>Favourable</i>	Skor Pernyataan Negatif/ <i>Unfavourable</i>
Sangat tidak setuju	STS	1	5
Tidak setuju	TS	2	4
Netral	N	3	3
Setuju	S	4	2
Sangat setuju	SS	5	1

Keterangan :

STS : Sangat tidak setuju  
 TS : Tidak setuju  
 N : Netral  
 S : Setuju  
 SS : Sangat setuju

**Tabel 3.5. Kisi-kisi Skala *Sense of Humor***

No	Aspek	Nomor Butir	Jumlah
----	-------	-------------	--------

		<i>Favourabel</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	<i>Humor Production</i>	9,12,17,19,26	24,25	7
2	<i>Attitudes toward humor and humorous people</i>	1,4,6,23	-	4
3	<i>Uses humor for coping</i>	7,10,11,13,14,1 5,16,22	-	8
4	<i>Humor to achieve social goals.</i>	2,3,5,6,8,18, 20,21,27	-	9
Jumlah		25	2	27

Sumber: Thorson dan Powell (1993).

### 3.6.3. Skala *Self Compassion*

Skala *self-compassion* disusun berdasarkan teori Neff (2003). Neff (2003) yang mengungkapkan bahwa *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. Ada tiga dimensi yang *membentu self compassion* (Neff, 2003) yaitu *self-kindness*, *common humanity* (rasa kemanusiaan umum) dan *mindfulness* (perhatian penuh).

Jumlah aitem dalam skala ini terdiri dari 26 aitem. Skala ini kemudian diadaptasi oleh peneliti dari skala yang disusun oleh Neff (2003). Peneliti mengadaptasi skala ini dengan menerjemahkan skala asli yang tersusun dari Bahasa Inggris kemudian diterjemahkan dalam Bahasa Indonesia menggunakan bahasa yang baik dan benar sesuai dengan norma maupun budaya tempat penelitian dilakukan. Skala ini berisi pernyataan dengan 5 pilihan jawaban sesuai dengan keadaan mahasiswa yaitu jarang sekali (JS), jarang (J), Kadang-kadang (KK), setuju (S), dan hampir selalu (HS).

**Tabel 3.6. Panduan Penskoran Skala *Self Compassion***

Alternatif Respon	Kode	Skor Pernyataan Positif/ <i>Favourable</i>	Skor Pernyataan Negatif/ <i>Unfavourable</i>
Jarang Sekali	JS	1	5
Tidak Pernah	K	2	4
Kadang-kadang	KD	3	3
Selalu	S	4	2
Hampir selalu	HS	5	1

Keterangan :

JS : Jarang Sekali  
 J : Jarang  
 KK : Kadang-kadang  
 S : Selalu  
 HS : Hampir selalu

**Tabel 3.7. Kisi-kisi Skala *Self Compassion***

No	Aspek	Nomor Butir		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	<i>Self-kindness</i>	1,2,3,4,5,7,8	6,9,10	10
2	<i>Common humanity</i> (rasa kemanusiaan umum)	12,13,14	11,15,16,17,18	8
3	<i>Mindfulness</i> (perhatian penuh)	19,20,21,22	23,24,25,26	8
Jumlah		14	12	26

Sumber: Neff (2003)

### 3.7. Validitas dan Reliabilitas

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.

#### 3.7.1. Validitas

Validitas adalah kemampuan alat ukur dalam mengukur apa yang hendak diukur (Nisfiannoor, 2009). Validitas merujuk pada kemampuan butir pernyataan yang mencerminkan konstruk didalam 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, 2009).

Penyusunan alat ukur dalam penelitian akan melalui uji validitas ini (*conten 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, 2012).

### 3.7.2. Reliabilitas Alat Ukur

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

## 3.8. Prosedur Penelitian

Tahap pertama dalam penelitian ini yaitu persiapan alat ukur penelitian yang akan digunakan untuk mengumpulkan data. Pada penelitian ini menggunakan alat ukur yang digunakan adalah tiga skala Psikologi yaitu *sense of humor scale* (SHQ) yang disusun oleh Powell & Thorson (1993), *self compassion scale* (SCS) yang disusun oleh Neff (2003) dan *academic resilience scale* (ARS-30) yang disusun oleh Cassdy (2016).

Proses selanjutnya melakukan adaptasi terhadap *sense of humor scale* (SHQ), *self compassion scale* (SCS) dan *academic resilience scale* (ARS-30) kedalam Bahasa Indonesia, kemudian dilakukan *expert review* yang merupakan proses uji validitas dalam penelitian ini dilakukan oleh tiga reviewer yang terdiri dari dua dosen pembimbing dengan kualifikasi telah Strata 3 (S3) dan memiliki keahlian dalam bidang Psikologi Pendidikan.

Selain itu para *reviewer* juga melihat apakah pengadaptasian skala sudah menggunakan bahasa yang baik dan benar sesuai dengan norma maupun budaya tempat penelitian. Setelah itu peneliti melanjutkan penelitian dan mempersiapkan skala penelitian kedalam bentuk booklet yang akan dibagikan peneliti pada mahasiswa Universitas Syiah Kuala.

### 3.9. Teknik Analisis Data

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, 2014). Penelitian ini menggunakan alat bantu program SPSS versi 20 windows untuk mempermudah pengelolaan data penelitian, kemudian dipresentasikan 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 resiliensi akademik 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:

$$Y=b_0+b_1X_1+b_2X_2$$

Keterangan:

Y resiliensi akademik

$X_1$  *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 (2009), 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. Beberapa asumsi yang harus dipenuhi sebagai uji syarat untuk melaksanakan analisis korelasi, yaitu:

#### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui persebaran data yang didapatkan bersifat normal atau tidak. Adapun uji normalitas didalam 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).

#### 2. 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).

### 3. Uji Homogenitas

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

### 4. 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.

#### 4.2. 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.

#### 4.3. Analisa Koefisien Determinasi

koefisien determinasi ( $r^2$ ) mengukur sejauh mana kemampuan variabel independen dalam menerangkan variabel dependen (Ghozali, 2006). 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 menguatdratkan koefesien korelasinya yaitu:

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

Keterangan:

Kd= nilai koefesien determinasi

$r^2$ = kuadrat dari koefesien ganda analisis koefesien determinasi parsial

Analisis koefesien 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 = matrik 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

Berdasarkan hipotesis, rumusan masalah dan hasil penelitian kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil analisa dengan metode analisa regresi berganda, diketahui ada pengaruh positif yang signifikan antara *sense of humor* dengan resiliensi akademik dilihat dari  $(R_{xly})= 0,001$  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. Koefesien  $R^2$  menunjukkan bahwa resiliensi akademik dipengaruhi oleh *sense of humor* dengan kontribusi 17 %.
2. 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. Koefesien  $R^2$  menunjukkan bahwa resiliensi akademik dipengaruhi oleh *self compassion* dengan kontribusi 77 %.
3. 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

( $R^2$ )= 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 %.

## 5.2. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, adapun saran dari peneliti terkait hasil penelitian sebagai berikut:

### 1. Saran Kepada Subjek Penelitian

Bagi subjek dalam penelitian ini dapat menerapkan *self compassion* dan *sense of humor* untuk meningkatkan resiliensi akademik dalam menyelesaikan skripsi. Hal ini dapat dilakukan dengan *mindfulness*.

- a. *Self compassion* dengan *mindfulness* yaitu dengan *forgiveness* bahwa semua orang pernah gagal dan berhenti menyalahkan diri sendiri
- b. *Sense of humor* dengan *mindfulness* yaitu dengan *developing a growth mindset* yaitu berhenti membandingkan diri dengan

orang lain dengan mencari inspirasi bagaimana untuk sukses dan maju.

- c. Akademik resiliensi dengan *mindfulness* yaitu dengan cara bersyukur bahwa tidak semua orang bisa berada di posisi kamu saat ini

## 2. Saran Kepada Universitas

Bagi Universitas agar dapat meningkatkan resiliensi akademik dengan *self compassion* dan *sense of humor* dengan membuat spanduk etika bimbingan skripsi dan universitas memperhatikan mahasiswa yang akan *drop out*. Kepada universitas untuk meningkatkan *self compassion* dapat dilakukan dengan melakukan *be mindful* dengan membiarkan rasa itu datang agar lebih lega. Meningkatkan *sense of humor* dengan membuat emoji selesai perkuliahan bagi mahasiswa. Akademik resiliensi dengan *mindfulness* yaitu menulis di mading

## 3. Saran Kepada Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk peneliti berikutnya untuk meneliti faktor eksternal yang mempengaruhi resiliensi akademik dengan variabel lain misalnya pola asuh dan dukungan sosial dan menggunakan uji statistik berupa analisis faktor konfirmatori (CFA).

## DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, P., & Listiyandini, R. A. 2015. Peran Resiliensi dalam Memprediksi Kualitas Hidup Ibu yang Tinggal di Bantaran Sungai Ciliwung. *Jurnal Prosiding PESAT*, 58-65, ISSN: 1858-2559. Diakses pada tanggal 20 Januari 2021
- Agustina & Tria. 2021. Kontribusi Self Compassion terhadap Pembentukan Psychological Well Being. *Jurnal Riset Psikologi*, 2 (1). 1-12. DOI: <http://dx.doi.org/10.24036/jrp.v2021i1.10754>. Diakses pada tanggal 10 Januari 2021
- Aulia, Y., & Erwina, I. 2014. Hubungan Antara Harga Diri dengan Interaksi Sosial pada Orang dengan HIV AIDS di Yayasan Lantera Minangkabau Support. *Jurnal Keperawatan*, 10(1), 37–45. Diakses pada tanggal 5 September 2020
- Arikunto. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Penerbit Rineka Cipta.
- Azwar, S. 2012. *Penyusunan Skala Psikologi Skala Edisi Kedua*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bustam, Gismin & Raden. 2021. Sense of Humor, Self-Compassion, dan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1 (1), 17 – 25. [http:// https://journal.unibos.ac.id/jpk](http://https://journal.unibos.ac.id/jpk). Diakses pada tanggal 2 Agustus 2021
- Cassidy, S. 2016. The Academic Resilience Scale (ARS-30): A Multidimensional Construct Measure. *Journal Frontiers in Psychology*, 7(1), 1-11, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>. Diakses pada tanggal 2 Agustus 2021
- Cheng, V., & Catling, J. (2015). The Role of Resilience, Delayed Gratification and Stress in Predicting Academic Performance. *Psychology Teaching Review*, 21(1), 13–24.
- Cahyani, Y. E., & Akmal, S. Z. 2017. Peranan Spiritualitas terhadap Resiliensi pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Psikologi*, 2(1), 32-41. ISSN: 2548-4044. Diakses pada tanggal 2 Agustus 2021

- Ediyati & Rahayu. 2021. Self-Compassion dan Resiliensi pada Mahasiswa Di Era Adaptasi Kehidupan Baru. *Jurnal Empati*, 10(5), 362-367. Diakses pada tanggal 23 Januari 2022.
- Fitri, & Khushendar. 2019. Konseling Kelompok Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 1(2). E-ISSN: 2656-1050. Diakses pada tanggal 23 Januari 2022
- Fitriani, R. 2019. *Self Compassion Pasien Daycare yang Bekerja Di Rumah Sakit Jiwa* (Doctoral dissertation). Universitas Negeri Semarang.
- Hendriani, W. 2017. Adaptasi Positif Pada Resiliensi Akademik Mahasiswa Doktoral. *Jurnal Humanitas*. (14) 02: 139-149. ISSN 1693-7236. Diakses pada tanggal 20 Februari 2022
- Holada & McPhearson. 1997. Resilience and Severe Burns. *Journal of Counseling & Development*, 7(5). Diakses pada tanggal 6 Desember 2022
- Harning. 2018. Hubungan antara Self Compassion dengan Resiliensi pada Remaja dari Keluarga Bercerai. Skripsi. Diakses pada tanggal 6 Desember 2022
- Hermansyah. 2019. Hubungan antara Self-compassion dengan Resili Pada Remaja dengan Orang Tua Bercerai. Skripsi. Diakses pada tanggal 6 Desember 2022
- Idrus. 2009. *Metode Penelitian Ilmu Sosial, Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif*, Jakarta : Erlangga.
- Imandiri, A., Widyastuti, E., & Jonosewojo, A. 2017. State Anxiety Inventory Score Among Students With Final Assignment. *Journal Of Vocational Health Studies*, 1(1), 11-14. p-ISSN.2580-7161 e-ISSN.2580-717x. Diakses pada tanggal 20 Februari 2022
- Kumalasari & Dewi. 2021. Dukungan Orang Tua dan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa, *Jurnal Psikologi UMA*, 13(2), DOI: <http://doi.org/10.31289/analitika.v13i1.5482>, Diakses pada tanggal 9 April 2022
- Leary, M., & Hoyle, R. 2009. *Handbook Of Individual Differences In Social Behavior*. The Guilford Press. Diakses pada tanggal 20 Februari 2022
- Martin, A. J. & Marsh, H. W. 2012. *Academic Resilience and It's Psychological and Educational*, 2,1

- Martin. 2012. Humor as a Moderator of the Relation Between Stressors and Moods Rod A. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 6 . <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.45.6.1313>. Diakses pada tanggal 20 Februari 2022
- Neff, K. D., & Knox, M. C. 2017. *Self-Compassion*. In V. Zeigler-Hill And T. K. Shackelford (Eds), *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*.
- Neff. 2003. *Self Compassion: An Alternative Conceptualization Of A Healthy Attitude Toward Oneself*, USA 85-101
- Neff. .2005. *Self-Compassion, Achievement Goals, and Coping With Academic Failure*, USA 263-287
- Nisfiannoor, M. 2009. *Pendekatan Statistik Moderen Untuk Ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika
- Pande. 2014. *Effect Of Sense Of Humor On Positive Capacities: An Empirical Inquiryinto Psychological Aspect*, 385-390
- Pardede, Simanjuntak, Syahdi. 2021. Self-Compassion Berhubungan dengan Harga Diri Orang dengan Hiv/Aids. *Jurnal Keperawatan*. 13(4). DOI: <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v13i4.1975>. Diakses pada tanggal 16 Oktober 2021
- Pidgeon, A. M., Rowe, N. F., Stapleton, P., Magyar, H. B., & Lo, B. C. 2014. Examining Characteristics Of Resilience Among University Students: An Open. *Journal of social sciences*, 2(11), 14. DOI: 10.4236/jss.2014.211003. Diakses pada tanggal 16 Oktober 2021
- Putri, Rivai, Permatasari. 2020. Gambaran Resiliensi Akademik Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal pendidikan dan konseling*. 2(3). international study. ISSN 2088-8341. Diakses pada tanggal 16 Oktober 2021
- Putri, Lubis & Yustia. 2021. Sense of Humor dengan Subjective Well-Being Pada Remaja dengan Orangtua yang Bercerai. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. 9( 3), 566-574. DOI: 10.30872/psikoborneo. Diakses pada tanggal 18 Oktober 2021
- Prawitasari & Antika. 2022. Pengaruh Self-Efficacy Terhadap Resiliensi Akademik Siswa. *Jurnal bimbingan dan konseling Indonesia*. 7 (2) pp

00-00 ISSN: Print 2615-1170 – Online 2615-1189. Diakses pada tanggal 6 Desember 2022

- Raharjo, R. 2014. Problem dan Solusi Studi Mahasiswa Semester Tua. *Jurnal Psikologi*. 8(2), 313-336. DOI: 10.21580/nw.2014.8.2.584. Diakses pada tanggal 16 Oktober 2021
- Rahmadani. 2021. Hubungan Sense Of Humor dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Baru Prodi Psikologi Islam Angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. *Skripsi*
- Ramadhani, Ningsih, & Hutabarat. 2021. Pengaruh Sense Of Humor terhadap Stres Diri pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara . *Jurnal Psychomutiara*. 4 (2) (2021) 40-60 ISSN 2615-5281. Diakses pada tanggal 6 Desember 2022
- Ramadhani. 2022. Hubungan antara self-compassion dengan resiliensi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Skripsi*. Diakses pada tanggal 6 Desember 2022
- Rizal & Nirwan. 2016. *Panduan Akademik Universitas Syiah Kuala*.
- Salim & Fakhurrozi. 2020. Efikasi Diri Akademik dan Resiliensi pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*. 16 (2), 175-187. DOI: <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.9718>. Diakses pada tanggal 2 Oktober 2021
- Santrock, J, W. 2011. *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup)* Jakarta:Erlangga
- Sari. 2016. Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan X Fakultas Teknik Undip. *Jurnal Empati*. (02)2: 177-182. Diakses pada tanggal 1 Oktober 2021
- 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, pp. 54-59. Diakses pada tanggal 1 Oktober 2021
- Sholichah, I. F., Paulana, A. N., & Fitriya, P. (2018). Self-Esteem dan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Proceeding National Conference Psikologi UGM 2018*, 2002, 191–197. Diakses pada tanggal 9 April 2022

- Sugiono. 2010. *Metode penelitian pendekatan kuantitatif, kualitatif, R & D*, Bandung : Alfabeta
- Sugianto, Suwartono, C., & Sutanto, S. H. 2020. Reliabilitas dan Validitas Selfcompassion Scale Versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177–191. <https://doi.org/10.24854/jpu107>. Diakses pada tanggal 16 Oktober 2021
- Sukoco. 2014. Sense Of Humor Dengan Stres pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*. 3(1). Diakses pada tanggal 3 Desember 2021
- Sherty, Amelia. Dkk. 2014. Gambaran Ketangguhan Diri (Resiliensi) pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau. *Jurnal FK UNRI*. Vol. 2 No.2. Diakses pada tanggal 3 Desember 2021
- Syahdi, Volta, & Amidos. 2021. Self-Compassion Berhubungan dengan Harga Diri Orang dengan Hiv/Aids. *Jurnal Keperawatan*. 13(4). DOI: <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v13i4.1975>. Diakses pada tanggal 3 Desember 2021
- Thorson, J.A. & Powell, F.C. 1993. Sense Of Humor And Personality. *Journal of Clinical Psychology*, 86(2), 310-319. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(199311\)49:6<799::AID-JCLP2270490607>3.0.CO;2-P](https://doi.org/10.1002/1097-4679(199311)49:6<799::AID-JCLP2270490607>3.0.CO;2-P). Diakses pada tanggal 3 Oktober 2021
- Thorson, J.A., & Powell, F.C. 1991. *Measurement Of Sense Of Humor*. *Psychological Reports*, 69, 691-702. Diakses pada tanggal 3 Oktober 2021
- Tumanggor. 2015. Pengaruh Iklim Kelas terhadap Resiliensi Akademik, Mastery Goal Orientation dan Prestasi Belajar. Seminar Psikologi dan Kemanusiaan. UMM.
- Ulfa, W. D. 2016. Resiliensi Akademik pada Mahasiswa yang Memiliki Orang Tua Tunggal. *Skripsi Psikolog*.
- Wardhana, Y. W. & Kurniawan. 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. ISSN 2301-7082. Diakses pada tanggal 3 Oktober 2021
- Widuri, E. L. 2012. *Regulasi Emosi dan Resiliensi pada Mahasiswa Tahun Pertama*. *Humanitas*, IX(2), 147–156.

- Wibowo. 2018. Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Menempuh Tugas Akhir. *Skripsi*
- Yulanda, B. 2017. Pengaruh Resiliensi Akademik terhadap Prestasi Akademik Suatu Studi pada Mahasiswa Angkatan 2012 Program Studi Sarjana Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas Katolik Parahyangan. *Skripsi psikologi*.
- Zautra, A. J., Hall, J. S., & Murray, K. F. 2010. *Resilience, A New Definition of Health for People and Communities*.
- Zautra, A. J., & Hall, J. S. *Handbook of Adult Resilience*. New York: The Guilford Publication, Inc





# UNIVERSITAS MEDAN AREA

Nomor : 1214 /PBS-UMA/D/01/IX/2023  
**PASCASARJANA**

22 September 2023

**Kampus I** : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 (061) 7368012 Medan 20223

Kepada Yth. :

**Universitas Syiah Kuala**

**Jl. Teuku Nyak Arief No.441, Kopelma Darussalam, Kec. Syiah Kuala,  
Kota Banda Aceh**

Di -

M

e

d

a

n

D

e

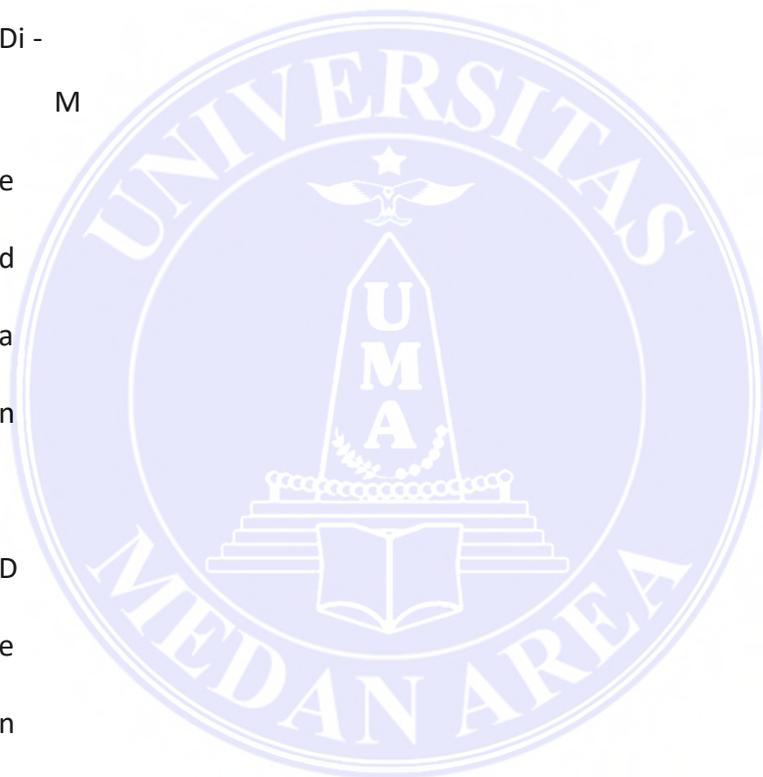
n

g

a

n

h





# UNIVERSITAS MEDAN AREA

## PASCASARJANA

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 (061) 7368012 Medan 20223

a

t

,

Sehubungan dengan adanya Tugas Akhir mahasiswa Program Magister Psikologi Universitas Medan Area, kami mohon kesediaan Saudara untuk memberikan izin kepada mahasiswa yang tersebut namanya di bawah ini :

N a m a : Yana Humaira

NPM 201804050

Program Studi : Magister Psikologi

Untuk melaksanakan pengambilan data di tempat yang Saudara pimpin sebagai bahan melengkapi tugas-tugas penulisan Tesis pada Program Magister Psikologi Universitas Medan Area.

Disamping itu perlu kami sampaikan bahwa mahasiswa yang tersebut diatas mengambil judul **“Pengaruh Sense Of Humor Dan Self Compassion Terhadap Resilienci Academic Mahasiswa Universitas Syiah Kuala Banda Aceh”**

Demikian disampaikan, atas bantuan dan kerjasama yang baik diucapkan terimakasih.



# UNIVERSITAS MEDAN AREA

## PASCASARJANA

Direktur,

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate Telp. (061) 7360162, 7366878, 7364348 (061) 7368012 Medan 20223



**Prof. Dr. Ir. Retna Astuti K, MS**

Tembusan :

1. Ketua Program Studi – M.Psi

Kampus Utama : Jalan Kolam No. 1 Medan Estate Telp. (061) 7366878 Fax.  
(061) 7366998 Medan 20223



# UNIVERSITAS MEDAN AREA

## PASCASARJANA

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 (061) 7368012 Medan 20223

Nomor : **1214 /PPS-UMA/D/01/IX/2022**  
2022Hal : **Izin Penelitian**

22 September

Kepada Yth. :

**Universitas Syiah Kuala**

**Jl. Teuku Nyak Arief No.441, Kopelma Darussalam, Kec. Syiah Kuala, Kota Banda Aceh**

Di -

Medan

Dengan

hormat,

Sehubungan dengan adanya Tugas Akhir mahasiswa Program Magister Psikologi Universitas Medan Area, kami mohon kesediaan Saudara untuk memberikan izin kepada mahasiswa yang tersebut namanya di bawah ini :

N a m a : Yana Humaira

NPM : 201804050

Program Studi : Magister Psikologi

Untuk melaksanakan pengambilan data di tempat yang Saudara pimpin sebagai bahan melengkapi tugas-tugas penulisan Tesis pada Program Magister Psikologi Universitas Medan Area.

Disamping itu perlu kami sampaikan bahwa mahasiswa yang tersebut diatas mengambil judul **“Pengaruh Sense Of Humor Dan Self Compassion Terhadap Resilienci Academic Mahasiswa Universitas Syiah Kuala Banda Aceh”**

CXV

Demikian disampaikan, atas bantuan dan kerjasama yang baik diucapkan terimakasih.

Direktur,



**Prof. Dr. Ir. Retna Astuti K, MS**



# UNIVERSITAS MEDAN AREA

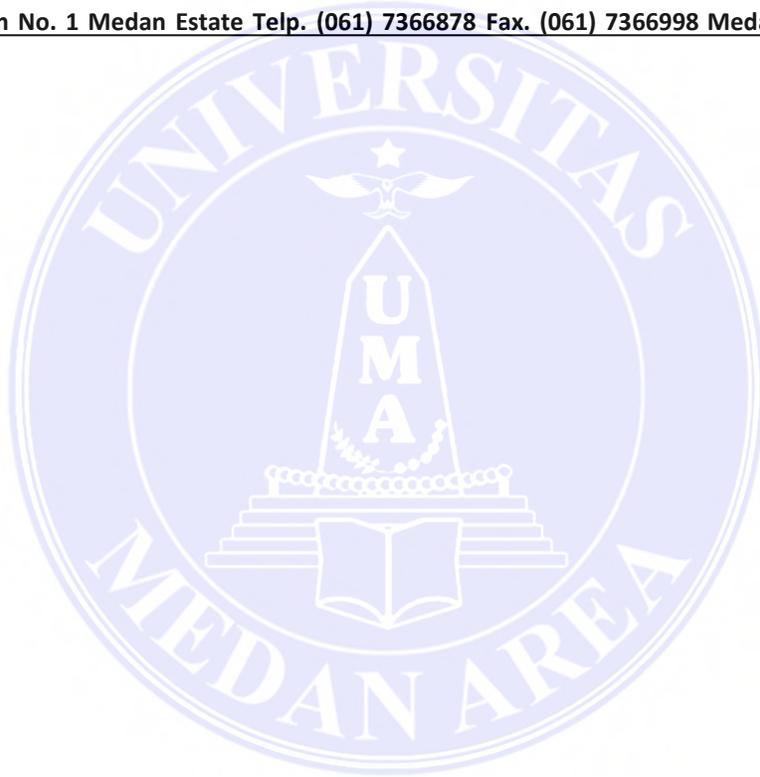
## PASCASARJANA

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 (061) 7368012 Medan 20223

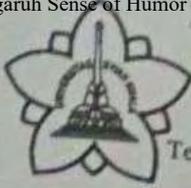
Tembusan :

1. Ketua Program Studi – M.Psi

**Kampus Utama : Jalan Kolam No. 1 Medan Estate Telp. (061) 7366878 Fax. (061) 7366998 Medan 20223**



CXV



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS SYIAH KUALA

Darussalam, Banda Aceh 23111

Telepon (0651) 7553205, 7553248, 7554394, 7554395, 7554396, 7554398

Faksimile (0651) 7554229, 7551241, 7552730, 7553408

Laman [www.unsyiah.ac.id](http://www.unsyiah.ac.id), Surel [info@unsyiah.ac.id](mailto:info@unsyiah.ac.id)

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 375/UN11.2.3/PT/01.04/2022

Dengan hormat, sehubungan dengan surat Saudara tentang pengumpulan data penelitian yang dilakukan oleh :

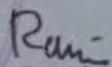
Nama : Yana Humaira  
NPM : 201804050  
Program Studi : Magister Psikologi  
Universitas : Medan Area

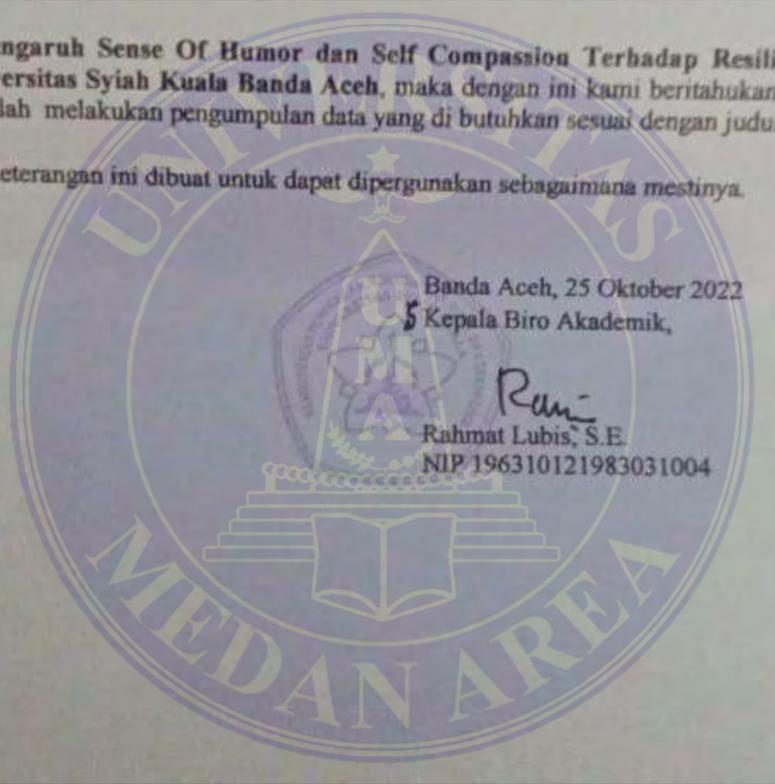
Dengan judul **Pengaruh Sense Of Humor dan Self Compassion Terhadap Resilienci Academic Mahasiswa Universitas Syiah Kuala Banda Aceh**, maka dengan ini kami beritahukan bahwa saudara tersebut di atas telah melakukan pengumpulan data yang di butuhkan sesuai dengan judul penelitian.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banda Aceh, 25 Oktober 2022

Kepala Biro Akademik,

  
Rahmat Lubis, S.E.  
NIP 196310121983031004





KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS SYIAH KUALA

Darussalam, Banda Aceh 23111  
Telepon (0651) 7553205, 7553248, 7554394, 7554395, 7554396, 7554398  
Faksimile (0651) 7554229, 7551241, 7552730, 7553408  
Laman [www.unsyiah.ac.id](http://www.unsyiah.ac.id), Surel [info@unsyiah.ac.id](mailto:info@unsyiah.ac.id)

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 375/UN11.2.3/PT.01.04/2022

Dengan hormat, sehubungan dengan surat Saudara tentang pengumpulan data penelitian yang dilakukan oleh :

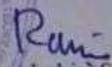
Nama : Yana Humaira  
NPM : 201804050  
Program Studi : Magister Psikologi  
Universitas : Medan Area

Dengan judul **Pengaruh Sense Of Humor dan Self Compassion Terhadap Resilienci Academic Mahasiswa Universitas Syiah Kuala Banda Aceh**, maka dengan ini kami beritahukan bahwa saudara tersebut di atas telah melakukan pengumpulan data yang di butuhkan sesuai dengan judul penelitian.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banda Aceh, 25 Oktober 2022

Kepala Biro Akademik,

  
Rahmat Lubis, S.E.

NIP.196310121983031004



PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MEDAN AREA

MEDAN

IDENTITAS DIRI

Responden No : (diisi peneliti)

Nama (inisial) :

Usia :

Jenis kelamin :  Laki-laki  Perempuan

Fakultas/Prodi :

Angkatan :

Menyusun Skripsi :  > 1 semester  < 1 semester

Salam,

Saya adalah mahasiswa Program Studi Magister Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Saat ini saya sedang melaksanakan penelitian dalam rangka menyelesaikan tugas akhir sebagai syarat untuk memperoleh gelar magister (S2) Psikologi. Oleh karena itu untuk memperoleh data-data yang menunjang penelitian ini, saya mohon kesediaan Anda untuk menjawab pertanyaan dan pernyataan dalam buklet ini.

Jawaban yang anda berikan tidak ada jawaban yang salah dan tidak mempengaruhi penilaian baik secara pribadi maupun pekerjaan, maka dari itu isilah sesuai diri Anda sesungguhnya. Data dalam penelitian ini termasuk identitas Anda akan dijaga kerahasiannya dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian. Untuk mendapatkan informasi lebih lanjut mengenai penelitian ini atau informasi mengenai hak-

Atas kesediaan dan partisipasinya, saya mengucapkan terima kasih.

Peneliti,

Yana

Humaira

UNIVERSITAS MEDAN AREA

hak partisipan, Anda dapat menghubungi peneliti melalui e-mail [yanahumaira104@gmail.com](mailto:yanahumaira104@gmail.com).

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Saya dengan identitas tersebut diatas telah memahami maksud dan tujuan penelitian ini. Oleh karena itu, saya dengan sukarela setuju untuk menjadisubjek dalam penelitian yang dilakukan oleh Yana Humaira

Demikian lah pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya untuk dapat digunakan seperlunya.

Medan, 2022

**SKALAI**  
Petunjuk Penelitian

Harap baca setiap pernyataan dengan seksama sebelum menjawab. Untuk setiap item, tunjukkan seberapa sering Anda berperilaku dengan cara yang disebutkan,. Tolong jawab sesuai dengan apa yang benar-benar mencerminkan pengalaman Anda.

Keterangan :

STS = Sangat tidak

Setuju TS = Tidak

Setuju

N = Netral

S = Setuju

SS = Sangat Setuju

Mahasiswa/i hanya diperbolehkan mengisi satu pilihan jawaban pada setiap pernyataan dengan cara memberikan tanda silang (X) pada lembar jawaban yang sesuai dengan pilihan masing-masing.

Contoh :

Ketika saya merasa sedih, saya cenderung terobsesi dan terpaku pada segala sesuatu yang salah.

Tanda silang (X) menunjukkan

No	PERNYATAAN	STS	TS	N	S	SS
1	Saya tidak menghadapi kesesakan menerima masukan dari dosen terhadap pertanyaan yang diajukan.				<b>AGAK SETUJU</b>	
2	Saya mengikuti perkuliahan yang diberikan dosen menggunakan umpan balik untuk meningkatkan pemahaman saya				S E L A M A T M E N G E R J A K A N	
3	Saya akan menyelesaikan tugas kuliah yang sulit					
4	Saya segera mengubah judul skripsinya saat tidak ada literature yag mendukung					
5	Saya menggunakan situasi penuh tantangan untuk memotivasi diri					
6	Saya mungkin akan kesal					
7	Saya akan mulai berpikir bahwa peluang saya untuk sukses di universitas sangat kecil					
8	Saya melihat situasi sulit sebagai tantangan keberhasilan					
9	Saya melakukan yang terbaik untuk berhenti memikirkan hal negatif tentang studi saya					
10	Saya melihat situasi sebagai sementara					

**SKALA I**



**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 2/8/23

Access From (repository.uma.ac.id)2/8/23

11	Saya bekerja lebih keras untuk mengatasi persoalan penyelesaian studi saya					
12	Saya mungkin akan mengalami depresi					
13	Saya mencoba memikirkan solusi baru atau masalah yang saya hadapi					
14	Saya sangat kecewa					
15	Saya menyalahkan dosen pembimbing					
16	Saya akan terus mencoba solusi terbaik					
17	Saya tidak mengubah tujuan jangka panjang akademik saya					
18	Saya menggunakan kesuksesan masa lalu saya untuk membantu saya belajar					
19	Saya berpikir bahwa peluang saya untuk mendapatkan pekerjaan yang saya inginkan					
20	Saya mulai menilai dan mengevaluasi pencapaian dan usaha belajar saya					
21	Saya mengabaikan penyelesaian studi saya					

22	Saya mendorong diri saya untuk tetap belajar					
23	Saya menahan diri untuk tidak panik					
24	Saya tidak mencoba berbagai cara untuk belajar					
25	Saya menetapkan tujuan saya sendiri untuk pencapaian					
26	Saya terombang ambing bersama teman yang bermasalah dalam studi					
27	Saya mencoba untuk lebih memikirkan kekuatan dan kelemahan saya untuk membantu saya bekerja lebih baik					
28	Saya merasa semuanya hancur dan berjalan salah					
29	Saya mulai memaksakan hadiah dan hukuman tergantung pada kinerja saya					
30	Saya berharap dapat menunjukkan bahwa saya dapat meningkatkan nilai saya					

**SKALA II**  
Petunjuk Penelitian

Harap baca setiap pernyataan dengan seksama sebelum menjawab. Untuk setiap item, tunjukkan seberapa sering Anda berperilaku dengan cara yang disebutkan,. Tolong jawab sesuai dengan apa yang benar-benar mencerminkan pengalaman Anda.

Keterangan :

- STS = Sangat tidak Setuju
- TS = Tidak Setuju
- N = Netral
- S = Setuju
- SS = Sangat Setuju

Mahasiswa/i hanya diperbolehkan mengisi satu pilihan jawaban pada setiap pernyataan dengan cara memberikan tanda silang (X) pada lembar jawaban yang sesuai dengan pilihan masing-masing.

Contoh

: Ketika saya merasa sedih, saya cenderung terobsesi dan terpaku pada segala sesuatu yang salah.

UNIVERSITAS MEDAN AREA  
 STS AS N S  
 .....  
 © Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang  
 .....  
 SX

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber  
 2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah  
 3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

**SKALA II**

No	PERNYATAAN	STS	TS	N	S	SS
1	Saya memang anak orang lain mengatakan bahwa saya mengatakan hal-hal yang lucu.					
2	Kata-kata pintar saya menghibur orang lain.					
3	Saya dapat mengatakan hal-hal sedemikian rupa untuk membuat orang tertawa.					
4	Humor yang saya buat dianggap sebagai seorang yang cerdas oleh teman-teman saya.					
5	Saya yakin saya bisa membuat orang lain tertawa					
6	Orang melihat saya untuk mengatakan saya mudah tersinggung					
7	Saya menggunakan humor untuk menghibur teman-teman saya.					
8	Saya menghargai mereka yang menghasilkan humor.					
9	Saya terkadang memikirkan cerita lucu untuk membangun semangat belajar saya					
10	Saya humor dapat membuat yang lain membantu saya					
11	Saya dapat meredakan situasi tegang dengan mengatakan sesuatu yang lucu.					
12	Saya dapat menemukan sesuatu yang lucu dalam kebanyakan situasi					
13	Humor tidak membantu saya menyelesaikan masalah					

Document Accepted 2/8/23

Tanda silang (X) menunjukkan seseorang itu **SETUJU** terhadap pertanyaan yang diajukan.

SELAMAT MENGERJAKAN



14	Penggunaan humor membantu saya merasa nyaman.					
15	Penggunaan kecerdasan atau humor membantu saya menguasai situasi sulit.					
16	Penggunaan humor tidak membantu saya menguasai situasi sulit.					
17	Saya dapat menggunakan kecerdasan untuk membantu beradaptasi dengan banyak situasi.					
18	Saya menghargai mereka yang menghasilkan humor.					
19	Saya suka lelucon yang pasif					
20	Membuat orang menjadi tenang dengan bercanda tidak ada gunanya.					
21	Saya suka ketika saya memikirkan garis yang bagus pada waktunya untuk menggunakannya					
22	Segalanya berjalan buruk dengan humor.					
23	Menyebut saya sebagai "pelawak" adalah penghinaan yang nyata					
24	Saya tidak nyaman ketika orang lain membuat lelucon atau diri saya					
25	Saya tidak suka humor					
26	Orang yang menceritakan lelucon, burung saya sukai					
27	Menurut saya, menguasai situasi melalui penggunaan humor benar-benar bodoh					

**SKALA III**  
Petunjuk Penelitian

**BAGAIMANA BIASANYA SAYA BERTINDAK TERHADAP DIRI  
SENDIRI DI MASA SULIT**

Harap baca setiap pernyataan dengan seksama sebelum menjawab. Untuk setiap item, tunjukkan seberapa sering Anda berperilaku dengan cara yang disebutkan, menggunakan skala 1-5 berikut. Tolong jawab sesuai dengan apa yang benar- benar mencerminkan pengalaman Anda.

Hampir

Hampir

Tidak pernah

Selalu

1      2      3      4      5

Keterangan :

1 = Hampir Tidak Pernah

2 = Tidak Pernah

3 = Pernah

4 = Selalu

5 = Hampir Selalu



10	Ketika saya merasa tidak mampu dalam beberapa hal, saya mencoba untuk mengingatkan diri sendiri bahwa perasaan tidak mampu dibagi oleh kebanyakan orang.					
11	Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai.					
12	Ketika saya mengalami masa yang sangat sulit, saya memberi diri saya perhatian dan kelembutan yang saya butuhkan.					
13	Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa kebanyakan orang lain mungkin lebih bahagia dari pada saya.					
14	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi dengan seimbang.					
15	Saya mencoba melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi manusia					
16	Ketika saya melihat aspek diri saya yang tidak saya sukai, saya merendahkan diri sendiri.					
17	Ketika saya gagal pada sesuatu yang penting bagi saya, saya mencoba untuk menjaga segala sesuatunya dalam perspektif.					

18	Ketika saya benar-benar berjuang, saya cenderung merasa bahwa orang lain pasti lebih mudah melakukannya					
19	Saya baik pada diri sendiri ketika saya mengalami penderitaan					
20	Ketika sesuatu mengganggu saya, saya terbawa oleh perasaan					
21	Saya bisa sedikit berhati dingin terhadap diri sendiri ketika mengalami penderitaan.					
22	Ketika saya merasa sedih, saya mencoba mendekati perasaan dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan.					
23	Saya toleran terhadap kekurangan dan kelebihan sendiri.					
24	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan kejadian itu di luar proporsi.					
25	Ketika saya gagal pada sesuatu yang penting, saya cenderung merasa sendirian dalam kegagalan.					
26	Saya mencoba untuk memahami dan sabar terhadap aspek-aspek kepribadian yang tidak saya sukai.					

### Reliability

## UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

### Notes

Document Accepted 2/8/23

Access From (repository.uma.ac.id)2/8/23

Output Created		06-NOV-2022 11:56:42
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	29
	Matrix Input	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.
Syntax	RELIABILITY /VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007 VAR00008 VAR00009 VAR00010 VAR00011 VAR00012 VAR00013 VAR00014 VAR00015 VAR00016 VAR00017 VAR00018 VAR00019 VAR00020 VAR00021 VAR00022 VAR00023 VAR00024 VAR00025 VAR00026 VAR00027 VAR00028 VAR00029 VAR00030 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA /SUMMARY=TOTAL.	
Resources	Processor Time	00:00:00,02
	Elapsed Time	00:00:00,01

## SKALA TO ACADEMIC RESILIENCI

## Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	29	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	29	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

## Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.874	30

## Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	98.5517	337.328	-.025	.881
VAR00002	99.8276	343.648	-.165	.882
VAR00003	98.6552	307.234	.501	.868
VAR00004	99.6552	312.663	.549	.867
VAR00005	99.1379	332.195	.081	.878
VAR00006	99.0345	318.106	.414	.870
VAR00007	99.7241	340.564	-.088	.883
VAR00008	99.4138	311.180	.557	.867
VAR00009	98.8621	311.052	.506	.868
VAR00010	99.3793	326.601	.335	.874
VAR00011	98.8276	304.648	.631	.865
VAR00012	98.7931	333.099	.091	.877
VAR00013	98.4828	325.187	.381	.873
VAR00014	99.0690	328.209	.372	.876
VAR00015	98.8621	300.695	.601	.865
VAR00016	98.3103	312.507	.621	.866
VAR00017	99.3448	301.877	.743	.862
VAR00018	99.0345	305.606	.595	.866
VAR00019	98.6897	301.150	.823	.861
VAR00020	99.2414	304.904	.587	.866
VAR00021	99.2069	315.670	.508	.868
VAR00022	99.0345	305.392	.624	.865
VAR00023	99.0345	307.749	.599	.866

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 2/8/23

Access From (repository.uma.ac.id)2/8/23

VAR00024	98.5517	312.756	.617	.866
VAR00025	98.6897	309.436	.656	.865
VAR00026	98.7241	314.064	.482	.869
VAR00027	99.1379	304.766	.583	.866
<b>VAR00028</b>	<b>99.4138</b>	<b>337.037</b>	<b>-.016</b>	<b>.880</b>
VAR00029	100.0345	324.249	.365	.874
VAR00030	99.2759	325.993	.215	.875



**Reliability**

**Notes**

Output Created		26-OCT-2022 09:58:38
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	29
	Matrix Input	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.
Syntax	RELIABILITY /VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007 VAR00008 VAR00009 VAR00010 VAR00011 VAR00012 VAR00013 VAR00014 VAR00015 VAR00016 VAR00017 VAR00018 VAR00019 VAR00020 VAR00021 VAR00022 VAR00023 VAR00024 VAR00025 VAR00026 VAR00027 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA /SUMMARY=TOTAL.	
Resources	Processor Time	00:00:00,02
	Elapsed Time	00:00:00,02

## SKALA TRY OUT SENSE OF HUMOR

## Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	29	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	29	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

## Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.847	27

## Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	81.7931	190.241	.073	.850
VAR00002	81.5172	170.616	.706	.830
VAR00003	81.3793	174.315	.530	.836
VAR00004	81.2069	179.527	.472	.839
VAR00005	81.1034	172.667	.702	.832
VAR00006	81.6207	179.101	.410	.840
VAR00007	81.5517	184.970	.215	.847
VAR00008	81.1724	176.933	.437	.839
VAR00009	81.7931	177.099	.642	.835
VAR00010	81.6552	186.377	.176	.848
VAR00011	81.5517	173.899	.535	.836
VAR00012	81.3103	184.436	.282	.844
VAR00013	81.6552	179.163	.503	.838
VAR00014	81.4138	173.180	.694	.832
VAR00015	81.3793	175.672	.473	.838
VAR00016	81.1724	179.933	.418	.840
VAR00017	81.1379	176.123	.460	.839
VAR00018	81.0345	163.820	.851	.824
VAR00019	80.7931	181.741	.419	.841
VAR00020	81.5862	187.894	.137	.849
VAR00021	81.2759	171.350	.727	.830
VAR00022	81.6897	178.007	.483	.838
VAR00023	81.8966	189.096	.062	.853
VAR00024	81.0000	190.929	.024	.853

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 2/8/23

Access From (repository.uma.ac.id)2/8/23

VAR00025	81.1034	198.810	-.217	.860
VAR00026	81.0000	181.286	.237	.848
VAR00027	80.7586	186.404	.131	.851



**Reliability**

**Notes**

Output Created		26-OCT-2022 10:01:20
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	29
	Matrix Input	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.
Syntax	RELIABILITY /VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007 VAR00008 VAR00009 VAR00010 VAR00011 VAR00012 VAR00013 VAR00014 VAR00015 VAR00016 VAR00017 VAR00018 VAR00019 VAR00020 VAR00021 VAR00022 VAR00023 VAR00024 VAR00025 VAR00026 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA /SUMMARY=TOTAL.	
Resources	Processor Time	00:00:00,02
	Elapsed Time	00:00:00,02

## TRY OUT SKALA SELF COMPASSION

## Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	29	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	29	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

## Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.724	26

## Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	76.6207	87.458	.254	.716
VAR00002	76.4828	93.973	-.024	.734
VAR00003	76.2759	96.493	-.149	.745
VAR00004	76.5517	86.613	.400	.707
VAR00005	75.8966	87.025	.301	.713
VAR00006	76.6897	84.293	.507	.699
VAR00007	76.2759	101.635	.358	.762
VAR00008	76.1724	84.576	.517	.699
VAR00009	75.9655	87.677	.286	.714
VAR00010	76.1379	80.195	.620	.686
VAR00011	75.8621	102.266	.475	.757
VAR00012	76.0690	86.138	.351	.709
VAR00013	76.1034	80.953	.592	.689
VAR00014	75.6897	88.222	.335	.712
VAR00015	76.6207	98.601	.356	.749
VAR00016	76.0345	89.677	.348	.713
VAR00017	75.7586	82.975	.561	.694
VAR00018	76.4138	86.680	.375	.708
VAR00019	76.2414	88.190	.374	.715
VAR00020	76.1724	80.576	.630	.687
VAR00021	75.8276	84.862	.479	.701
VAR00022	75.8966	89.096	.442	.717
VAR00023	75.7931	87.813	.394	.713
VAR00024	76.2414	88.761	.302	.720
UNIVERSITAS MEDAN AREA	76.5517	88.613	.366	.724
VAR00026	75.8276	82.291	.489	.697



**Reliability****Notes**

Output Created	06-NOV-2022 10:22:51	
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	158
	Matrix Input	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.
Syntax	RELIABILITY /VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007 VAR00008 VAR00009 VAR00010 VAR00011 VAR00012 VAR00013 VAR00014 VAR00015 VAR00016 VAR00017 VAR00018 VAR00019 VAR00020 VAR00021 VAR00022 VAR00023 VAR00024 VAR00025 VAR00026 VAR00027 VAR00028 VAR00029 VAR00030 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA /SUMMARY=TOTAL.	
Resources	Processor Time	00:00:00,02
	Elapsed Time	00:00:00,02

SKALA ACADEMIC RESILIENSI

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	158	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	158	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.889	30

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	97.9679	301.631	.329	.888
VAR00002	98.5705	312.724	.356	.891
VAR00003	98.3397	303.026	.372	.890
VAR00004	98.7692	307.521	.367	.889
VAR00005	98.0064	300.381	.419	.886
VAR00006	98.3397	306.097	.309	.888
VAR00007	99.1282	319.416	.322	.895
VAR00008	98.0256	300.554	.437	.885
VAR00009	97.7372	294.827	.576	.883
VAR00010	98.2115	306.142	.327	.888
VAR00011	97.4936	293.864	.577	.883
VAR00012	98.1154	307.187	.247	.890
VAR00013	97.6603	298.071	.555	.883
VAR00014	97.9551	305.140	.339	.887
VAR00015	97.7756	292.936	.505	.884
VAR00016	97.4744	295.451	.569	.883
VAR00017	98.1859	298.539	.521	.884
VAR00018	97.6795	292.439	.659	.881
VAR00019	97.6859	291.585	.736	.880
VAR00020	97.7564	293.914	.603	.882
VAR00021	97.9615	296.786	.585	.883
VAR00022	97.6923	294.408	.609	.882
VAR00023	97.9103	297.760	.497	.884

VAR00024	97.5833	291.548	.667	.881
----------	---------	---------	------	------



VAR00025	97.6731	290.918	.689	.880
VAR00026	97.7628	293.730	.584	.882
VAR00027	97.9295	293.898	.556	.883
VAR00028	98.9103	311.398	.337	.892
VAR00029	99.0000	312.606	.337	.891
VAR00030	98.1538	300.196	.399	.886



**Reliability****Notes**

Output Created	22-OCT-2022 19:20:40	
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	158
	Matrix Input	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.
Syntax	RELIABILITY /VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007 VAR00008 VAR00009 VAR00010 VAR00011 VAR00012 VAR00013 VAR00014 VAR00015 VAR00016 VAR00017 VAR00018 VAR00019 VAR00020 VAR00021 VAR00022 VAR00023 VAR00024 VAR00025 VAR00026 VAR00027 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA /SUMMARY=TOTAL.	
Resources	Processor Time	00:00:00,02
	Elapsed Time	00:00:00,02

## TO SKALA SENSE OF HUMOR

## Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	158	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	158	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

## Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.883	27

## Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	83.1859	221.765	.553	.877
VAR00002	82.9487	220.049	.619	.875
VAR00003	82.8974	219.177	.596	.875
VAR00004	82.9487	222.591	.532	.877
VAR00005	82.9103	220.921	.577	.876
VAR00006	83.1987	223.786	.455	.879
VAR00007	82.8205	224.639	.458	.879
VAR00008	82.6282	222.042	.531	.877
VAR00009	82.8910	222.059	.522	.877
VAR00010	83.1538	226.970	.376	.881
VAR00011	82.9359	220.447	.607	.875
VAR00012	82.9231	220.975	.615	.875
VAR00013	82.9038	221.068	.568	.876
VAR00014	82.7500	220.834	.604	.876
VAR00015	82.8718	219.932	.607	.875
VAR00016	82.8718	221.867	.570	.876
VAR00017	82.7821	221.604	.545	.877
VAR00018	82.6218	216.546	.679	.873
VAR00019	82.6603	221.787	.529	.877
VAR00020	83.2051	226.783	.314	.883
VAR00021	83.0833	224.167	.489	.878
VAR00022	83.3397	228.935	.303	.882
VAR00023	83.5513	232.675	.373	.886
VAR00024	83.0385	232.579	.353	.887
VAR00025	83.0641	237.712	.334	.890
VAR00026	82.8462	232.492	.350	.888
VAR00027	82.9679	232.302	.361	.887

UNIVERSITAS MEDAN AREA

cxli

Document Accepted 2/8/23

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)2/8/23

**Reliability****Notes**

Output Created		22-OCT-2022 19:24:12
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	158
	Matrix Input	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.
Syntax	RELIABILITY /VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007 VAR00008 VAR00009 VAR00010 VAR00011 VAR00012 VAR00013 VAR00014 VAR00015 VAR00016 VAR00017 VAR00018 VAR00019 VAR00020 VAR00021 VAR00022 VAR00023 VAR00024 VAR00025 VAR00026 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA /SUMMARY=TOTAL.	
Resources	Processor Time	00:00:00,02
	Elapsed Time	00:00:00,02

## SKALA SELF COMPASSION

## Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	158	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	158	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

## Reliability Statistics

Cronbach's Alpha Items	N of Items
.842	26

## Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	74.2372	151.563	.372	.837
VAR00002	74.2628	154.930	.319	.839
VAR00003	74.0385	159.986	.311	.846
VAR00004	74.2628	152.814	.380	.837
VAR00005	73.6090	152.769	.373	.837
VAR00006	74.1667	150.011	.469	.834
VAR00007	74.2564	165.108	.377	.854
VAR00008	74.0128	153.316	.362	.838
VAR00009	73.6731	154.828	.395	.840
VAR00010	73.8333	148.527	.539	.831
VAR00011	73.8846	156.309	.355	.841
VAR00012	73.8077	151.821	.412	.836
VAR00013	74.0256	146.619	.587	.829
VAR00014	73.8141	151.985	.433	.835
VAR00015	74.0962	156.849	.421	.843
VAR00016	74.1282	154.383	.331	.839
VAR00017	73.7756	148.175	.562	.831
VAR00018	74.0192	148.522	.526	.832
VAR00019	74.0385	148.050	.546	.831
VAR00020	73.9103	148.069	.568	.830
VAR00021	73.9103	149.424	.495	.833

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 2/8/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

VAR00022	73.8974	153.847	.398	.837
VAR00023	73.6987	154.225	.375	.837



VAR00024	74.1859	154.578	.389	.840
VAR00025	74.2179	153.668	.332	.839
VAR00026	73.7949	150.603	.433	.835



**NPar Tests****Notes**

Output Created	03-NOV-2022 07:24:49	
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	158
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each test are based on all cases with valid data for the variable(s) used in that test.
Syntax	NPAR TESTS /K-S(NORMAL)=VAR00001 VAR00002 VAR00003 /MISSING ANALYSIS /KS_SIM CIN(99) SAMPLES(10000).	
Resources	Processor Time	00:00:01,33
	Elapsed Time	00:00:01,42
	Number of Cases Allowed <sup>a</sup>	524288

a. Based on availability of workspace memory.

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		reseliensi academic	sense of humor
N		158	158
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	101.43	86.15
	Std. Deviation	17.888	15.519
Most Extreme Differences	Absolute	.148	.089
	Positive	.063	.054
	Negative	-.148	-.089
Test Statistic		.148	.089
Asymp. Sig. (2-tailed) <sup>c</sup>		<.001	.004
Monte Carlo Sig. (2-tailed) <sup>d</sup>	Sig. 99% Confidence Interval	Lower Bound	.000
		Upper Bound	.166
			.003
			.056

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Self Compassi on	
N		158	
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	76.9423	
	Std. Deviation	12.81241	
Most Extreme Differences	Absolute	.089	
	Positive	.052	
	Negative	-.089	
Test Statistic		.089	
Asymp. Sig. (2-tailed) <sup>c</sup>		.004	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) <sup>d</sup>	Sig. 99% Confidence Interval	Lower Bound	.003
		Upper Bound	.077
			.003
			.077

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

**Means****Notes**

Output Created	03-NOV-2022 07:39:51	
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	158
Missing Value Handling	Definition of Missing	For each dependent variable in a table, user-defined missing values for the dependent and all grouping variables are treated as missing.
	Cases Used	Cases used for each table have no missing values in any independent variable, and not all dependent variables have missing values.
Syntax	<pre> MEANS TABLES=VAR00001 BY VAR00002 /CELLS=MEAN COUNT STDDEV /STATISTICS ANOVA LINEARITY. </pre>	
Resources	Processor Time	00:00:00,03
	Elapsed Time	00:00:00,05

**UJI LINEARITY ACADEMIC RESILIENSI DAN SENSE OF HUMOR****Case Processing Summary**

	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
resiliensi academic * sense of humor	158	100.0%	0	0.0%	158	100.0%

**Report**

## resiliensi academic

sense of humor	Mean	N	Std. Deviation
30	30.00	1	.
36	69.00	1	.
40	95.00	1	.
47	73.00	1	.
57	98.00	2	4.243
60	101.00	1	.
61	109.00	1	.
62	75.00	2	2.828
63	104.00	1	.
64	66.00	2	14.142
65	77.00	1	.
66	90.00	1	.
68	71.00	1	.
69	92.67	3	7.371
70	81.00	3	15.395
71	89.00	1	.
72	102.67	3	2.082
73	104.00	1	.
74	88.20	5	15.205
75	107.00	2	5.657
76	108.50	2	2.121
77	97.00	3	9.165
79	85.00	1	.
80	111.00	5	5.701
81	103.22	9	11.043
82	103.63	8	14.985
83	104.50	4	11.902
84	104.60	5	8.961
85	114.50	2	12.021
86	75.33	3	42.395
87	90.00	3	8.544
88	121.20	5	9.338

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 2/8/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)2/8/23

89	99.83	6	16.437
90	99.25	4	7.274
91	107.00	3	6.245
92	99.33	3	24.007
93	104.67	3	.577
94	110.20	5	14.007
95	94.00	3	25.357
96	122.00	3	4.583
97	113.25	4	8.655
98	113.25	8	12.163
99	105.67	3	1.155
100	111.67	3	.577
101	106.50	4	5.745
102	110.00	1	.
103	103.33	3	22.546
104	113.33	3	5.508
105	90.33	3	48.850
106	114.00	1	.
107	104.33	3	12.583
108	122.50	2	4.950
115	105.00	1	.
121	113.00	1	.
128	83.00	1	.
130	102.00	1	.
Total	101.43	158	17.888

### ANOVA Table

		Sum of Squares	df
reseliensi academic * sense of humor	Between Groups	(Combined)	27586.527
		Linearity	8455.241
		Deviation from Linearity	19131.287
	Within Groups		22011.697
Total			49598.224

### ANOVA Table

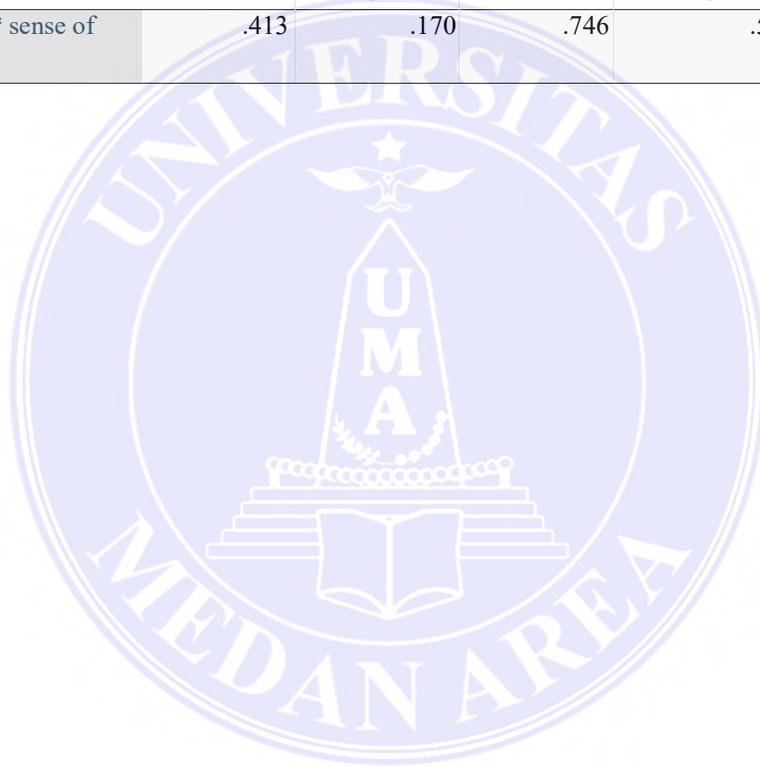
		Mean Square	F
reseliensi academic * sense of humor	Between Groups	(Combined)	501.573
		Linearity	8455.241
		Deviation from Linearity	354.283
	Within Groups		220.117
Total			

**ANOVA Table**

			Sig.
reseliensi academic * sense of humor	Between Groups	(Combined)	<,001
		Linearity	<,001
		Deviation from Linearity	.020
	Within Groups		
	Total		

**Measures of Association**

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
reseliensi academic * sense of humor	.413	.170	.746	.556



**Means****Notes**

Output Created	03-NOV-2022 07:44:54	
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	158
Missing Value Handling	Definition of Missing	For each dependent variable in a table, user-defined missing values for the dependent and all grouping variables are treated as missing.
	Cases Used	Cases used for each table have no missing values in any independent variable, and not all dependent variables have missing values.
Syntax	<pre> MEANS TABLES=VAR00001 BY VAR00004 /CELLS=MEAN COUNT STDDEV /STATISTICS ANOVA LINEARITY. </pre>	
Resources	Processor Time	00:00:00,02
	Elapsed Time	00:00:00,02

**UJI LINEARITY ACADEMIC RESILIENSI DAN SELF COMPASSION**

**Case Processing Summary**

	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
resiliensi academic * Self Compassion	158	100.0%	0	0.0%	158	100.0%

**Report**

resiliensi academic

Self Compassion	Mean	N	Std. Deviation
26.00	102.00	1	.
33.00	30.00	1	.
36.00	80.00	1	.
38.00	114.00	1	.
45.00	98.00	1	.
48.00	87.00	1	.
54.00	56.00	1	.
56.00	30.00	1	.
59.00	64.00	1	.
60.00	98.00	2	4.243
61.00	96.33	3	18.037
62.00	77.00	1	.
63.00	125.00	1	.
64.00	126.00	1	.
65.00	88.00	2	24.042
66.00	106.67	6	9.668
67.00	96.75	4	14.033
68.00	105.00	7	18.055
69.00	111.50	2	.707
70.00	112.50	2	.707
71.00	104.33	3	12.503
72.00	89.75	4	10.813
73.00	105.33	3	1.528
74.00	101.83	6	22.076
75.00	89.50	6	32.005
76.00	99.71	7	13.537
77.00	98.63	8	8.863
78.00	101.67	6	22.598
79.00	110.86	7	10.653
80.00	97.25	4	22.292
81.00	103.80	5	10.498
82.00	105.75	4	4.573

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 2/8/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

83.00	110.00	5	12.787
84.00	105.75	8	15.773
85.00	105.40	5	5.857
86.00	107.80	5	10.134
87.00	107.00	4	7.024
88.00	103.67	3	17.243
89.00	109.00	3	22.113
90.00	109.25	4	16.215
91.00	113.50	2	13.435
93.00	117.00	1	.
94.00	94.50	4	21.992
97.00	102.50	2	3.536
98.00	118.00	2	4.243
99.00	109.00	1	.
100.00	89.00	1	.
101.00	109.00	1	.
104.00	105.00	1	.
106.00	83.00	1	.
Total	101.43	158	17.888

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df
resiliensi academic * Self Compassion	Between Groups	(Combined)	23117.347	49
		Linearity	3812.228	1
		Deviation from Linearity	19305.119	48
	Within Groups		26480.877	106
	Total		49598.224	155

**ANOVA Table**

			Mean Square	F
resiliensi academic * Self Compassion	Between Groups	(Combined)	471.783	1.888
		Linearity	3812.228	15.260
		Deviation from Linearity	402.190	1.610
	Within Groups		249.820	
	Total			

**ANOVA Table**

			Sig.
resiliensi academic * Self Compassion	Between Groups	(Combined)	.003
		Linearity	<.001

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

	Deviation from Linearity	.022
--	--------------------------	------



Within Groups	
Total	

### Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
resiliensi academic * Self Compassion	.277	.077	.683	.466



## Regression

## Notes

Output Created	03-NOV-2022 08:07:40	
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	158
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on cases with no missing values for any variable used.
Syntax	REGRESSION /DESCRIPTIVES MEAN STDDEV CORR SIG N /MISSING LISTWISE /STATISTICS COEFF OUTS R ANOVA CHANGE /CRITERIA=PIN(.05) POUT(.10) /NOORIGIN /DEPENDENT VAR00001 /METHOD=ENTER VAR00004.	
Resources	Processor Time	00:00:00,02
	Elapsed Time	00:00:00,02
	Memory Required	2400 bytes
	Additional Memory Required for Residual Plots	0 bytes

**UJI HIPOTESIS ACADEMIC RESILIENSI DAN SELF COMPASSION**

**Descriptive Statistics**

	Mean	Std. Deviation	N
resiliensi academic	101.43	17.888	158
Self Compassion	76.9423	12.81241	158

**Correlations**

	resiliensi academic	Self Compassion
Pearson Correlation	resiliensi academic	1.000
	Self Compassion	.277
Sig. (1-tailed)	resiliensi academic	<.001
	Self Compassion	.000
N	resiliensi academic	156
	Self Compassion	156

**Variables Entered/Removed<sup>a</sup>**

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Self Compassion <sup>b</sup>		. Enter

a. Dependent Variable: resiliensi academic

b. All requested variables entered.

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics		
					R Square Change	F Change	df1
1	.277 <sup>a</sup>	.077	.071	17.243	.077	12.822	1

**Model Summary**

**Change Statistics**

Model	df2	Sig. F Change
1	154	<.001

a. Predictors: (Constant), Self Compassion

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3812.228	1	3812.228	12.822	<,001 <sup>b</sup>
	Residual	45785.997	154	297.312		
	Total	49598.224	155			

a. Dependent Variable: reseliensi academic

b. Predictors: (Constant), Self Compassion

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	t	Sig.
		B	Std. Error	Coefficients		
				Beta		
1	(Constant)	71.647	8.431		8.498	<,001
	Self Compassion	.387	.108	.277	3.581	<,001

a. Dependent Variable: reseliensi academic

**Regression**

**Notes**

Output Created		03-NOV-2022 08:13:03
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	158
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on cases with no missing values for any variable used.
Syntax	REGRESSION /DESCRIPTIVES MEAN STDDEV CORR SIG N /MISSING LISTWISE /STATISTICS COEFF OUTS R ANOVA CHANGE /CRITERIA=PIN(.05) POUT(.10) /NOORIGIN /DEPENDENT VAR00001 /METHOD=ENTER VAR00006.	
Resources	Processor Time	00:00:00,00
	Elapsed Time	00:00:00,03
	Memory Required	2400 bytes
	Additional Memory Required for Residual Plots	0 bytes

**Descriptive Statistics**

	Mean	Std. Deviation	N
reseliensi academic	101.43	17.888	158
Sense Of Humor	86.1538	15.51863	158

**Correlations**

	reseliensi academic	Sense Of Humor
Pearson Correlation	reseliensi academic	.413
	Sense Of Humor	1.000
Sig. (1-tailed)	reseliensi academic	<,001
	Sense Of Humor	.
N	reseliensi academic	156
	Sense Of Humor	156

**Variables Entered/Removed<sup>a</sup>**

## Variables

1	Sense Of Humor <sup>b</sup>	. Enter
---	-----------------------------	---------

Model Variables Entered Removed Method

a. Dependent Variable: reseliensi academic

b. All requested variables entered.

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics		
					R Square Change	F Change	df1
1	.413 <sup>a</sup>	.170	.165	16.345	.170	31.648	1

**Model Summary**

## Change Statistics

Model	df2	Sig. F Change
1	154	<,001

a. Predictors: (Constant), Sense Of Humor

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
-------	----------------	----	-------------	---	------

**ANOVA<sup>a</sup>**



1	Regression	8455.241	1	8455.241	31.648	<,001 <sup>b</sup>
	Residual	41142.984	154	267.162		
	Total	49598.224	155			

a. Dependent Variable: reseliensi academic

b. Predictors: (Constant), Sense Of Humor

Model		Coefficients <sup>a</sup>		Standardized Coefficients	t	Sig.
		Unstandardized Coefficients	Std. Error			
		B		Beta		
1	(Constant)	60.426	7.405		8.160	<,001
	Sense Of Humor	.476	.085	.413	5.626	<,001

a. Dependent Variable: reseliensi academic

**Regression****Notes**

Output Created	03-NOV-2022 08:02:01	
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	158
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on cases with no missing values for any variable used.
Syntax	REGRESSION /DESCRIPTIVES MEAN STDDEV CORR SIG N /MISSING LISTWISE /STATISTICS COEFF OUTS R ANOVA CHANGE /CRITERIA=PIN(.05) POUT(.10) /NOORIGIN /DEPENDENT VAR00001 /METHOD=ENTER VAR00004 VAR00005.	
Resources	Processor Time	00:00:00,02
	Elapsed Time	00:00:00,02
	Memory Required	2896 bytes
	Additional Memory Required for Residual Plots	0 bytes

**Descriptive Statistics**

	Mean	Std. Deviation	N
reseliensi academic	101.43	17.888	158
Self Compassion	76.9423	12.81241	158
Sense Of humor	86.1538	15.51863	158

**Correlations**

		reseliensi academic	Self Compassion Sense Of humor	
Pearson Correlation	reseliensi academic	1.000	.277	.413
	Self Compassion	.277	1.000	.190
	Sense Of humor	.413	.190	1.000
Sig. (1-tailed)	reseliensi academic	.	<,001	<,001
	Self Compassion	.000	.	.009
	Sense Of humor	.000	.009	.
N	reseliensi academic	156	156	156
	Self Compassion	156	156	156
	Sense Of humor	156	156	156

**Variables Entered/Removed<sup>a</sup>**

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Sense Of humor, Self Compassion <sup>b</sup>		Enter

a. Dependent Variable: reseliensi academic

b. All requested variables entered.

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics		
					R Square Change	F Change	df1
1	.460 <sup>a</sup>	.211	.201	15.988	.211	20.520	2

**Model Summary****Change Statistics**

Model	df2	Sig. F Change
1	153	<,001

a. Predictors: (Constant), Sense Of humor,



## Self Compassion

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	10489.971	2	5244.985	20.520	<,001 <sup>b</sup>
	Residual	39108.253	153	255.609		
	Total	49598.224	155			

a. Dependent Variable: resensi akademik

b. Predictors: (Constant), Sense Of humor, Self Compassion



Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	42.154	9.716		4.339	<,001
	Self Compassion	.288	.102	.206	2.821	.005
	Sense Of humor	.431	.084	.374	5.111	<,001

a. Dependent Variable: resiliensi academic

