Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA
Juni 2024, Vol. 13, No. 1, 80-99

PREDIKSI GAYA HUMOR TERHADAP KECENDERUNGAN *SELF-COMPASSION* PADA MAHASISWA

Ignatius Jonathan Kunardi & Flaviana Rinta Ferdian
Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, Jakarta, Indonesia
Corresponding Author: flaviana.ferdian@atmajaya.ac.id

ABSTRACT

College students need effective coping strategies to optimize their performance and achieve their goals. One promising approach is self-compassion, which can help students navigate the challenges of college life. Self-compassion can be influenced by daily experiences, including humour style. Humour is often seen merely as a source of entertainment, but it can significantly impact self-compassion.

This study examines the relationship between different humour styles and self-compassion. A total of 245 college students from various universities across Indonesia participated, selected through a convenience sampling method. The Humour Style Questionnaire and the Skala Welas Diri were used to measure humour styles and self-compassion, respectively. To analyze how different humour styles predict self-compassion, multiple regression analysis with the enter procedure was employed.

The results showed that among the four humour styles (self-enhancing, affiliative, aggressive, and self-defeating), only self-enhancing, aggressive, and self-defeating humour significantly predicted self-compassion. Self-enhancing humour had the strongest predictive power, followed by aggressive humour and then self-defeating humour.

Keywords: humor styles, self-compassion, college students

PENDAHULUAN

Saat ini persaingan antar individu semakin ketat untuk dapat diterima dalam sebuah pekerjaan dengan penghasilan yang menunjang kecukupan hidup sehari-hari (Nugraha, 2019). Salah satu persaingan itu terkait dengan latar belakang pendidikan. Hal ini menyebabkan diperlukannya prestasi yang menonjol selama individu menjalankan pendidikan tinggi agar dapat berkompetisi dengan baik dalam memperoleh pekerjaan (Ghufron, 2018). Dalam upaya mencapai prestasi selama berkuliah, dibutuhkan kondisi diri yang stabil dan optimal untuk dapat berjuang dengan maksimal. Menjaga kondisi diri agar tetap optimal tidaklah mudah karena akan berhadapan dengan berbagai tantangan yang berbeda dibanding jenjang pendidikan sebelumnya yang dapat menyebabkan kecemasan akademik. Ditemukan bahwa dari 330 mahasiswa di sebuah universitas di Kediri, 70.30% di antaranya mengalami kecemasan akademik tingkat sedang dan 16.06% mengalami kecemasan akademik tingkat tinggi (Azyz et al., 2019).

Kecemasan akademik dapat disebabkan oleh perbedaan skala tuntutan dan tanggung jawab yang perlu dihadapi mahasiswa jika dibanding jenjang

pendidikan lebih rendah sehingga membutuhkan adaptasi secara khusus (Augesti et al., 2015). Tuntutan akademik di perkuliahan juga ditemukan menjadi salah satu faktor pemicu stres kategori sedang pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Malang sebesar 55% dari sampel 2.320 orang (Suharsono & Anwar, 2020). Perbedaan skala tuntutan dan tanggung jawab tersebut dipengaruhi oleh peran tenaga pengajar yang hanya sebagai fasilitator, orientasi hidup, dan tentunya tuntutan pendidikan itu sendiri (Augesti et al., 2015; Kail & Cavanaugh, 2019; Puspitasari et al., 2017; Aihie & Ohanaka dalam Qonita et al., 2021).

Pada konteks perkuliahan, peran pengajar sebagai fasilitator terlihat pada gaya dosen mendidik. Gaya mengajar yang biasa digunakan bersifat *student centered*, yaitu dinamika belajar yang menuntut mahasiswa untuk melakukan eksplorasi, penalaran, dan penarikan kesimpulan secara mandiri dari materi yang menjadi bahan pembelajaran (Lee & Hannafin, 2016). Di sisi lain, mahasiswa juga dihadapkan dengan bobot tanggung jawab dalam bentuk tugas dan keperluan belajar yang lebih besar dibandingkan jenjang pendidikan sebelumnya. Hal ini tercermin dari cakupan materi yang dipelajari di perkuliahan cenderung lebih kompleks dan sulit (Augesti et al., 2015). Adanya kedua kondisi tersebut dapat membuat mahasiswa merasakan tuntutan lebih besar yang akhirnya berdampak pada munculnya stres (Suharsono & Anwar, 2020).

Dampak dari orientasi hidup mahasiswa sendiri berasal dari rentang usianya yang sudah tergolong dalam tahap *emerging adulthood* (Rohde et al., 2013). Orientasi tersebut mengarah pada eksplorasi karir, identitas diri, dan komitmen yang memberikan tekanan dalam membangun fondasi karir (Kail & Cavanaugh, 2019). Beberapa hal yang dapat menekan meliputi tuntutan untuk mencari pengalaman kerja dan ekspektasi untuk menemukan pekerjaan yang ingin ditekuni sebagai mata pencaharian kelak (Arini, 2021; Coyle et al., 2015; Grosemans et al., 2020). Tekanan dari hal-hal tersebut dapat membuat mahasiswa merasa kesulitan dalam berkarir terutama jika melihat hanya 27% lulusan perguruan tinggi di Indonesia yang berhasil bekerja sesuai jurusan kuliah (Menteri pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi dalam Kasih, 2021). Implikasi dari persentase tersebut adalah bahwa mahasiswa tidak hanya akan bersaing dengan lulusan dengan jurusan serupa, namun juga dari jurusan lain. Persepsi akan kompetisi ini dapat menghasilkan tekanan yang lebih besar pada mahasiswa (Suharsono & Anwar, 2020). Jika tidak memiliki pendekatan *coping* yang tepat untuk menghadapi masalah tersebut, potensi mahasiswa untuk mempersiapkan diri akan karirnya dapat terdampak.

Terdapat pendekatan unggulan yang sebelumnya dijadikan fokus oleh bidang psikologi untuk menjadi pendekatan *coping*, yaitu *self-esteem* (Neff, 2015). Akan tetapi, para peneliti di bidang psikologi telah menyadari adanya efek samping dari pendekatan *self-esteem* yang membuat individu lebih rentan untuk terjebak dalam pola pikir mempertahankan kepercayaan diri tinggi ketika merasa dikritik (Neff, 2015). Menanggapi ini, Neff (2015) menemukan bahwa *self-compassion* dapat menjadi pengganti pendekatan *self-esteem*. Ia bergagasan bahwa *self-compassion* dapat membantu individu menghadapi kritik dari diri sendiri tanpa adanya efek samping selayaknya yang dihadirkan oleh *self-esteem*. *Self-*

compassion juga terbukti berhubungan positif kuat dengan *adaptive coping*, yaitu metode *coping* yang berfokus untuk secara aktif menghadapi dan mengatasi sumber stres beserta emosi yang muncul daripadanya (Ewert et al., 2021).

Self-compassion dapat didefinisikan sebagai perasaan tersentuh dan terbuka terhadap penderitaan pribadi, tidak menghindari ataupun memutuskan keterkaitan dengan penderitaan tersebut, memunculkan keinginan untuk menyudahi penderitaan tersebut, dan menyembuhkan diri melalui kasih (Neff, 2003a; Neff, 2003b). *Self-compassion* terdiri dari beberapa dimensi di dalamnya yang memiliki dualitas, yaitu *self-kindness* vs. *self-judgement*, *common humanity* vs. *isolation*, dan *mindfulness* vs. *over-identification* (Neff, 2003a; Neff, 2003b; Neff, 2015). Masing-masing dimensi secara berurutan mencakup kemampuan individu untuk menunjukkan respon kasih sayang pada diri sendiri, memahami bahwa pengalaman yang dihadapi nyatanya umum di antara individu-individu lain, dan kemampuan untuk menyadari proses berpikir serta emosi yang sedang dialami diri agar dapat mengontrol respon yang muncul (Neff, 2003a; Neff, 2003b; Neff, 2015; Neff, 2023).

Terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi *self-compassion* seperti *mindfulness*, dukungan sosial, regulasi emosi, *self-care*, fleksibilitas kognitif, dan humor (Neff, 2003a; Neff, 2015; Neff, 2016; Yue et al., 2017). Penelitian ini akan mengarahkan fokus pada humor sebagai faktor yang dapat berdampak besar terhadap implementasi *self-compassion* pada diri individu. Alasan yang mendasari pengarahan fokus pada humor sebagai faktor yang akan diteliti dibanding faktor lainnya adalah frekuensi hadirnya humor dalam kehidupan sehari-hari. Humor tidak terlepas dari kehidupan sehari-hari manusia baik ketika digunakan secara sadar, spontan, ataupun tanpa disadari. Oleh karena itu, pengaruh dan paparan yang dibawakan oleh humor cenderung lebih banyak dibanding faktor lainnya dalam keseharian dan konteks kasual (Marin & Kuiper dalam Martin & Ford, 2018). Humor didefinisikan sebagai proses komunikasi yang mengandung ketidakselarasan dan memicu berbagai bentuk emosi, baik bagi pengemuka maupun penerima humor (Scheel & Gockel, 2017). Peran humor begitu menyatu dengan komunikasi manusia ketika berinteraksi dan sangat dikenal sebagai pelumas dalam hubungan dengan individu lain (Gibson, 2019).

Terdapat beberapa gaya humor (*humor style*) yang berkembang sesuai dengan konteks lingkungan masing-masing (Nias & Wilson dalam Martin & Ford, 2018). Beberapa gaya humor yang sejauh ini sudah diketahui dan berbasis pada penelitian terdahulu mencakup *self-enhancing* dan *affiliative* yang bersifat positif, serta *aggressive* dan *self-defeating* yang bersifat negatif (Martin et al., 2003; Scheel & Gockel, 2017). Humor juga memiliki fungsi yang bervariasi, diantaranya adalah sebagai media hiburan, memberi jarak antara masalah dan diri individu dalam situasi yang menekan, serta menjadi media untuk mendekatkan diri dengan individu lain (Martin et al., 2003). Martin (dalam Yan et al., 2021) juga menemukan bahwa humor dapat membantu individu untuk memperoleh perspektif yang lebih positif dan ringan dalam menghadapi masalah. Berikut adalah contoh dari masing-masing gaya humor:

- *Self-enhancing humor*: Misalnya ketika seseorang hampir lupa membawa barang penting sebelum berangkat, ia berpikir pada dirinya sendiri "Kalau kepala ini tidak terhubung ke tubuh, mungkin saya akan lupa bawa kepala saja juga".
- *Affiliative humor*: Misalnya ketika seseorang sedang berkumpul dengan teman-temannya, lalu ia menceritakan perilaku lucu hewan peliharaannya tadi pagi untuk membuat suasana menyenangkan.
- *Aggresive hummor*: Misalnya ketika seseorang datang ke sebuah acara dengan pakaian yang kurang menarik, kemudian ada seseorang lain yang berujar "Bajunya lebih pantas dikenakan ketika ke pasar" dengan lantang untuk didengar orang-orang di sekitarnya.
- *Self-defeating humor*: Misalnya ketika seseorang baru saja terjatuh di ruang dansa dan semua mata langsung tertuju padanya, orang tersebut berujar "Ya ampun bodohnya saya, baru datang sudah mencicipi lantai ini". Dengan berujar demikian, orang tersebut berusaha menyuarakan lelucon sebelum orang lain dapat mengemukakan komentar yang menyakitinya.

Humor dapat membawa pengaruh terhadap *self-compassion* melalui suatu proses. Pertama, humor dapat berperan sebagai cara *coping* dengan menghasilkan perasaan yang lebih tenang dan meringankan intensitas kewalahan individu ketika menghadapi masalah (Sultanoff, 2013). Kedua, humor dapat membentuk emosi positif sehingga membantu melawan emosi negatif yang muncul dari pengalaman negatif dan bersamaan dengan itu mempermudah individu untuk menunjukkan kasih pada dirinya sendiri (Strick et al. dalam Sultanoff, 2013). Ketiga, fungsi humor yang berguna sebagai alat dalam membentuk hubungan dapat menjadi pendorong pembangunan rasa memiliki individu lain yang mendukung. Hal tersebut memberi dampak positif terhadap implementasi *self-compassion* dalam hal merasakan *common humanity* (Martin et al., 2003; Neff, 2003a; Neff, 2003b; Neff, 2015).

Terdapat beberapa penelitian sebelumnya yang mengkaji dinamika antara gaya humor dan *self-compassion*. Salah satu di antaranya adalah penelitian oleh Yue et al. (2017) yang menemukan korelasi positif antara *self-compassion* dengan *affiliative* dan *self-enhancing humor*, serta korelasi negatif antara *self-compassion* dengan *aggressive* dan *self-defeating humor* pada konteks mahasiswa program magister di City University of Hong Kong. Ia juga menemukan bahwa *self-enhancing humor* memiliki daya prediksi positif signifikan terhadap *self-compassion*, serta *self-defeating humor* memiliki daya prediksi negatif signifikan terhadap *self-compassion*. Kemudian terdapat juga penelitian oleh Baş dan Dilmaç (2019) yang menemukan bahwa gaya humor menjadi variabel penting yang memengaruhi *self-compassion* pada konteks remaja pada jenjang sekolah menengah atas di Istanbul.

Penelitian-penelitian terdahulu juga menemukan adanya keterkaitan dan dinamika antara masing-masing gaya humor dengan *self-compassion*. Pertama, *self-enhancing humor* membuat individu melihat sisi lucu dari sebuah situasi dan terhibur oleh situasi tersebut sehingga mengurangi kecenderungan untuk

mengkritik atau menghakimi diri secara berlebihan yang akhirnya dapat mendukung *self-compassion* dalam dirinya (Gibson, 2019; Martin et al., 2003; Neff, 2003a; Neff, 2015). Kedua, *affiliative humor* dapat membantu individu menjalin hubungan dengan individu lain sehingga meningkatkan kemungkinannya untuk merasa tidak sendirian dalam menghadapi permasalahan (Martin et al., 2003; Neff, 2015).

Lain halnya dengan dua gaya humor selanjutnya yang memiliki dampak yang cenderung negatif terhadap *self-compassion*. Gaya *aggressive humor* dapat membuat individu merasakan emosi yang cenderung negatif dan membiasakan pola berpikir negatif. Kebiasaan pola pikir negatif tersebut kemudian dapat membuat individu lebih sulit menunjukkan kasih pada dirinya sendiri (Martin et al., 2003; Neff, 2015). Kemudian, gaya humor *self-defeating humor* yang digunakan secara berlebihan berpotensi membuat individu merasa tidak percaya diri dan mengurangi kemampuan untuk menunjukkan kasih pada diri sendiri. Akan tetapi, gaya humor ini juga memiliki potensi positif ketika digunakan untuk menunjukkan kerendahan hati dalam berinteraksi dengan individu lain (Gibson, 2019; Martin et al., 2003; Neff, 2015).

Berdasarkan dinamika dan hasil penelitian yang telah ditemukan tersebut, terdapat bukti yang cukup kuat mengenai keterkaitan dan prediksi dari gaya humor terhadap *self-compassion*. Di sisi lain, kajian yang sudah ada berasal dari negara lain dan masih sangat spesifik dengan konteks daerah tempat penelitian tersebut dilakukan seperti di Hong Kong dan Istanbul, sehingga mengurangi daya generalisasi hasil penelitian yang dilakukan untuk konteks Indonesia. Jika melihat jumlah penelitian serupa di konteks Indonesia, masih sangat minim pula yang dapat ditemukan mengenai prediksi gaya humor terhadap *self-compassion* di kalangan mahasiswa. Selain itu, perbedaan latar belakang budaya berperan sangat besar terhadap cara individu mengekspresikan dan menggunakan humornya (Gibson, 2019).

Perbedaan konteks daerah tempat penelitian dapat mendasari kemungkinan adanya hasil yang berbeda dengan yang ditemukan oleh Yue et al. (2017) di konteks mahasiswa Hong Kong. Jika melihat konteks Hong Kong secara lebih spesifik, penelitian oleh Yue (2011) menyatakan bahwa konteks budaya di China di Hong Kong cenderung membuat individu segan mengidentifikasi diri sebagai seorang yang humoris. Meskipun demikian, individu-individu di penelitian Yue (2011) masih menikmati humor, namun sebagian besar tidak mengidentifikasi diri mereka sebagai sosok yang humoris. Liao (dalam Yue, 2011) menemukan juga bahkan terkadang individu di masyarakat China menghindari sosok yang humoris. Lain halnya dengan konteks di Indonesia yang tidak menekan ekspresi dan pengakuan diri sebagai sosok yang humoris, bahkan budaya Indonesia sudah sejak lama melibatkan humor di dalamnya, selayaknya yang ditemukan pada penelitian kualitatif eksploratif (Mulia, 2014). Oleh karena itu, diperlukan juga penelitian serupa untuk menyelidiki fenomena dan dinamika antara kedua konstruk ini dalam konteks mahasiswa Indonesia.

Melalui kajian yang telah peneliti paparkan, maka peneliti merumuskan hipotesis bahwa terdapat daya prediksi signifikan dari keempat gaya humor terhadap *self-compassion*. Hasil dari penelitian ini dapat menjadi bukti bahwa

terdapat kemungkinan untuk menggunakan gaya humor yang tepat untuk mendukung *self-compassion*. Dengan mengetahui gaya humor yang memengaruhi *self-compassion* secara positif, dapat ditemukan bukti fungsi humor yang dapat digunakan sebagai alat untuk menghadapi stres di konteks akademik.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Secara lebih spesifik, penelitian ini menggunakan teknik analisa data *multiple regression* untuk memperoleh kajian signifikansi dan besaran prediksi dari keempat gaya humor (*self-enhancing*, *affiliative*, *aggresive*, dan *self-defeating humor*) sebagai variabel prediktor terhadap *self-compassion* sebagai variabel kriteria. Pengolahan data dalam penelitian ini memanfaatkan *platform software* Microsoft Excel dan JASP versi 0.16.3. Sampel penelitian ini diambil dari populasi mahasiswa program sarjana di Indonesia dengan usia 18 tahun ke atas. Penentuan populasi tersebut sebagai target pengambilan sampel didasarkan pada pertimbangan akan kapasitas kognitif yang sudah memadai dari kalangan mahasiswa yang sudah masuk pada tahap *formal operational* (Kail & Cavanaugh, 2019). Dengan demikian, individu yang terlibat dalam penelitian ini sudah dalam jenjang usia yang mendukung kapasitas berpikir abstrak dan kompleks, layaknya yang dibutuhkan dalam penerapan *self-compassion* (Neff, 2015). Kapasitas kognitif yang matang tersebut juga mendukung pemahaman akan humor yang lebih kompleks (Martin & Ford, 2018). Pengumpulan data sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *convenience sampling*, yang kemudian berhasil memperoleh partisipasi dari 245 mahasiswa dari berbagai universitas di Indonesia (lihat Tabel 1).

Dalam pengumpulan data, peneliti juga sudah memastikan seluruh partisipan yang mengisi kuesioner berpartisipasi secara suka rela. Hal ini dilakukan dengan mencantumkan pertanyaan untuk mengkonfirmasi kesediaan partisipasi secara sukarela dari mahasiswa yang membuka form pengumpulan data penelitian. Dengan memilih opsi "Saya bersedia" pada pertanyaan tersebut, maka mahasiswa yang mengisi kuesioner ini telah menyatakan kesediaan sukarelanya untuk berpartisipasi dalam penelitian.

Dalam mengukur variabel gaya humor, peneliti menggunakan *Humor Style Questionnaire* (HSQ) buatan Martin et al. (2003) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Fauziah (2015). HSQ berisi 23 stimulus pertanyaan yang menggunakan respon berupa skala Likert dengan empat pilihan jawaban, berentang dari satu (sangat tidak setuju) hingga empat (sangat setuju). Lalu untuk mengukur variabel *self-compassion*, digunakan Skala Welas Diri (SWD), yaitu adaptasi Bahasa Indonesia yang dibuat oleh Sugianto et al. (2020) dari *Self-Compassion Scale* milik Neff (2003b). SWD berisi 26 stimulus pertanyaan yang menggunakan respon berupa skala Likert juga dengan lima pilihan jawaban, berentang dari satu (hampir tidak pernah) hingga lima (hampir selalu).

Sebelum alat ukur digunakan, telah dilakukan analisis *item* untuk menguji keselarasan hal yang diukur dari masing-masing variabel dan uji reliabilitas untuk menguji seberapa konsisten dan searah hasil pengukuran tiap variabel penelitian ini. Melalui hasil analisis *item*, terdapat satu

item dari sub skala *aggressive humor* dalam HSQ yang dieliminasi. Dengan demikian, jumlah item keseluruhan pada HSQ berkurang menjadi 22 *item*. Sedangkan berdasarkan hasil uji reliabilitas, ditemukan bahwa koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* untuk versi sub skala *aggressive humor* pada HSQ yang telah melalui analisis *item* adalah sebesar 0.511. Koefisien reliabilitas tersebut berada dibawah batas rujukan 0.7 yang dianjurkan oleh Taber (2018). Akan tetapi, sub skala tersebut tetap dapat digunakan karena meskipun koefisien reliabilitasnya lebih rendah dari batas minimal yang dijadikan acuan, hal tersebut tidak secara langsung mengindikasikan bahwa hasil pengukuran tidak konsisten, melainkan dapat terpengaruh karena jumlah *item* yang sedikit (Cortina, 1993; Keszei et al., 2010; Tavakol & Dennick, 2011; Warrens, 2014). Sedangkan sub skala HSQ untuk ketiga gaya humor yang lain telah terbukti memiliki koefisien reliabilitas di atas batas rujukan. Kemudian berdasarkan hasil analisis *item* juga, tiap *item* dan subskala pada SWD berhasil dipertahankan melalui hasil analisis *item* maupun uji reliabilitas. Selain itu, terdapat beberapa penyesuaian susunan kata, tanda baca, dan diksi dalam kalimat pernyataan *item* HSQ dan SWD untuk mempermudah pemahaman. Akan tetapi, penyesuaian tersebut dilakukan tanpa mengubah makna asli dari pernyataan *item* yang semula.

HASIL

Sampel penelitian ini merupakan mahasiswa aktif program sarjana yang menjalani perkuliahannya di Indonesia. Sebagai hasil dari pengambilan data, peneliti berhasil mengumpulkan sebanyak 245 partisipan yang bersedia mengisi kuesioner dan memenuhi kriteria penelitian
.

Uji Asumsi

Sebelum memulai analisis *multiple regression* dengan metode *enter*, telah dilakukan beberapa uji asumsi terlebih dahulu. Awalnya, dilakukan uji normalitas untuk mengetahui diperlukan atau tidaknya penggunaan teknik statistika non-parametrik dalam uji korelasi sebagai basis penelitian analisis regresi. Uji normalitas menggunakan teknik *Shapiro-Wilk Test* dilakukan untuk data keempat gaya humor dan data *self-compassion*. Ditemukan bahwa keempat gaya humor memiliki data yang tidak terdistribusi normal, sedangkan data *self-compassion* ditemukan berdistribusi normal. Kemudian, dilakukan beberapa pengecekan dan pengujian lainnya untuk asumsi khusus yang diperlukan untuk konteks analisis *multiple regression* penelitian ini berdasarkan acuan Field (2009). Beberapa asumsi tersebut adalah *variable types*, *non-zero variance*, *no perfect multicollinearity*, *homoscedasticity*, *normally distributed errors*, *independence*, dan *linearity*.

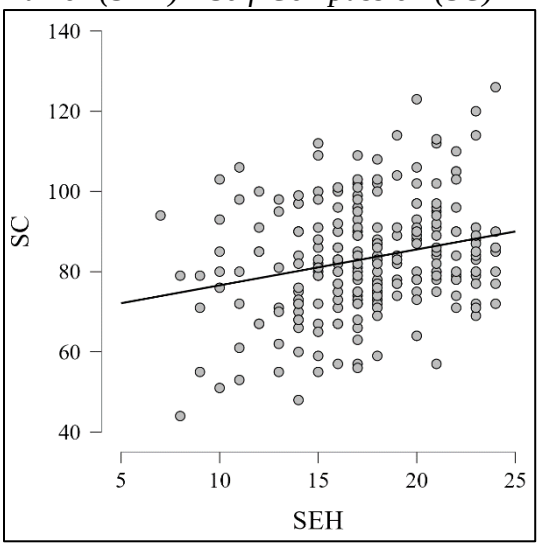
Pertama, asumsi *variable types* menuntut data dari variabel prediktor berjenis kuantitatif atau kategorikal dan variabel kriteria bersifat kuantitatif dan kontinu. Asumsi tersebut telah terpenuhi karena data variabel dalam penelitian ini sudah bersifat kuantitatif dan kontinu. Kedua, asumsi *non-zero variance* mengharuskan data variabel prediktor tidak memiliki varians nol. Asumsi *non-zero variance* telah terpenuhi karena data yang diperoleh memiliki skor total yang bervariasi untuk tiap dimensi gaya humor. Ketiga, asumsi *no perfect multicollinearity* mengharuskan masing-masing variabel prediktor tidak memiliki korelasi sempurna

satu sama lain. Asumsi *no perfect multicollinearity* telah terpenuhi karena hasil yang diperoleh menunjukkan tidak adanya koefisien *tolerance* di bawah 0.2 dan tidak ditemukan koefisien VIF di atas 10. Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa tidak terdapat multikolinearitas di antara keempat variabel prediktor.

Keempat, asumsi *homoscedasticity* mengharuskan persebaran *error* merata dan relatif konstan. Asumsi *homoscedasticity* telah terpenuhi karena tidak terdapat peningkatan maupun penurunan nilai *error* seiring bertambahnya nilai variabel prediktor. Kelima, asumsi *normally distributed errors* mengharuskan residual dari data penelitian terdistribusi normal. Asumsi ini terpenuhi karena distribusi residual data penelitian sudah berbentuk normal. Keenam, asumsi *independence* menuntut masing-masing observasi dari variabel kriteria bersifat independen. Asumsi *independence* telah terpenuhi karena seluruh data dari variabel kriteria diperoleh dari individu yang berbeda-beda. Ketujuh, asumsi *linearity* menuntut masing-masing variabel prediktor telah terbukti memiliki hubungan yang linear dengan variabel kriteria. Asumsi *linearity* telah terpenuhi karena tiap gaya humor telah terbukti memiliki hubungan yang linear dengan *self-compassion*. Berikut adalah keempat *scatter plots* yang menggambarkan linearitas hubungan antara masing-masing gaya humor dengan *self-compassion*:

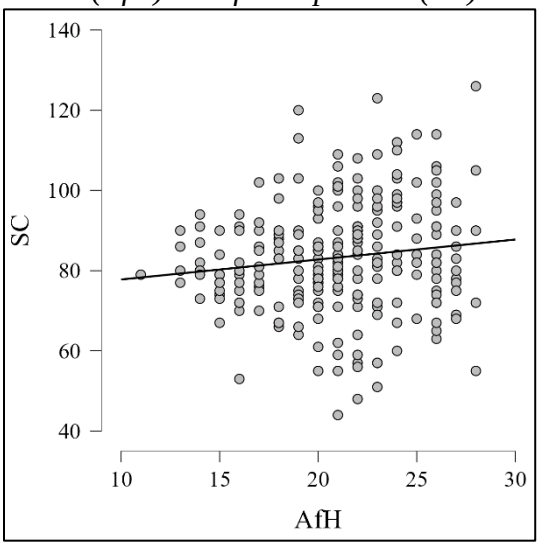
Gambar 1

Scatter Plots Uji Linearitas Self-Enhancing Humor (SEH) x Self-Compassion (SC)



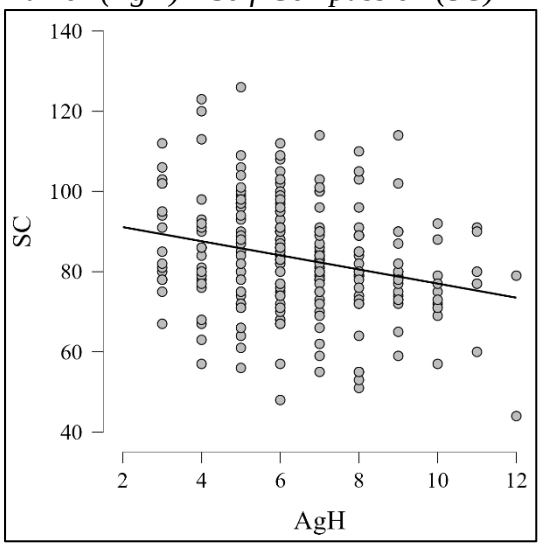
Gambar 2

Scatter Plots Uji Linearitas Affiliative Humor(AfH) x Self-Compassion (SC)



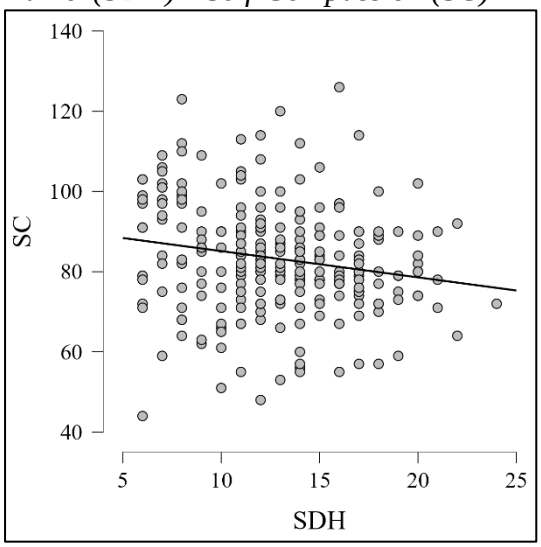
Gambar 3

Scatter Plots Uji Linearitas Aggressive Humor (AgH) x Self-Compassion (SC)



Gambar 4

Scatter Plots Uji Linearitas Self-Defeating Humor(SDH) x Self-Compassion (SC)



Dalam menguji asumsi *linearity* juga, telah ditemukan korelasi signifikan (menggunakan *Spearman Ranked Correlation*) antara masing-masing gaya humor dengan *self-compassion* sehingga sudah memenuhi landasan penelitian sebelum berlanjut ke analisis regresi. Berikut adalah koefisien korelasi dari masing-masing gaya humor dengan *self-compassion*:

Tabel 2

Hasil Korelasi Asumsi Linearity

Variabel	***Spearman's rho***
Self-Enhancing Humor – Self-Compassion	.193**
Affiliative Humor – Self-Compassion	.141*
Aggressive Humor – Self-Compassion	- .236***
Self-Defeating Humor – Self-Compassion	- .205**

Keterangan. *p< .05, **p< .01, ***p< .001

Analisis Utama

Berdasarkan terpenuhnya ketujuh uji asumsi untuk *multiple regression* yang telah dibahas sebelumnya, maka dilakukan analisis *multiple regression* menggunakan *platform* JASP versi 0.16.3. Berikut adalah hasil dari uji *multiple regression* sebagai analisis utama dalam penelitian ini:

Tabel 3

ANOVA

Model		***Sum of Squares***	**df**	***Mean Square***	**F**	**p**
H_1	Regression	9356.400	4	2339.100	15.031	< .001
	Residual	37348.277	240	155.618		
	Total	46704.678	244			

Tabel 4

Model Summary

Model	**R**	**R^2**	***Adjusted R^2***	**RMSE**
H_0	.000	.000	.000	13.835
H_1	.448	.200	.187	12.475

Tabel 5

Coefficients dari *Multiple Regression*

Model		***Unstandardized***	***Standard Error***	***Standardized***	**t**	**p**
H_0	(*Intercept*)	83.273	.884		94.212	< .001
H_1	(*Intercept*)	76.221	.122		12.450	< .001
	Self-Enhancing Humor	1.440	.239	.385	6.026	< .001
	Affiliative Humor	0.122	.220	.033	0.554	.580
	Aggressive Humor	-1.839	.470	-.265	-3.914	< .001
	Self-Defeating Humor	-0.684	.242	-.196	-2.827	.005

Hasil statistik ANOVA pada Tabel 3 menunjukkan bahwa sebuah perhitungan *multiple linear regression* telah dilakukan untuk memprediksi *self-compassion* berdasarkan gaya humor *self-enhancing*, *affiliative*, *aggressive*, dan *self-defeating*. Diperoleh hasil analisis regresi yang signifikan ($F(4,240) = 15.031$, $p < 0.001$), dengan $R^2 = 0.200$. Berikut merupakan persamaan regresi yang dihasilkan untuk memprediksi *self-compassion* pada mahasiswa (lihat Tabel 5): Y (*self-compassion*) = 76.221 + 1.440 (*self-enhancing humor*) + 0.122 (*affiliative humor*) – 1.839 (*aggressive humor*) – 0.684 (*self-defeating humor*). *Self-compassion* mahasiswa meningkat sebanyak 1.440 untuk setiap satuan peningkatan skor *self-enhancing humor* dan 0.122 untuk setiap satuan peningkatan skor *affiliative humor*, juga berkurang sebanyak 1.839 untuk setiap satuan peningkatan skor *aggressive humor*, dan 0.684 untuk setiap satuan peningkatan skor *self-defeating humor*. *Self-enhancing*, *aggressive*, dan *self-defeating* humor terbukti signifikan memprediksi *self-compassion*.

Jika meninjau secara lebih spesifik pada nilai *beta* (β) untuk masing-masing gaya humor pada Tabel 5, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis *null* terkait prediksi *self-enhancing*, *aggressive*, dan *self-defeating* humor ditolak dengan adanya nilai t yang signifikan untuk besaran *beta* ketiga gaya humor tersebut. Sedangkan untuk gaya *affiliative humor* terbukti gagal menolak hipotesis *null*. Kemudian, peneliti juga melakukan perbandingan besaran kontribusi dari masing-masing gaya humor dalam menyebabkan perubahan (*slope*) pada nilai *self-compassion* dalam persamaan regresi. Melalui perbandingan besaran nilai β pada kolom *standardized* Tabel 5, dapat disimpulkan juga bahwa *self-enhancing humor* dengan β = 0.385 memiliki kontribusi dalam mengubah nilai *self-compassion* paling besar dibanding *aggressive* dan *self-defeating humor*. Di sisi lain, *self-defeating humor* dengan β = -0.196 memiliki kontribusi paling kecil dalam perhitungan prediksi *self-compassion*. Perlu diperhatikan bahwa nilai β pada kolom *standardized* hanya digunakan untuk mengetahui mana prediktor yang memiliki daya prediksi paling besar, tidak untuk digunakan dalam persamaan regresi. Nilai β yang digunakan dalam persamaan regresi tetap berasal dari kolom *unstandardized*.

Tabel 6

R^2 Variabel Prediktor

Variabel Prediktor	**R^2**
Self-Enhancing Humor	.121
Affiliative Humor	.001
Aggressive Humor	.051
Self-Defeating Humor	.026

Peneliti juga memperhatikan *coefficient of determination* untuk mengetahui besaran varians *self-compassion* yang dapat dijelaskan oleh masing-masing gaya humor (sumbangsih gaya humor dalam menjelaskan *self-compassion*). Perbandingan dilakukan untuk variabel prediktor yang terbukti signifikan memiliki daya prediksi dalam persamaan regresi. *Coefficient of determination* pada Tabel 6 menunjukkan bahwa *self-enhancing humor* (R^2 = 12.1%) memiliki sumbangsih paling besar dalam menjelaskan varians *self-compassion*. Sedangkan *self-defeating humor* (R^2 = 2.6%) memiliki sumbangsih paling kecil dalam menjelaskan varians *self-compassion*. Sementara itu, *aggressive humor* sendiri (bukan tertinggi maupun terendah), memiliki sumbangsih sebesar 5.1% dalam menjelaskan *self-compasssion*.

DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-enhancing humor* (gaya humor yang digunakan untuk meningkatkan kondisi pribadi dengan cara yang tidak merugikan orang lain maupun diri sendiri), *aggressive humor* (gaya humor yang muncul dalam bentuk merendahkan orang lain sebagai media penghiburan), dan *self-defeating humor* (gaya humor yang muncul dalam bentuk penciptaan hiburan dengan mengorbankan kondisi diri sendiri) dapat memprediksi *self-compassion* secara signifikan. Hanya *affiliative humor* (gaya humor yang digunakan untuk menjadi pelumas dalam hubungan dengan orang lain tanpa merugikan diri sendiri maupun orang lain) yang ditemukan tidak memiliki daya prediksi signifikan terhadap *self-compassion* (definisi gaya-gaya humor berdasarkan Martin et al. (2003)).

Jika meninjau kembali pada penelitian sebelumnya terkait prediksi gaya humor terhadap *self-compassion*, temuan untuk signifikansi prediksi dari *self-enhancing humor* dan *self-defeating humor* sesuai dengan temuan penelitian oleh Yue et al. (2017). Penelitian oleh Yue et al. (2017) sendiri dilakukan pada 277 partisipan dewasa di Hong Kong untuk menguji pengaruh dari gaya humor terhadap *self-compassion* dan *life-satisfaction*. Keselarasan temuan penelitian ini terletak pada terbuktinya signifikansi prediksi positif dari *self-enhancing humor* dan prediksi negatif dari *self-defeating humor* terhadap *self-compassion*. Selayaknya yang dibahas oleh Yue et al. (2017), temuan signifikansi prediksi ini dapat disebabkan oleh orientasi dari *self-enhancing humor* dan *self-defeating humor* yang mengarah pada diri sendiri sehingga lebih berdekatan dengan dinamika *self-compassion* yang juga berfokus pada proses dalam diri individu itu sendiri. Selain itu, signifikansi prediksi positif dari *self-enhancing humor* terhadap *self-compassion* dapat disebabkan oleh keterhubungan *self-enhancing humor* dengan kesejahteraan individu (Özyeşil et al., 2013). Di sisi lain, signifikansi prediksi negatif dari *self-defeating humor* terhadap *self-compassion* dapat disebabkan oleh kecenderungan *self-defeating humor* yang membuat pengemukanya merasakan perasaan negatif dalam dirinya untuk merendah di hadapan orang lain (Martin et al., 2003; Mathies et al., 2016).

Di sisi lain, penelitian ini menemukan bahwa terdapat signifikansi prediksi *aggressive humor* terhadap *self-compassion*, sehingga menunjukkan perbedaan dengan temuan penelitian Yue et al. (2017). Penelitian Yue et al. (2017) menunjukkan bahwa *aggressive humor* dan

affiliative humor tidak signifikan dalam memprediksi *self-compassion*. Hal tersebut dapat disebabkan oleh orientasi *aggressive humor* yang lebih melibatkan proses di konteks sosial dibanding proses dalam diri individu sendiri (Khramtsova & Chuykova, 2016). Perbedaan temuan ini dapat mengindikasikan adanya dampak ke arah dalam diri pengemuka *aggressive humor*, yang berperan terhadap proses mengasihi dirinya. Dalam kata lain, meskipun *aggressive humor* ditujukan untuk memberikan hiburan bagi orang lain dan diri sendiri dengan menjatuhkan pihak tertentu, terdapat kemungkinan dampak negatif yang mengarah pada kecenderungan dalam diri pengemuka lelucon dalam hal mengasihi dirinya.

Untuk menjelaskan temuan di atas, alasan teoritis yang dapat diajukan adalah berkenaan dengan potensi *aggressive humor* membawa dampak afektif yang negatif, berpengaruh dalam terbentuknya pola pikir negatif, dan menciptakan lingkungan yang juga negatif bagi individu untuk berinteraksi (Martin et al., 2003; Neff, 2015). Dampak afektif negatif yang dimaksud adalah munculnya emosi-emosi negatif dalam diri sendiri sebagai efek samping dari penggunaan *aggressive humor* (Martin et al., 2003; Neff, 2015). Sedangkan pola pikir negatif yang dimaksud mengacu pada skema berpikir yang cenderung mengkritik diri sendiri berdasarkan ujaran ejekan yang dilontarkan kepada orang lain ketika mempraktikkan *aggressive humor* (Martin et al., 2003; Neff, 2015). Hal tersebut dapat menyebabkan individu kesulitan untuk memproses masalah dan emosinya dengan baik ketika menghadapi kesulitan, sehingga bekerjanya aspek penting dalam *self-compassion* seperti menerima kekurangan atau hal buruk yang terjadi pada diri sendiri dapat terganggu (Gibson, 2019; Martin et al., 2003; Neff, 2003; Neff, 2015). Akan tetapi, dinamika kausalitas tersebut harus diteliti lebih lanjut untuk mengkonfirmasi spekulasi yang muncul dari hasil penelitian ini dan mengetahui secara lebih spesifik mengenai dinamika yang sebenarnya terjadi antara *aggressive humor* dengan kecenderungan mahasiswa untuk mengasihi dirinya. Tidak menutup kemungkinan juga bahwa temuan signifikansi ini hanya terdapat pada konteks penelitian ini, maka dari itu konfirmasi lebih lanjut perlu dilakukan pada penelitian serupa selanjutnya.

Analisis lebih lanjut dilakukan pada besaran sumbangsih yang diperoleh dari masing-masing gaya humor dalam memprediksi *self-compassion*. Di antara kedua gaya humor adaptif, *self-enhancing humor* memiliki sumbangsih yang lebih besar dibanding *affiliative humor*. Jika melihat orientasi dari kedua gaya humor tersebut, terlihat bahwa pada dasarnya *self-enhancing humor* memiliki proses yang berlangsung dan bertujuan terhadap diri sendiri (Khramtsova & Chuykova, 2016). Kecenderungan proses internal pada diri mahasiswa untuk menghibur dirinya sendiri dapat berhubungan langsung dengan proses lain yang juga ada di dalam dirinya sendiri, yaitu *self-compassion*. Di sisi lain, *affiliative humor* berorientasi ke luar diri mahasiswa, yaitu dengan tujuan membangun nuansa yang positif sebagai pelumas interaksi sosial (Gibson, 2019; Khramtsova & Chuykova, 2016; Martin et al., 2003). Orientasi yang mengarah ke luar diri tersebut dapat menjadi penyebab kecilnya sumbangsih prediksi yang dibawakan *affiliative humor* (bahkan tidak signifikan) terhadap *self-compassion* (Yue et al., 2017). Secara lebih spesifik, tujuan dari penggunaan *affiliative humor* yang

lebih condong kepada pembangunan hubungan dengan orang lain dapat menjadi alasan tidak adanya prediksi signifikan dan kecilnya sumbangsih prediksi dari *affiliative humor* terhadap kecenderungan mahasiswa dalam mengasihi dirinya sendiri (Martin et al., 2003).

Kemudian, jika meninjau kedua gaya humor lainnya yang memiliki sumbangsih negatif, terlihat bahwa *aggressive humor* memiliki besaran sumbangsih yang lebih besar dibanding *self-defeating humor* dalam menjelaskan *self-compassion*. Besaran sumbangsih dari *aggressive humor* yang berorientasi ke luar diri individu ditemukan lebih besar dibanding *self-defeating humor* yang berorientasi pada diri sendiri (Khramtsova & Chuykova, 2016). Maka dari itu, dapat dikatakan temuan ini dapat mengindikasikan adanya penyebab lain yang membuat sumbangsih *aggressive humor* lebih besar dari gaya humor yang tertuju pada proses internal individu. Salah satu alasan yang dapat membantu menjelaskan temuan ini dapat dilihat dari potensi dari *self-defeating humor* yang juga bersifat positif terhadap diri mahasiswa yang menggunakannya. Penelitian oleh Heintz dan Ruch (2018) menemukan bahwa *self-defeating humor* dapat memiliki peran dalam meningkatkan kondisi diri ketika menghadapi masalah, kesalahan, maupun kelemahan diri. Kemungkinan adanya peran tersebut didukung oleh hal yang disampaikan oleh partisipan dalam penelitiannya bahwa *self-defeating humor* juga dapat digunakan untuk mengakui, menerima, dan melihat sisi lucu dari kesulitan dan ketidaksempurnaan yang dihadapi (Heintz & Ruch, 2018). Potensi positif tersebut dapat menjadi penyebab besaran sumbangsih negatif dari *self-defeating humor* lebih kecil dibanding *aggressive humor* dalam menjelaskan penurunan pada *self-compassion* mahasiswa (Heintz & Ruch, 2018; Martin et al., 2003; Neff, 2003; Neff, 2015).

Terdapat pula aspek-aspek metodologis dalam penelitian ini yang patut diperhatikan. Penelitian ini menggunakan metode *convenience sampling* untuk pengumpulan data. Perolehan jumlah sampel dalam penelitian ini sudah dapat dikatakan cukup representatif jika menggunakan acuan Bartlett et al. (2001), yaitu minimal sebanyak 119 individu untuk populasi di atas 10.000 jiwa. Akan tetapi, sampel yang diperoleh cenderung tidak merata untuk tiap kategori kelompok demografis. Salah satunya adalah ketimpangan jumlah sampel untuk mahasiswa laki-laki dan perempuan. Implikasi dari kurang meratanya jumlah sampel untuk masing-masing kategori data demografis adalah terbatasnya keleluasaan bagi peneliti untuk menganalisis data penelitian dalam membandingkan data dari tiap kelompok sampel. Selain itu, kurang meratanya pengambilan sampel untuk tiap kategori data demografis menyebabkan terbatasnya daya generalisasi hasil penelitian ini. Oleh karena itu, diperlukan metode *probability sampling* dalam penelitian selanjutnya untuk dapat memperoleh sampel secara lebih acak dan lebih merata.

Dalam memaknai interpretasi hasil penelitian ini perlu juga memperhatikan segi reliabilitas alat ukur. Terdapat satu sub skala alat ukur, yaitu *aggressive humor*, yang memiliki koefisien reliabilitas di bawah batas rujukan karena sedikitnya *item* yang tersisa setelah melalui analisis *item* (sisa 3 *item*). Hal ini dapat menjadi keterbatasan yang perlu dipertimbangkan ketika melihat hasil uji statistik yang melibatkan tingkat *aggressive humor* pada

mahasiswa. Berdasarkan keterbatasan ini, penelitian serupa selanjutnya dianjurkan untuk menggunakan alat-alat ukur dengan jumlah *item* yang tidak terlalu sedikit sehingga koefisien reliabilitas yang diperoleh juga lebih baik.

Persebaran dalam data penelitian juga dapat menjadi hal yang diperhatikan. Meskipun analisis *multiple regression* tidak mengharuskan adanya distribusi yang normal untuk memperoleh persamaan prediksi yang baik, idealnya distribusi yang lebih mendekati bentuk normal akan menghasilkan prediksi yang lebih baik dan menyeluruh. Oleh karena itu, perolehan data sampel dalam jumlah yang lebih besar dan lebih bervariasi diperlukan pada penelitian berikutnya.

Di samping beberapa keterbatasan di atas, penelitian ini memberikan tinjauan terhadap besaran sumbangsih dari masing-masing gaya humor terhadap *self-compassion*. Sebelumnya, besaran persentase *coefficient of determination* dari masing-masing gaya humor secara eksklusif tidak dibahas dalam penelitian oleh Yue et al. (2017). Dengan demikian, besaran sumbangsih yang dibahas dalam penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai seberapa besar kapasitas tiap gaya humor dalam menjelaskan penurunan ataupun peningkatan *self-compassion* pada mahasiswa. Melalui pengetahuan akan temuan tersebut, mahasiswa dapat membentuk kebiasaan menggunakan gaya humor yang tepat untuk mendukung berkembangnya *self-compassion* dalam dirinya. Bersamaan dengan itu, mahasiswa akan memiliki bekal yang lebih optimal dalam menghadapi stres akademik.

DAFTAR PUSTAKA

Arini, D. P. (2021). Emerging adulthood: Pengembangan teori Erikson mengenai teori psikososial pada abad 21. *PSYCHE*, *15*(1), 11–20. https://doi.org/10.33557/jpsyche.v15i01.1377

Augesti, G., Lisiswanti, R., Saputra, O., & Nisa, K. (2015). Differences in stress level between first year and last year medical students in medical faculty of Lampung University. *J MAJORITY*, *4*(4), 50–56. https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/578

Azyz, A. N. M., Huda, M. Q., & Atmasari, L. (2019). School well-being dan kecemasan akademik pada mahasiswa. *Journal of Psychology and Islamic Science*, *3*(1), 18–35. https://jurnal.iainkediri.ac.id/index.php/happiness/article/download/1884/905

Bartlett, J. E., Kotrlik, J. W., & Higgins, C. C. (2001). Organizational research: Determining appropriate sample size in survey research. *Information Technology, Learning, and Performance Journal*, *19*(1), 43–50. https://www.opalco.com/wp-content/uploads/2014/10/Reading-Sample-Size1.pdf

Baş, Z., & Dilmaç, B. (2019). Predictive relationship between values, self-compassion and humor styles of adolescents. *Research on Education and Psychology*, *3*(2), 80–90. https://dergipark.org.tr/en/pub/rep/issue/47401/551121

Cortina, J. M. (1993). What is coefficient alpha? An examination of theory and applications. *Journal of Applied Psychology*, *78*(1), 98–104.

Coyle, E. F., Van Leer, E., Schroeder, K. M., & Fulcher, M. (2015). Planning to have it all: Emerging adults' expectations of future work-family conflict. *Sex Roles*, *72*(11–12), 547–

557. https://doi.org/10.1007/s11199-015-0492-y

Ewert, C., Vater, A., & Schröder-Abé, M. (2021). Self-compassion and coping: A meta-analysis. *Mindfulness*, *12*, 1063–1077. https://doi.org/10.1007/s12671-020-01563-8/Published

Fauziah, A. A. (2015). *Pengaruh humor style, self-esteem, dan religiusitas terhadap happiness penderita gagal ginjal kronis* [Skripsi Sarjana, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta, Indonesia]. Institutional Repository UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/38349

Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS* (3rd ed.). SAGE Publications.

Ghufron, M. A. (2018). *Revolusi industri 4.0: Tantangan, peluang dan solusi bagi dunia pendidikan*. http://www.proceeding.unindra.ac.id/index.php/dispanas2018/article/viewFile/73/45

Gibson, J. M. (2019). *An introduction to the psychology of humor*. Routledge.

Grosemans, I., Hannes, K., Neyens, J., & Kyndt, E. (2020). Emerging Adults Embarking on Their Careers: Job and Identity Explorations in the Transition to Work. *Youth and Society*, *52*(5), 795–819. https://doi.org/10.1177/0044118X18772695

Heintz, S., & Ruch, W. (2018). Can self-defeating humor make you happy? Cognitive interviews reveal the adaptive side of the self-defeating humor style. *Humor*, *31*(3), 451–472. https://doi.org/10.1515/humor-2017-0089

Kail, R. V., & Cavanaugh, J. C. (2019). *Human development: A life-span view* (8th ed.). Cengage Learning.

Kasih, A. P. (2021, November 9). 80 persen mahasiswa tidak bekerja sesuai jurusan kuliah. *KOMPAS*. https://www.kompas.com/edu/read/2021/11/09/095731171/80-persen-mahasiswa-tidak-bekerja-sesuai-jurusan-kuliah?page=all

Keszei, A. P., Novak, M., & Streiner, D. L. (2010). Introduction to health measurement scales. *Journal of Psychosomatic Research*, *68*(4), 319–323. https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2010.01.006

Khramtsova, I. I., & Chuykova, T. S. (2016). Mindfulness and self-compassion as predictors of humor styles in US and Russia. *Social Psychology and Society*, *7*(2). https://doi.org/10.17759/sps.20160070207

Lee, E., & Hannafin, M. J. (2016). A design framework for enhancing engagement in student-centered learning: own it, learn it, and share it. *Educational Technology Research and Development*, *64*(4), 707–734. https://doi.org/10.1007/s11423-015-9422-5

Martin, R. A., & Ford, T. (2018). *The psychology of humor: An integrative approach* (2nd ed.). Academic Press.

Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., & Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the humor styles questionnaire. *Journal of Research in Personality*, *37*, 48–75. https://doi.org/10.1016/S0092-6566(02)00534-2

Mathies, C., Chiew, T. M., & Kleinaltenkamp, M. (2016). The antecedents and consequences of humour for service: A review and directions for research. *Journal of Service Theory and Practice*, *26*(2), 137–162.

https://doi.org/10.1108/JSTP-09-2014-0187

Mulia, A. (2014). Humor dalam masyarakat Medan. *Medan Makna*, *12*(2), 137–153. https://ojs.badanbahasa.kemdikbud.go.id/jurnal/index.php/medanmakna/article/view/1035

Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, *2*(2), 85–101. https://doi.org/10.1080/15298860309032

Neff, K. (2015). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself*. HarperCollins.

Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, *2*(3), 223–250. https://doi.org/10.1080/15298860309027

Neff, K. D. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, *7*(1), 264–274. https://doi.org/10.1007/s12671-015-0479-3

Neff, K. D. (2023). *Self-compassion: Theory, method, research, and intervention*. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420

Nugraha, A. (2019). Pentingnya pendidikan berkelanjutan di era revolusi industri 4.0. *Majalah Ilmiah PELITA ILMU*, *2*(1), 26–37. https://doi.org/10.37849/mipi.v2i1.118

Özyeşil, Z., Engin Deniz, M., & Kesici, S. (2013). Mindfulness and five factor personality traits as predictors of humor. *Studia Psychologica*, *55*(1), 33–45. https://doi.org/10.21909/sp.2013.01.619

Puspitasari, I., Purwasih, R., Nurjaman, A., Studi Pendidikan Matematika, P., & Siliwangi Bandung, S. (2017). Analisis hambatan belajar mahasiswa pada mata kuliah program linear. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika)*, *6*(1), 39–46. http://journal.unipma.ac.id/index.php/jipm

Qonita, I., Dahlan, T. H., & Damaianti, L. F. (2021). Stres akademik sebagai mediator kontribusi konsep diri akademik terhadap keterlibatan mahasiswa dalam perkuliahan daring. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, *10*(1), 119–132. https://doi.org/10.30996/persona.v10i1.4531

Rohde, P., Lewinsohn, P. M., Klein, D. N., Seeley, J. R., & Gau, J. M. (2013). Key characteristics of major depressive disorder occurring in childhood, adolescence, emerging adulthood, and adulthood. *Clinical Psychological Science*, *1*(1), 41–53. https://doi.org/10.1177/2167702612457599

Scheel, T., & Gockel, C. (2017). *Humor at work in teams, leadership, negotiations, learning and health*. SpringerBriefs in Psychology. https://doi.org/10.1007/978-3-319-65691-5_2

Sugianto, D., Suwartono, C., & Handayani Sutanto, S. (2020). Reliabilitas dan validitas self-compassion scale versi bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, *7*(2), 177–191. https://doi.org/10.24854/jpu02020-337

Suharsono, Y., & Anwar, Z. (2020). Analisis stres dan penyesuaian diri pada mahasiswa. *Jurnal Online Psikologi*, *8*(1), 1–12. https://scholar.archive.org/work/ezhxwhdesngsfidave57s7oige/access/wayback/http://ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia/article/download/11527/pdf

Sultanoff, S. M. (2013). Integrating humor into psychotherapy: Research,

theory, and the necessary conditions for the presence of therapeutic humor in helping relationships. *The Humanistic Psychologist*, *41*(4), 388–399. https://doi.org/10.1080/08873267.2013.796953

Taber, K. S. (2018). The use of Cronbach's Alpha when developing and reporting research instruments in science education. *Research in Science Education*, *48*(6), 1273–1296. https://doi.org/10.1007/s11165-016-9602-2

Tavakol, M., & Dennick, R. (2011). Making sense of Cronbach's alpha. *International Journal of Medical Education*, *2*, 53–55. https://doi.org/10.5116/ijme.4dfb.8dfd

Warrens, M. J. (2014). On Cronbach's alpha as the mean of all possible k-split alphas. *Advances in Statistics*, *2014*, 1–5. https://doi.org/10.1155/2014/742863

Yan, K., Analya, P., & Fun, L. F. (2021). Mindfulness, self-compassion, dan humor styles. *Jurnal Ilmu Perilaku*, *5*(1), 39–56. https://doi.org/10.25077/jip.5.1.39-56.2021

Yue, X., Anna, M. L. H., & Hiranandani, N. A. (2017). How humor styles affect self-compassion and life satisfaction: A study in Hong Kong. *Acta Psychopathologica*, *3*(4), 1–5. https://doi.org/10.4172/2469-6676.100113

Yue, X. D. (2011). The Chinese ambivalence to humor: Views from undergraduates in Hong Kong and China. *Humor*, *24*(4), 463–480. https://doi.org/10.1515/HUMR.2011.026

Tabel

Tabel 1

Data Daerah Partisipan

Provinsi Domisili	Frekuensi	Persentase (%)
Banten	37	15.102
DI Yogyakarta	5	2.041
DKI Jakarta	86	35.102
Jawa Barat	75	30.612
Jawa Tengah	9	3.673
Jawa Timur	17	6.939
Kalimantan Timur	1	0.408
Kepulauan Riau	4	1.633
Lampung	2	0.816
Sulawesi Selatan	1	0.408
Sumatra Selatan	4	1.633
Sumatra Utara	4	1.633

Tabel 2

Hasil Korelasi Asumsi Linearity

Variabel	*Spearman's rho*
Self-Enhancing Humor – Self-Compassion	0.193**
Affiliative Humor – Self-Compassion	0.141*
Aggressive Humor – Self-Compassion	-0.236***
Self-Defeating Humor – Self-Compassion	-0.205**

Keterangan. *p< .05, **p< .01, ***p< .001

Tabel 3

ANOVA

Model		*Sum of Squares*	df	*Mean Square*	F	p
H_1	Regression	9356.400	4	2339.100	15.031	< .001
	Residual	37348.277	240	155.618		
	Total	46704.678	244			

Tabel 4

Model Summary

Model	R	R^2	*Adjusted* R^2	RMSE
H_0	0.000	0.000	0.000	13.835
H_1	0.448	0.200	0.187	12.475

Tabel 5

Coefficients dari *Multiple Regression*

Model		*Unstandardized*	*Standard Error*	*Standardized*	t	p
H_0	(*Intercept*)	83.273	0.884		94.212	< .001
H_1	(*Intercept*)	76.221	6.122		12.450	< .001
	Self-Enhancing Humor	1.440	0.239	0.385	6.026	< .001
	Affiliative Humor	0.122	0.220	0.033	0.554	.580
	Aggressive Humor	-1.839	0.470	-0.265	-3.914	< .001
	Self-Defeating Humor	-0.684	0.242	-0.196	-2.827	.005

Tabel 6

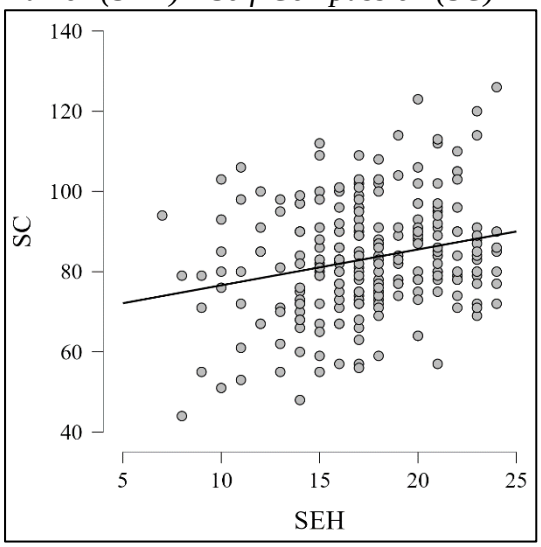
R^2 Variabel Prediktor

Variabel Prediktor	R^2
Self-Enhancing Humor	0.121
Affiliative Humor	0.001
Aggressive Humor	0.051
Self-Defeating Humor	0.026

Gambar

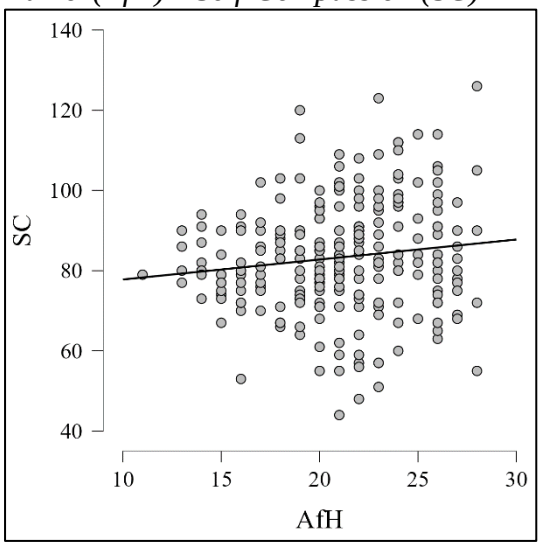
Gambar 1

Scatter Plots Uji Linearitas Self-Enhancing Humor (SEH) x Self-Compassion (SC)



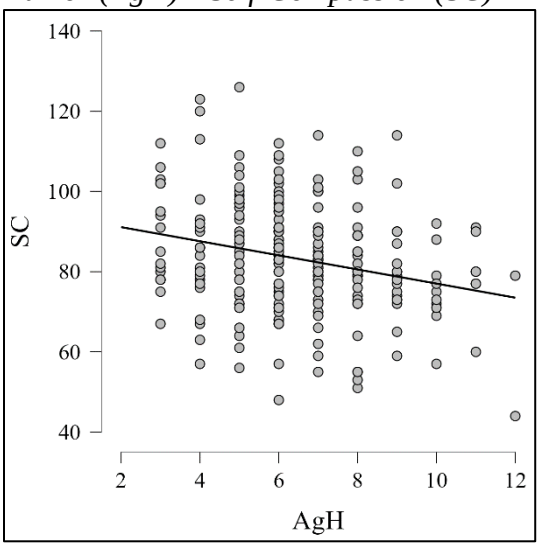
Gambar 2

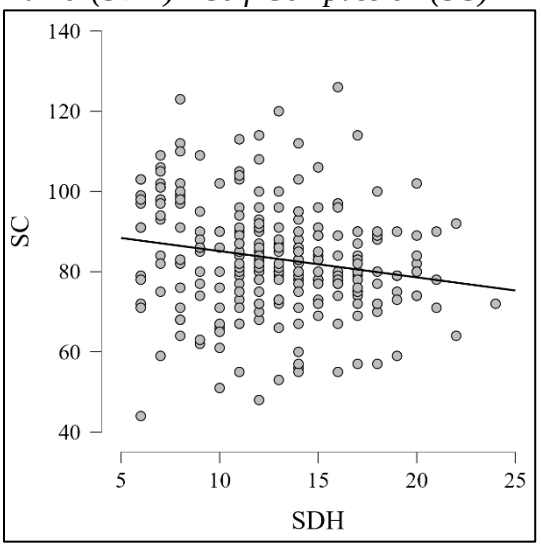
Scatter Plots Uji Linearitas Affiliative Humor(AfH) x Self-Compassion (SC)



Gambar 3

Scatter Plots Uji Linearitas Aggressive Humor (AgH) x Self-Compassion (SC)



Gambar 4

Scatter Plots Uji Linearitas Self-Defeating Humor(SDH) x Self-Compassion (SC)