

Mindfulness, Self-Compassion, dan Humor Styles

Ka Yan^{*1}, Priska Analy² dan Lie Fun Fun³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Maranatha

e-mail: ^{*}kresentia_kayan@yahoo.com

Received: 12th September 2020/*Revised:* 2nd November 2020/*Accepted:* 6th July 2021

Abstract. *Variables of this study are mindfulness, self compassion and humor styles that are related to mental health, which are important and become the attention in the world. Purpose of this study was to determine the role of mindfulness and self compassion in single way or combine with humor styles. Sample consisted of 261 students from 447 population and used quantitative approach. Results of the first phase using linear regression to see role mindfulness toward humor styles stated that mindfulness did not play a role in affiliative humor, but there was a negative role between mindfulness on self-enhancing, aggressive and self-defeating humor. Second phase using multiple linear regression to see role mindfulness and self-compassion simultaneously with humor styles show there was a role for mindfulness and self-compassion towards affiliative and self-enhancing, in which self-compassion played a greater role. Whereas in aggressive and self-defeating, self-compassion had less role. Based on a review of the four humor styles, mindfulness and self-compassion have the most role in self-enhancing humor. Thus, researchers suggest students to improve their mindfulness and self-compassion by adding insight, training and applying them in everyday life.*

Keywords: *humor styles, mindfulness, self-compassion*

Abstrak. Variabel penelitian ini adalah *mindfulness, self compassion* dan *humor styles* yang berkaitan dengan kesehatan mental, yang merupakan hal penting dan menjadi perhatian di dunia. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui peran *mindfulness* dan *self compassion*, secara tunggal maupun bersama-sama terhadap *humor styles*. Sampel terdiri dari 261 mahasiswa dari 447 populasi dan menggunakan pendekatan kuantitatif. Hasil tahap pertama, dengan menggunakan uji regresi linier untuk mengetahui peran *mindfulness* dan *self-compassion* secara tunggal terhadap *humor styles* menyatakan *mindfulness* tidak berperan terhadap *affiliative humor*, namun terdapat peran yang negatif antara *mindfulness* terhadap *self-enhancing, aggressive* dan *self-defeating humor*. *Self-compassion* berperan positif terhadap *affiliative* dan *self-enhancing*, namun berperan negatif terhadap *aggressive* dan *self-defeating humor style*. Hasil tahap kedua dengan menggunakan uji regresi linier berganda untuk mengetahui peran *mindfulness* dan *self-compassion* secara bersamaan terhadap *humor styles* menyatakan bahwa terdapat peranan *mindfulness* dan *self-compassion* terhadap *affiliative* dan *self-enhancing*, yang mana *self-compassion* lebih berperan, sedangkan pada *aggressive* dan *self-defeating, self-compassion* kurang berperan. Berdasarkan telaah terhadap empat *humor styles*, maka *mindfulness* dan *self-compassion* paling berperan terhadap *self-*

enhancing humor. Dengan demikian, peneliti menyarankan agar mahasiswa meningkatkan *mindfulness* dan *self-compassion*-nya melalui penambahan wawasan, pelatihan, dan menerapkannya dalam keseharian.

Kata kunci: *humor styles, mindfulness, self-compassion*

Kesehatan jiwa masih menjadi salah satu permasalahan yang signifikan di dunia, termasuk di Indonesia. Riset Kesehatan Dasar (2018), menunjukkan bahwa gangguan mental emosional pada usia 15 tahun ke atas mencapai 9.8% dari populasi. Hal ini meningkat secara signifikan sebanyak 3% dibandingkan tahun 2013, dengan puncaknya berada pada usia 20 tahunan (10% dari populasi), yang menunjukkan bahwa bisa saja penderita berada di perguruan tinggi sebagai mahasiswa. Mahasiswa berada pada tahap yang krusial, yang mana dalam periode ini mereka menghadapi berbagai *adverse life events*, seperti kurikulum yang padat dan juga hal lain di luar akademik, seperti hidup jauh dari keluarga, masalah keuangan atau sakit atau masalah serius dalam pertemanan (Andrews & Wilding, 2004; Mutalik, Moni et al., 2016). Dengan demikian, masa ini merupakan masa yang rentan stres, yang dapat mengganggu jika tidak tertangani dengan baik. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa *stressor* yang kuat dapat memberikan dampak yang negatif terhadap kesehatan fisik (Farrell et al., 2017) maupun mental, seperti kecemasan dan depresi (Hubbard et al., 2018), marah, takut dan frustrasi (Wu et al., 2020).

Salah satu cara untuk mengatasi stres adalah dengan menggunakan humor. Dengan adanya humor, seseorang akan menanggapi permasalahan dengan lebih positif (Martin, 2007). Humor sebagai pengubah kognisi-afeksi atau restrukturisasi terhadap situasi menyebabkan penurunan tingkat stress dengan melepaskan emosi yang diasosiasikan dengan ancaman dan menurunkan *psychological arousal*. Gelkopf (2011) dan Papousek (2018) menekankan bahwa selama sekian dekade humor memberikan keuntungan bukan saja untuk kesenangan, namun juga berpotensi meningkatkan kesehatan fisik maupun psikis. Humor berkaitan dengan kebahagiaan, kepuasan hidup dan resiliensi (Khramtsova & Chuykova, 2016).

Humor biasanya dinyatakan dalam bentuk tertawa (Ruch et al., 2019). Tertawa merupakan bagian dari bahasa yang universal dari emosi-emosi dasar yang dikenali semua orang (Savage et al., 2017). Humor memperhatikan ketidakmasukakalan dalam hidup; yang dapat dimanfaatkan untuk menghadapi masalah melalui *coping strategy* yang matang; serta berkontribusi untuk meningkatkan *well-being* dari orang lain (Cann & Kuiper, 2014; Martin & Kuiper, 2016; Martin, 2007). Humor juga dapat dipakai untuk komunikasi yang efektif dari seorang pembicara untuk mencapai tujuannya (Reece, 2014). Di sisi lain, penggunaan humor yang tidak tepat dapat menimbulkan efek negatif seperti konflik antar teman. Hal ini terjadi karena menggunakan humor yang kasar dan menyerang orang lain menimbulkan kemarahan (Hartanti, 2008). Khramtsova dan Chuykova (2016) juga menyatakan hal senada, yaitu bahwa orang yang menggunakan humor untuk menjatuhkan diri sendiri, cenderung menunjukkan perilaku stres yang tinggi.

Özyeşil et al. (2013) dan Yue (2017) menyatakan terdapat empat dimensi *humor styles*, berkaitan dengan penggunaan yang berbeda atau fungsi humor dalam hidup. Dua *styles* yang adaptif adalah *affiliative* dan *self-enhancing* dan dua *styles* yang maladaptif adalah *aggressive* dan *self-defeating* humor. Adaptif bisa juga disebut dengan *light humor* karena berfungsi sebagai pencair dalam situasi sosial yang membantu mengembangkan keterikatan dan mempertahankan hubungan, sehingga dianggap sebagai *character strength*. Maladaptif disebut juga dengan *dark humor* karena berfungsi sebagai ejekan, guna menunjukkan agresi (Hofmann et al., 2020).

Affiliative humor merupakan humor 'halus' melalui candaan dengan orang lain, menceritakan sesuatu yang menyenangkan dan menyenangkan orang lain, sehingga ditujukan guna meningkatkan hubungan dengan orang lain. *Self-enhancing* humor merupakan humor 'halus' seperti mempertahankan tampilan humoris dalam kehidupan sehari-hari dan menggunakan humor untuk regulasi emosi dan *coping* untuk meningkatkan diri sendiri. *Aggressive humor* adalah penggunaan humor yang merugikan untuk meningkatkan diri dengan menggoda, menggunakan humor untuk mengkritik atau memanipulasi orang lain tanpa memedulikan dampaknya terhadap orang lain. *Self-defeating humor* merupakan penggunaan humor yang merugikan

dengan melibatkan humor yang mengejek diri sendiri dan penggunaan humor sebagai bentuk penyangkalan yang defensif untuk menyembunyikan emosi negatif untuk meningkatkan hubungan.

Stress juga dapat diatasi dengan menggunakan *mindfulness* (Kabat Zinn, 2013; Spijkerman et al., 2016; Bishop et al., 2004) menggambarkan *mindfulness* sebagai suatu proses untuk membawa kualitas atensi pada setiap saat demi saat dari suatu pengalaman. Terdapat dua komponen dalam *mindfulness* secara operasional yaitu (1) mempertahankan atensi pada pengalaman sekarang dan (2) merupakan suatu sikap ingin tahu, keterbukaan, dan penerimaan terhadap pengalaman seseorang. *Mindfulness* merupakan pendekatan untuk meningkatkan kesadaran dan berespon terhadap proses mental yang berkontribusi kepada *emotional distress* dan perilaku maladaptif.

Menurut Hofmann et al. (2020) humor dan *mindfulness* dapat dihubungkan melalui "*benevolence* (kebajikan)" yang terdapat pada *mindfulness* dan *light forms of humor*. Hal tersebut memerlukan tawa yang gembira atau menggoda, tersenyum, dan membuat orang lain tersenyum, serta memandang hidup dengan lebih ringan. Hal ini sejalan dengan *nature* dari *mindfulness* yaitu mengobservasi, mengenali, menerima dan membiarkan peristiwa saat ini berlalu tanpa memberikan penilaian. Dengan kata lain *acceptance* dan *let it go* merupakan aspek dari *mindfulness*, yang berarti menerima *up and down of life*, juga berhubungan dengan menganggap hidup itu ringan. Özyeşil et al. (2013) menyatakan dengan menerima hal tersebut, berarti tidak menolak dan berhenti memikirkan mengenai masa lalu dan masa depan selama beberapa detik, mengalami 'kekayaan' dari peristiwa yang terjadi dalam hidup dan meresapi bukan saja kesuksesan dan kebahagiaan hidup, tetapi juga kegagalan dan kesedihan. Terdapat sejumlah penelitian mengenai *mindfulness* dan humor. Penelitian Özyeşil, et al. (2013) pada 512 mahasiswa Turki menemukan bahwa terdapat korelasi yang positif dan signifikan antara *mindfulness* dengan *affiliative* dan *self-enhancing humor*, dan korelasi yang negatif dan signifikan antara *mindfulness* dan *agressive* dan *self-defeating humor*. *Mindfulness* juga secara signifikan memprediksi empat dimensi *humor styles*.

Khramtsova dan Chuykova (2016) menyatakan terdapat hubungan yang erat antara *mindfulness* dan *self-compassion*, sehingga dapat diasumsikan bahwa *self-*

compassion akan terkait dengan *humor*. Bluth dan Blanton (2014) menyatakan, secara statistik terdapat asosiasi yang signifikan antara *self-compassion* dan *mindfulness*. Khramtsova dan Chuykova (2016) mendefinisikan *self-compassion* merupakan perhatian dan kebaikan terhadap diri ketika menghadapi kesulitan maupun mengalami penderitaan dan menyakini bahwa *mindfulness* merupakan salah satu komponen dalam *self-compassion*. Komponen yang lain adalah *self-kindness* dan *common humanity*. *Self-kindness* mengurangi “kritik terhadap diri sendiri, penghukuman terhadap diri sendiri, menyalahkan dan ruminasi, yang merupakan gejala dari depresi” (Rabb, 2014). *Common humanity* juga dapat mengurangi dan meningkatkan *well-being* secara umum karena merupakan realisasi sebagai seseorang merupakan bagian dari komunitas manusia yang juga mengalami penderitaan.

Baş dan Dilmaç (2019) menyatakan *self-compassion* didefinisikan sebagai “menjadi sensitif, berpikiran terbuka dan suportif terhadap masalah orang lain, selain masalah diri sendiri dan membantu oranglain mengatasi kesulitan tersebut’. Dengan kata lain, *self-compassion* melibatkan sikap tidak menilai terhadap kegagalan orang lain, berempati dan menerima orang lain yang menghadapi kesulitan tanpa syarat, dan menawarkan kebaikan terhadap orang-orang tersebut dan meningkatkan *awareness* satu sama lain. *Self-compassion* menekankan mengenai pentingnya menghindari kritik yang keras terhadap diri sendiri dan menerima kesalahan diri sendiri. Seseorang yang memiliki *sense of humor* akan lebih mudah menerima dirinya sendiri.

Penelitian Özyeşil et al. (2013) diperluas oleh Khramtsova dan Chuykova (2016) dengan sampel yaitu 90 mahasiswa Rusia dan 106 mahasiswa Amerika. Pada penelitian dengan sampel mahasiswa Amerika, ditemukan bahwa *mindfulness* dan *self-compassion* memiliki hubungan yang positif terhadap *adaptive humor styles* dan hubungan yang negatif terhadap *maladaptive humor styles*. Sebaliknya, *self-compassion* berhubungan baik dengan *adaptive humor styles* dan *aggressive humor*, sementara *mindfulness* secara signifikan hanya berhubungan dengan *self-defeating humor*. Pada sampel mahasiswa Rusia juga didapati temuan yang menarik, yaitu terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *aggressive* dan *affiliative humor*, begitu pula antara *self-defeating* dan *self-enhancing humor*. Hal ini menunjukkan bahwa

dalam konteks budaya *aggressive* dan *self-defeating humor* bisa dilihat secara berbeda, jadi tidak semua budaya memandang *maladaptive humor styles* sebagai sesuatu yang negatif.

Indonesia yang terletak di Asia Tenggara (Timur) cenderung menganut budaya kolektivisme. Riset dari Mangundjaya (2013) menyatakan lebih dari 2000 orang dari beragam etnis di Indonesia memiliki skor individualisme yang tinggi. Tantangan, kompetisi yang ketat dapat membuat terjadi pergeseran dari kolektivisme ke individualisme, orang menjadi cenderung terpusat tentang diri mereka sendiri daripada berpikir tentang kelompok atau komunitas terlebih dahulu. Menurut peneliti kondisi ini dapat berperan dalam penggunaan *humor styles* di Indonesia. Lebih lanjut, Khramtsova dan Chuykova (2016) juga menyatakan penelitian mengenai *mindfulness* dan *self-compassion* di negara bukan Barat dan tidak menggunakan Bahasa Inggris masih terbatas. Hal ini sejalan dengan studi literatur yang dilakukan oleh peneliti, bahwa umumnya penelitian mengenai *mindfulness*, *self-compassion* dan *humor* dilakukan di kultur Barat seperti Amerika dan Rusia dan masih jarang dilakukan di kultur timur, seperti Indonesia yang secara kultur berbeda dengan Barat, sehingga dimungkinkan hasilnya berbeda dengan penelitian sebelumnya.

Berdasarkan paparan di atas, dan menimbang bahwa *mindfulness*, *self-compassion* maupun *humor styles* merupakan hal positif jika dikembangkan secara tepat oleh seseorang, maka peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui bagaimana peran *mindfulness* dan *self-compassion* terhadap *humor styles* pada mahasiswa. Terdapat tiga hipotesis dalam penelitian ini, yaitu :

1. Terdapat peran *mindfulness* terhadap *humor styles*
2. Terdapat peran *self-compassion* terhadap *humor styles*
3. Terdapat peran *mindfulness* dan *self-compassion* terhadap *humor styles*

Metode

Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian yang menggunakan pendekatan kuantitatif ini adalah mahasiswa salah satu perguruan tinggi di Bandung, Jawa Barat. *Sampling* menggunakan metode *convenience* dengan menentukan kriteria subjek penelitian

terlebih dahulu, yaitu mahasiswa yang tercatat aktif perkuliahan. Sampel penelitian terdiri dari 447 mahasiswa, dan terdapat 261 mahasiswa yang menjadi partisipan, yang terdiri dari 83.1% (217 orang) perempuan dan 16.9% (44 orang) laki-laki. Jumlah sampel ini telah memenuhi persyaratan berdasarkan tabel Krejcie dan Morgan yaitu minimum 205 orang (Sekaran, 2006).

Instrumen Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah *mindfulness*, *self-compassion* dan *humor styles*. Variabel *mindfulness* diukur menggunakan kuesioner *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS) (Yusainy, 2013) untuk mengukur *trait mindfulness*. Kuesioner baku ini terdiri dari 15 pernyataan, dengan pilihan jawaban bergradasi dari hampir selalu, sangat sering, sering, jarang, sangat jarang, dan hampir tidak pernah (dengan penilaian bergerak dari 1–6). Adapun salah satu bunyi pernyataannya adalah “saya memiliki kesulitan untuk tetap fokus pada apa yang terjadi saat ini”. Reliabilitasnya adalah .743 (Yan et al., 2020)

Variabel *self-compassion* diukur menggunakan kuesioner yang mengacu pada teori Neff (2003) dan Gabriella (2014). Kuesioner baku ini terdiri dari 26 pernyataan, dengan pilihan jawaban yang terdiri dari hampir tidak pernah, jarang, kadang-kadang, sering, dan hampir selalu (dengan penilaian bergerak dari 1-5). Salah satu bunyi pernyataannya adalah “Ketika saya mengalami hal yang buruk, saya mengingat setiap orang juga mengalami hal buruk”. Reliabilitasnya adalah .737.

Variabel *humor styles* terdiri dari 4 dimensi, yang masing-masing dimensi memiliki tujuan dan isi (*content*). *Affiliative humor* isinya berupa mengekspresikan humor dengan tujuan untuk membangun hubungan dengan orang lain. *Self-enhancing humor* isinya menggunakan humor dengan tujuan untuk melakukan *coping* dalam menghadapi stres. *Aggressive humor* isinya berupa menggunakan humor dengan tujuan untuk menyakiti orang lain. *Self-defeating humor* isinya menggunakan humor dengan tujuan untuk memperoleh penerimaan dengan menyakiti diri sendiri. Humor styles diukur menggunakan kuesioner modifikasi yang dibuat oleh Amelia (2010) dengan mengacu pada teori Martin (2007). Peneliti memodifikasi alat ukur ini karena

sampel yang dipakai adalah mahasiswa, sementara penelitian Amelia (2010) menggunakan sampel siswa, sehingga terdapat beberapa kata yang diubah agar lebih sesuai dengan sampel (contoh 'pelajaran' menjadi 'mata kuliah'). Kuesioner ini terdiri dari 48 pernyataan dengan pilihan jawaban sangat jarang, jarang, sering, dan sangat sering (dengan penilaian bergerak dari 1-4. Adapun salah satu bunyi pernyataannya adalah "Jika saya berkenalan dengan teman baru, saya mengungkapkan cerita jenaka untuk menghilangkan suasana canggung". Reliabilitas untuk *affiliative style* .740, *self-enhancing style* .733, *aggressive style* .733 dan *self-defeating* .744.

Analisis Data

Setelah mengumpulkan data-data, maka dilakukan uji statistik yang terdiri dari dua tahap. Tahap pertama, melakukan uji regresi linier sederhana untuk mengetahui peran *mindfulness* terhadap *humor styles*. Tahap kedua melakukan uji regresi linier berganda untuk mengetahui peran *mindfulness* dan *self-compassion* terhadap *humor styles*. Semua pengujian menggunakan program IBM SPSS 23.0 dengan sebelumnya melakukan uji normalitas, uji multikolinearitas, dan uji homoskeditas.

Setelah mengumpulkan data-data, maka dilakukan uji statistik. Tahap pertama, melakukan uji regresi untuk mengetahui peran *mindfulness* dan *self-compassion* secara tunggal terhadap *humor styles*. Tahap kedua melakukan uji regresi untuk mengetahui peran *mindfulness* dan *self-compassion* (secara bersama-sama) terhadap *humor styles*. Semua pengujian menggunakan program IBM SPSS 23.0 dengan sebelumnya melakukan uji normalitas, uji multikolinearitas dan uji homoskeditas.

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa variabel tidak memiliki distribusi normal dengan nilai *p-value* <0.005. Apabila dilihat bentuk histogram dari setiap variabel, terdapat modus data yang terlalu tinggi yang dapat menjadi penyebab ketidaknormalitasan data. Hasil uji multikolinearitas terhadap masing-masing *humor style* menunjukkan bahwa tidak terdapat gejala multikolinearitas (nilai berkisar 1) yang berarti bahwa setiap variabel memiliki peran yang unik terhadap masing-masing *humor style*. Hasil uji homoskeditas terhadap *affiliative humor* menunjukkan tidak ditemukan gejala heteroskeditas yang *scatter plot* antara *standardized residual* dan *prediction* terisi secara merata pada grafik. Hasil uji homoskeditas terhadap *self-*

enhancing humor menunjukkan gejala heteroskedasitas yang masih minim dikarenakan rentang *standardized residual* yang cukup besar antara -3 hingga 3. Hasil uji homoskeditas terhadap *aggressive humor* menunjukkan bahwa gejala heteroskedasitas hampir tidak terdeteksi dengan *scatter plot* dari *standardized residual* yang hampir merata. Hasil uji homoskeditas terhadap *self defeating humor* menunjukkan gejala heteroskedasitas yang minim karena dalam rentang -3 hingga +3 *scatter plot* masih cukup merata.

Hasil

Data Deskriptif

Hasil analisis deskriptif menunjukkan terdapat 69.7% mahasiswa yang memiliki derajat *mindfulness* yang tinggi (tabel 1). Begitupula dengan *self-compassion*, mayoritas mahasiswa (79.7%) memiliki derajat yang tinggi (tabel 1). Sedangkan untuk *humor styles*, mayoritas mahasiswa ternyata menggunakan *affiliative humor* (54.8%), yang kemudian diikuti dengan *self-enhancing* (26.8%), *self-defeating* (10.3%), *aggressive humor* (1.5%) dan sisanya menggunakan jenis campuran (6.6%) (tabel 2).

Tabel 1.

Jumlah dan Persentase Subyek Penelitian Berdasarkan Variabel Humor Styles

	Jumlah
<i>Affiliative</i>	143 mahasiswa 54.8%
<i>Self-Enhancing</i>	70 mahasiswa 26.8%
<i>Aggressive</i>	4 mahasiswa 1.5%
<i>Self-Defeating</i>	27 mahasiswa 10.3%
Campuran	14 mahasiswa 6.6%

Uji Hipotesis

Berdasarkan uji hipotesis tahap pertama, ditemukan bahwa variabel *mindfulness* tidak memberikan pengaruh terhadap *affiliative humor style* ($F(1)=0.2$, $p\text{-value}=0.655$). Namun *mindfulness* memberikan pengaruh negatif terhadap *self-enhancing* ($F(1)=13.6$,

p -value < 0.000, β -.334), *aggressive* ($F(1)=14.561$, p -value <0.000, β -.231) dan *self- defeating style* ($F(1)=25.482$, p -value=0.000, β -.299). Jika mengacu pada hasil uji hipotesis pada tabel 3, maka *self-enhancing*, *aggressive* dan *self-defeating humor* dapat diprediksi melalui *mindfulness*.

Peningkatan *mindfulness* berdampak pada penurunan *self-enhancing* sebesar 5%, *aggressive* 5.3% dan *self-defeating* sebesar 8.6%. *Self-compassion* berperan terhadap *affiliative* ($F(1)=6.202$, p -value .013) dan *self-enhancing* ($F(1) = 10,527$, p -value .042) secara positif, dan berperan terhadap *aggression* ($F(1) = 4,164$, p -value .001, β -.198) dan *self-defeating humor style* secara negatif ($F(1) = 4,794$, p -value .029, β -.135). Peningkatan *self-compassion* berperan terhadap kenaikan *affiliation* 2.3% dan *self-enhancing* sebesar 1.6%, penurunan *aggressive* 3.9% dan *self-defeating humor* 1.8%.

Tabel 2.

Hasil Analisis Regresi *Mindfulness* terhadap *Humor Styles*

	R	R ²	F	Signifikansi
<i>Affiliative</i>	.028	.001	.200	.655
<i>Self- Enhancing</i>	.223	.050	13.600	.000
<i>Aggressive</i>	.231	.053	14.561	.000
<i>Self- Defeating</i>	.299	.086	25.482	.000

Berdasarkan uji hipotesis tahap kedua, ditemukan bahwa interaksi antara *mindfulness* dan *self-compassion* memberikan pengaruh terhadap *affiliative* ($F(1)=4.494$, p -value=0.012), *self- enhancing* ($F(1)=16.053$, p -value=0.000), *aggressive* ($F(1)=8.927$, p -value=0.000), dan *self- defeating styles* ($F(1)=12.693$, p -value=0.000). Adapun dampak terhadap *affiliative* sebesar 3.4% dan *self- enhancing* sebesar 11,1%, *aggressive* sebesar 6.5%, dan *self-defeating humor* sebesar 9% (tabel 4).

Jika dibandingkan antara tabel 3 dan 4, maka dapat terlihat bahwa pada *affiliative* dan *self- enhancing humor*, *self-compassion* yang berperan lebih besar daripada *mindfulness*. Hal yang menarik bagi peneliti adalah, saat *mindfulness* menurunkan *self-enhancing humor*, sebaliknya *self-compassion* meningkatkan nilai *self- enhancing humor*. Sedangkan pada *aggressive* dan *self- defeating humor*, *self-compassion* tidak memiliki pengaruh yang signifikan

Tabel 3.*Hasil Analisis Regresi Self Compassion terhadap Humor Styles*

	R	R ²	F	Signifikansi
<i>Affiliative</i>	.153	.023	6.202	.013
<i>Self- Enhancing</i>	.126	.016	4.164	.042
<i>Aggressive</i>	.198	.039	10.527	.001
<i>Self- Defeating</i>	.135	.018	4.794	.029

Tabel 4.*Hasil Analisis Regresi Mindfulness dan Self- Compassion terhadap Humor Styles*

	R	R ²	F	Signifikansi
<i>Affiliative</i>	.183	.034	4.494	.012
<i>Self- Enhancing</i>	.333	.111	16.053	.000
<i>Aggressive</i>	.254	.065	8.927	.000
<i>Self- Defeating</i>	.299	0.90	12.693	.000

Diskusi

Mindfulness, self-compassion dan *humor* merupakan konsep dengan pendekatan psikologi positif yang bermuara pada *well-being*. Hal ini mengacu pada konsep dari psikologi positif yang merupakan suatu disiplin ilmu yang berfokus pada kekuatan dan potensi dari manusia (Khramtsova & Chuykova, 2016). Berdasarkan uji statistik tahap pertama (tabel 2), ditemukan bahwa *mindfulness* tidak berperan terhadap *affiliative humor style*, namun berperan secara negatif terhadap *self- enhancing, aggressive* dan *self- defeating*. Hal ini mengindikasikan mahasiswa yang memiliki skor lebih tinggi pada *mindfulness* lebih jarang menggunakan *self- enhancing, aggressive* dan *self- defeating humor style*. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Özyeşil et al (2013) dan hal yang paling efektif untuk menjelaskan *mindfulness* adalah dalam konteks *aggressive humor style*. *Mindfulness* hadir untuk meningkatkan *general well-being* yang mana hal ini berhubungan dengan perilaku yang sehat, yang melibatkan kesadaran terhadap apa yang terjadi pada saat ini tanpa memberikan penilaian, dengan kata lain merupakan bentuk penerimaan (Kabat Zinn, 2013; Bishop et al., 2004).

Lebih jauh lagi, menjadi *mindful* memerlukan *conscientious, kontemplasi* dan aspek kreatif dari kesadaran (Özyeşil et al., 2013). Fakta bahwa *mindfulness* dan *aggressive humor* berpengaruh negatif bisa saja karena *aggressive humor* diasosiasikan

dengan *negative affectivity* (seperti kemarahan). *Aggressive humor* termasuk menyatakan hal yang lucu dalam rangka menyakiti atau mengisolasi orang, dan merupakan tipikal yang tidak berkaitan dengan *well-being*. Begitupula dengan *self-defeating humor*, yang digunakan dalam bentuk penyangkalan yang defensif dengan membuat orang lain tertawa dan semakin tinggi *self-defeating humor* diasosiasikan dengan pola berlawanan dari *well-being*, meningkatkan depresi dan menurunkan *well-being*.

Self-enhancing humor, seperti yang telah dipaparkan sebelumnya, merujuk pada kecenderungan untuk menjaga tampilan humoris pada kehidupan sehari-hari bahkan bila tidak bersama orang lain, akan sering dibuat tertawa oleh *incongruities* hidup, untuk menjaga perspektif humoris dalam kondisi stres atau kesengsaraan, dan menggunakan humor untuk *coping* (misalnya pernyataan, "Setelah saya bertengkar dengan teman, saya biasanya mencoba untuk berpikir tentang sesuatu yang lucu untuk membuat diri sendiri merasa lebih baik"). Dengan demikian, *self-enhancing humor* melibatkan "*positive reframing*" yang secara kognitif dan emosional memberi jarak seseorang terhadap potensial emosional stimulus, yang membuat pengalaman dan/ intensitas dari *distress* berkurang (Jauregui, 2017).

Mindfulness merujuk pada penerimaan situasi, maka semakin *mindful* mahasiswa maka ia dapat mengelola *affect negatifnya*, tanpa perlu melakukan *positive reframing*, sehingga akan semakin menurunkan penggunaan *self-enhancing humor*. Dengan kata lain, terdapat penurunan fungsi humor untuk menghadapi situasi dan kejadian yang dianggap mengancam dengan membuatnya menjadi lebih ringan dan menjadi sesuatu yang dapat ditertawakan (*coping*) maupun menyediakan cara bagi individu untuk mengubah perspektif dalam situasi yang membuat stres, menilainya dari sudut pandang yang baru dan tidak terlalu mengancam sehingga situasi tersebut dapat lebih tertahankan (Martin, 2007)

Berdasarkan uji statistik tahap pertama (tabel 3), ditemukan bahwa *self-compassion* memiliki peran untuk semua jenis *humor styles*. Mahasiswa yang memiliki skor lebih tinggi pada *self-compassion* lebih sering menggunakan *affiliative* dan *self-enhancing humor*, namun jarang menggunakan *aggressive* dan *self-defeating humor style*. Individu yang memiliki *self-compassion* yang tinggi menunjukkan kebaikan dan

pemahaman terhadap diri sendiri daripada penuh penilaian dan kritikal. Dengan demikian, konsep *self-compassion* berfungsi sebagai penyangga terhadap pengalaman negatif. Individu yang memiliki *self-compassion* yang tinggi tidak menampilkan masalah dalam tingkahlakunya seperti memandang perasaan negatif terlalu tinggi dan berpikir lebih baik serta lebih memiliki kepuasan hidup daripada individu dengan *self-compassion* yang rendah (Baş & Dilmaç, 2019). Hal ini selaras dengan penelitian dari Yue (2017) yang menyatakan *self-compassion* merupakan cara yang adaptif dalam menghadapi diri sendiri ketika menghadapi situasi hidup yang sulit. Dengan demikian, mahasiswa yang memiliki *self-compassion* yang tinggi tidak akan terlalu stres dan menghindari konflik dalam kehidupan sosialnya sehingga akan lebih menggunakan humor yang adaptif juga, yaitu *affiliative* dan *self-enhancing*, serta tidak menggunakan humor yang maladaptif yaitu *aggressive* dan *self-defeating style*.

Pada uji statistik tahap kedua (tabel 4), *mindfulness* berperan negatif, sementara *self-compassion* berperan positif terhadap *self-enhancing humor*. *Mindfulness*, seperti yang telah diutarakan sebelumnya- berfokus pada saat ini dan berespon terhadap pikiran dan perasaan tanpa penilaian, baik saat mengalami penderitaan maupun kegembiraan, sedangkan *self-compassion* diaplikasikan secara spesifik dalam peristiwa yang melibatkan penderitaan (Bluth & Blanton, 2014). Jika dikaitkan dengan fungsi dari *self-enhancing* yaitu sebagai *defence mechanism* yang sehat, yang mempromosikan perspective kegembiraan, meskipun menghadapi kesulitan (Jauregui, 2017), *self-enhancing* maupun *self-compassion* memiliki persamaan, yaitu penggunaannya muncul saat seseorang mengalami stres/ kesengsaraan.

Self-compassion berfokus pada tindakan ketika mengalami penderitaan, hal tersebut memerlukan komponen yang aktif dalam keterlibatan pada tingkah laku menenangkan diri sendiri (Bluth & Blanton, 2014). Apabila dikaitkan pengaruhnya bersama *mindfulness* terhadap *self-enhancing* (tabel 4), maka prosesnya adalah sebagai berikut: *mindfulness* menerima pikiran, emosi dan sensasi yang muncul dari kesadaran di saat ini tanpa memberikan penilaian, sedangkan *compassion* memerlukan hasrat untuk hidup dengan menjadi bahagia dan bebas dari penderitaan (Neff & Dahm, 2015).

Sebagai contoh, ketika saya dalam kondisi *mindful* saat merasakan sensasi tertusuk di lutut saya, hal itu berarti saya menyadari sensasi panas yang berdenyut tanpa memberikan penilaian atau penolakan, mengizinkan kapasitas mental untuk merasakan sensasi seperti apa adanya. Ketika *self-compassion* hadir sebagai respon terhadap rasa sakit, maka hadir perasaan memperhatikan (*feeling of care*) dan perhatian terhadap fakta bahwa saya mengalami kesakitan ini disampaikan, bersamaan dengan motivasi untuk menenangkan dan menyamankan diri saya (Neff & Dahm, 2015). Dengan demikian, saat *mindfulness* hadir diikuti oleh *self-compassion*, maka akan membuat perannya menjadi positif.

Affiliative humor merujuk pada kecenderungan untuk mengatakan sesuatu yang lucu, menceritakan lelucon, dan untuk terlibat secara spontan dalam canda gurau, dalam rangka untuk membuat orang lain tertawa, untuk memudahkan hubungan dengan orang lain, dan untuk mengurangi ketegangan antar pribadi (misalnya pernyataan “Ketika kerja kelompok, saya mengungkapkan hal yang jenaka untuk meningkatkan kekompakan kelompok”). (Martin, 2007) menunjukkan hal ini merupakan sesuatu yang *nonhostile*, dan dapat meningkatkan keeratan interpersonal. Paparan penelitian Özyeşil et al (2013) mengungkapkan hal yang senada, bahwa *affiliative humor* memiliki fokus kepada relasi interpersonal dan orientasi yang relatif positif terhadap oranglain. Humor juga dapat berfungsi sebagai resolusi konflik yang memuaskan (Jauregui, 2017). Berdasarkan paparan tersebut, maka *affiliative humor* lebih ditujukan kepada interaksi oranglain, sementara *mindfulness* tidak mengacu pada bagaimana berinteraksi dengan oranglain (misalnya pernyataan “ketika saya makan, saya menyadari bahwa saya sedang makan”, “saya menyadari apa yang betul-betul saya lakukan”), sehingga membuat *mindfulness* tidak berperan terhadap *affiliative humor*.

Menurut Khramtsova dan Chuykova (2016), *self-compassion* dapat meningkatkan fungsi interpersonal. Neff dan Dahm (2015) membandingkan individu yang *self-compassionate* daripada yang kurang, dan menyatakan bahwa individu yang *self-compassionate* digambarkan oleh rekan mereka sebagai lebih terkoneksi secara emosional, menerima, dan memberikan dukungan secara bebas (*autonomy supporting*)

dan berkurang dalam hal keterpisahan (*detached*), pengendalian, dan agresi verbal atau fisik. Dengan demikian, terlihat adanya kesamaan antara *self-compassion* dan *affiliative humor*, yaitu dalam hal interpersonal. Hal ini yang membuat *self-compassion* memiliki peran terhadap *affiliative humor*.

Pada penelitian ini, mayoritas mahasiswa memiliki *mindfulness* dan *self-compassion* yang tinggi (tabel 1). Dengan demikian, secara umum mahasiswa mampu memberikan perhatian pada hal-hal yang dialami tanpa memberikan penilaian dan mampu menghibur diri sendiri, peduli terhadap diri sendiri ketika menghadapi kegagalan dan ketidaksempurnaan. Begitupula dengan mayoritas mahasiswa menggunakan *affiliative* dan *self enhancing humor* menunjukkan mahasiswa mampu memilih menggunakan jenis humor yang adaptif, sejalan yang diutarakan oleh (Martin, 2007).

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* tidak berperan terhadap *affiliative humor*, namun berperan negatif terhadap *self-enhancing*, *aggressive* dan *self-defeating humor*. Sedangkan *self-compassion* berperan terhadap positif terhadap *affiliative* dan *self-enhancing*, serta berperan negatif terhadap *aggressive* dan *self-defeating humor*. Saat *mindfulness* berinteraksi dengan *self-compassion*, maka akan berperan positif terhadap *affiliative* dan *self-enhancing humor*. Berdasarkan telaahan terhadap empat *humor styles*, maka *mindfulness* dan *self-compassion* paling berperan terhadap *self-enhancing humor*. Meskipun demikian, jika dilihat secara persentase, menunjukkan bahwa terdapat variabel-variabel lain yang berpengaruh terhadap *humor styles*.

Saran

Penelitian berikutnya sebaiknya menguji variabel *individual characteristics* yang dapat memprediksi *humor styles* dengan melibatkan sampel yang lebih besar, sehingga dapat dilakukan generalisasi dan pemanfaatannya lebih luas. Selain itu dapat juga menguji peran dari *mindfulness*, *self-compassion* dan *humor styles* terhadap *psychological well-being* sehingga diperoleh tinjauan penelitian yang lebih mendalam, yang

merupakan muara dari ketiga variabel ini, seperti yang telah dipaparkan sebelumnya. Mahasiswa juga dapat mempertahankan maupun meningkatkan *mindfulness* dan *self-compassion*, dengan cara menambah wawasan maupun mengikuti pelatihan, yang pada akhirnya dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Daftar Pustaka

- Amelia, K. (2010). *Studi Deskriptif Mengenai Style of Humor Siswa yang Memperoleh Social Acceptance di Kelas X SMA "Y" Bandung*.
- Baer, R. A., Lykins, E. L. B., & Peters, J. R. (2012). Mindfulness and self-compassion as predictors of psychological wellbeing in long-term meditators and matched nonmeditators. *Journal of Positive Psychology, 7*(3), 230–238. <https://doi.org/10.1080/17439760.2012.674548>
- 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.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bph077>
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2014). Erratum to: Mindfulness and Self-Compassion: Exploring Pathways to Adolescent Emotional Well-Being [J Child Fam Stud, DOI 10.1007/s10826-013-9830-2]. *Journal of Child and Family Studies, 23*(7), 1313–1314. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9846-7>
- Cann, A., & Kuiper, N. A. (2014). Research on the role of humor in well-being and health: An interview with Professor Arnie Cann. *Europe's Journal of Psychology, 10*(3), 412–428. <https://doi.org/10.5964/ejop.v10i3.818>
- Farrell, A. K., Simpson, J. A., Carlson, E. A., Englund, M. M., & Sung, S. (2017). The impact of stress at different life stages on physical health and the buffering effects of maternal sensitivity. *Health Psychology, 36*(1), 35–44. <https://doi.org/10.1037/hea0000424>
- Gelkopf, M. (2011). The use of humor in serious mental illness: A review. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2011*(Mdd). <https://doi.org/10.1093/ecam/nep106>
- Hartanti, H. (2008). Apakah Selera Humor Menurunkan Stres ? Sebuah Meta-Analysis. *Indonesian Psychological Journal, 24*(1), 38–55.
- Hofmann, J., Heintz, S., Pang, D., & Ruch, W. (2020). Differential Relationships of Light and Darker Forms of Humor with Mindfulness. *Applied Research in Quality of Life, 15*(2), 369–393. <https://doi.org/10.1007/s11482-018-9698-9>
- Hubbard, K., Reohr, P., Tolcher, L., & Downs, A. (2018). Stress, Mental Health Symptoms, and Help-Seeking in College Students. *Psi Chi Journal of Psychological Research, 23*(4), 293–305. <https://doi.org/10.24839/2325-7342.jn23.4.293>
- Jauregui, P. (2017). *Extraversion , Empathy , and Humor Style: An Investigation of the Introverted Sense of Humor*.

- Kabat Zinn, J. (2013). Clinical Handbook of Mindfulness. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- Khramtsova, I. I., & Chuykova, T. S. (2016). Mindfulness and self-compassion as predictors of humor styles in US and Russia. *Social Psychology and Society/Социальная Психология и Общество*, 7(2), 93–108. <https://doi.org/10.17759/sps.2016070207>
- Mangundjaya, W. L. H. (2013). Is There Cultural Change in the National Cultures of Indonesia? *Steering the Cultural Dynamics, March*, 59–68.
- Martin, R., & Kuiper, N. A. (2016). Three decades investigating humor and laughter: An interview with professor Rod Martin. *Europe's Journal of Psychology*, 12(3), 498–512. <https://doi.org/10.5964/ejop.v12i3.1119>
- Martin, R., A. (2007). *Psychology of Humor, An Integrative Approach*. Elsevier.
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation*, 121–140. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_10
- Özyeşil, Z., Engin Deniz, M., & Kesici, S. (2013). Mindfulness and five factor personality traits as predictors of humor. *Studia Psychologica*, 55(1), 33–46. <https://doi.org/10.21909/sp.2013.01.619>
- Papousek, I. (2018). Humor and well-being: A little less is quite enough. *Humor*, 31(2), 311–327. <https://doi.org/10.1515/humor-2016-0114>
- Raab, K. (2014). Mindfulness, Self-Compassion, and Empathy Among Health Care Professionals: A Review of the Literature. *Journal of Health Care Chaplaincy*, 20(3), 95–108. <https://doi.org/10.1080/08854726.2014.913876>
- Reece, B. (2014). Putting the Ha ! In Aha !: Humor as a Tool for Effective Communication. *University of Pennsylvania*.
- Riset Kesehatan Dasar. (2018). Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan* (pp. 221–222).
- Ruch, W., Platt, T., Proyer, R. T., & Chen, H. C. (2019). Editorial: Humor and laughter, playfulness and cheerfulness: Upsides and downsides to a life of lightness. *Frontiers in Psychology*, 10(APR), 1–6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00730>
- Savage, B. M., Lujan, H. L., Thipparathi, R. R., & DiCarlo, S. E. (2017). Humor, laughter, learning, and health! A brief review. *Advances in Physiology Education*, 41(3), 341–347. <https://doi.org/10.1152/advan.00030.2017>
- Sekaran, U. (2006). *Metodologi Penelitian Untuk Bisnis* (K. M. Yon (ed.); 4th ed.). Salemba Empat.
- Spijkerman, M. P. J., Pots, W. T. M., & Bohlmeijer, E. T. (2016). Effectiveness of online mindfulness-based interventions in improving mental health: A review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Clinical Psychology Review*, 45, 102–114. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.03.009>
- Wu, D., Yu, L., Yang, T., Cottrell, R., Peng, S., Guo, W., & Jiang, S. (2020). The Impacts of Uncertainty Stress on Mental Disorders of Chinese College Students: Evidence From a Nationwide Study. *Frontiers in Psychology*, 11(March), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00243>

- Yan, K., Fun, L. F., & Cakrangadinata. (2020). Ingat atau Tidak Ingat? Suatu Penelitian Pada Mahasiswa Dengan Menggunakan Induksi Mindfulness. *Insight*, 22, 92–102. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.26486/psikologi.v22i2.1039>
- Yue, X. (2017). How Humor Styles Affect Self-Compassion and Life Satisfaction: A Study in Hong Kong. *Acta Psychopathologica*, 03(04), 1–5. <https://doi.org/10.4172/2469-6676.100113>
- Yusainy, C. A. L. (2013). *OVERCOMING AGGRESSION : MUSING ON MINDFULNESS AND SELF-CONTROL* Thesis submitted to the University of Nottingham for the degree of Doctor of Philosophy. July.