HUBUNGAN ANTARA *SENSE OF HUMOR* DENGAN RESILIENSI PADA INDIVIDU YANG MENGALAMI QLC

Oleh

Restha Karmita Lani¹, Wahyuni Kristinawati²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana

Jl. Diponegoro 52-60 Salatiga, Jawa Tengah Indonesia 50711

E-mail: ¹802017801@student.uksw.edu, ²Yunikristi.38@gmail.com

Article History:

Received: 21-03-2023

Revised: 30-03-2023

Accepted: 23-04-2023

Keywords:

Sense Of Humor,
Resiliensi, Emerging
Adulthood, Quarter
Life Crisis

Abstract: *Quarter life crisis merupakan fase dimana terdapat ketidakstabilan, perubahan terus menerus, dihadapkan pada banyaknya pilihan, serta kepanikan karena rasa tidak berdaya. Diperlukan resiliensi, yaitu kemampuan individu untuk bertahan dan berkembang. Individu yang resilien cenderung memiliki emosi yang terkontrol dan dorongan untuk terus maju dan memperluas sudut perspektif pada hal-hal yang lebih positif. Berbagai penelitian menyatakan bahwa resiliensi dipengaruhi oleh sense of humor. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara sense of humor dengan resiliensi pada individu yang mengalami quarter life crisis. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode korelasional. Subjek penelitian ini berjumlah 33 orang yang berusia 25-35 tahun. Pengumpulan data dilakukan dengan metode kuesioner menggunakan instrumen Resilience Scale (RS-14) dan Multidimensional Sense of Humor (MSHS). Analisis data menggunakan metode korelasi product moment dari Pearson dengan bantuan aplikasi SPSS 29 for windows. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara sense of humor dengan resiliensi pada individu yang mengalami quarter life crisis dengan nilai $r=0,492$ dan signifikansi $=0,004$ ($p<0,05$). Dengan kata lain, jika sense of humor semakin tinggi, maka akan tinggi juga resiliensi begitupun sebaliknya jika semakin rendah sense of humor maka semakin rendah resiliensi.*

PENDAHULUAN

Emerging adulthood yaitu fase transisi antara remaja menuju dewasa muda rentang usia 18-29 tahun (Santrock, 2002). Fase ini juga disebut sebagai fase ketidakstabilan, karena dalam usaha mengeksplorasi diri, individu sering mengalami perubahan baik dalam hal percintaan, pendidikan hingga pekerjaan, lebih banyak dibandingkan dengan tahapan lainnya dengan respon yang beragam (Tanner, et al., 2008). Bagi individu yang sudah mempersiapkan diri akan lebih merasa siap untuk menjadi dewasa, namun untuk sebagian individu yang lain periode ini menjadi masa yang sulit. Perubahan-perubahan dalam perkembangan fase ini dapat memunculkan respon-respon negatif dalam diri individu seperti merasakan adanya perasaan cemas, bingung, panik, stres, perasaan tak berdaya,

terisolasi, ragu akan kemampuan diri sendiri dan takut akan kegagalan (Balzarie & Nawangsih, 2019). Kondisi tersebut dikenal dengan istilah *quarter life crisis* oleh Atwood dan Scholtz (2008).

Robbins dan Wilner (2001) menjelaskan istilah *quarter life crisis* sebagai reaksi individu yang beranjak dari rasa nyaman menuju realita dimana terdapat ketidakstabilan, perubahan terus menerus dihadapkan pada banyaknya pilihan, serta kepanikan karena rasa tidak berdaya. Ketika individu dapat mengatasinya dengan baik maka akan semakin baik kehidupan yang dijalani kedepannya yaitu individu tersebut dapat berdamai dengan dirinya, menjadi individu yang tahan banting, dan dapat mengatasi masalah dan krisis emosional. Jika individu tersebut gagal maka akan mengalami stres berkepanjangan. Noor (2018) mengatakan seseorang yang ada dalam krisis ini kehilangan motivasi hidup, merasa gagal, kehilangan kepercayaan diri dan makna hidup, bahkan menarik diri dari pergaulan. Robinson (2015) menemukan bahwa *quarter life crisis* terdapat dua periode yaitu *locked-in* yang pada umumnya dialami oleh usia 20-25 tahun dengan kecenderungan mengalami kesulitan komitmen, harga diri yang rendah, merasa terisolasi, dan merasa tidak dibutuhkan. Periode yang kedua yaitu *locked-out* yang umumnya dialami usia 25-35 tahun dengan kecenderungan merasa terjebak, merasa kesulitan menjadi diri sendiri, dan kecewa terhadap komitmen.

Untuk mengatasi permasalahan yang disebabkan oleh kondisi tertekan pada fase *quarter life crisis*, diperlukan resiliensi, yaitu kemampuan individu untuk bertahan dan berkembang. Dengan adanya resiliensi, individu akan mampu menghadapi resiko yang terjadi sebagai akibat dari kesulitan-kesulitan yang mereka hadapi (Rahmasari et al., 2014). Individu yang memiliki resiliensi yang tinggi akan mampu untuk berteman dengan dirinya sendiri dalam arti individu akan merasa nyaman, percaya diri dan menghargai keunikan, kemampuan yang dimiliki dirinya (Wagnild & Young, 1993). Individu yang memiliki resiliensi yang baik akan memiliki kemampuan untuk meregulasi emosi, mengendalikan impuls-impuls negatif yang muncul, dan meningkatkan aspek-aspek positif dalam dirinya (Masnina, 2017). Individu yang resilien cenderung memiliki emosi yang terkontrol dan dorongan untuk terus maju dan memperluas sudut perspektif pada hal-hal yang lebih positif (Wagnild & Young, 1993). Selanjutnya Permana (2016) menemukan bahwa resiliensi juga dapat dipengaruhi oleh *sense of humor*.

Sense of humor adalah kemampuan individu dalam menikmati hidup dengan memperluas perspektif yang dimilikinya kearah yang positif, sehingga mampu menemukan sisi lucu dalam sebuah kejadian (Irwin, 2010). Abel (2002) dan Sukoco (2014) menyatakan individu dengan *sense of humor* yang tinggi cenderung lebih sedikit mengalami stres dibanding dengan yang memiliki *sense of humor* rendah. Hal tersebut dapat terjadi karena *sense of humor* akan mempengaruhi proses evaluasi dalam kehidupan individu, termasuk stres (Mauriello, 2007).

Penelitian yang dilakukan oleh Permana (2016) menemukan korelasi positif antara *sense of humor* dengan resiliensi pada remaja pertengahan pasca putus cinta. Hal ini terjadi karena usaha remaja dalam menghasilkan humor memang cenderung lebih besar dari usia lainnya demi memenuhi kebutuhannya secara sosial (Thorson & Powell, 1997). Pada responden usia dewasa, penelitian Marlina (2011) menemukan kekuatan humor pada narapidana memiliki andil yang terendah dalam proses resiliensi. Penelitian yang dilakukan

oleh Rahayu dan Hadriami (2015) menemukan *sense of humor* tidak memiliki korelasi dengan resiliensi, yaitu pada kelompok guru Sekolah Luar Biasa. Pada kondisi *quarter life crisis* di mana terjadi tekanan dan kecemasan pencapaian karir, persaingan dalam relasi sosial, bagaimana hubungan resiliensi dengan *sense of humor*?. Paparan di atas menjadi latar belakang ketertarikan penulis untuk meneliti lebih lanjut mengenai hubungan antara *sense of humor* dan resiliensi pada usia dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*. Berisi deskripsi tentang latar belakang permasalahan yang diselesaikan, isu-isu yang terkait dengan masalah yg diselesaikan, ulasan penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya oleh peneliti lain yg relevan dengan penelitian yang dilakukan, serta didukung dengan *literature review* yang relevan.

LANDASAN TEORI

A. Resiliensi

Resiliensi merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang, kelompok, atau pihak masyarakat dalam menghadapi, mencegah, dan menghilangkan dampak negatif dari situasi yang tidak menyenangkan serta mengubah sesuatu yang sulit menjadi sesuatu yang wajar untuk diatasi (Desmita, 2012). Reivich dan Shatte (2002) mendefinisikan resiliensi sebagai hasil keberhasilan dari adaptasi seseorang terhadap kesulitan-kesulitan yang dihadapi. Menurut Wagnild dan Young (1993) kemampuan dan keberanian individu untuk beradaptasi dalam permasalahan, peristiwa yang menekan, situasi sulit, ataupun kondisi yang tidak beruntung dalam hidupnya disebut resiliensi. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk dapat bertahan dan beradaptasi terhadap kondisi kesulitan dan permasalahan yang memunculkan stres dan tidak menyenangkan. Wagnild dan Young menjelaskan aspek-aspek resiliensi meliputi *meaningful life (purpose)*, *perseverance*, *equanmty*, *self-reliance*, dan *exstential aloneness*.

Sense of humor

Sense of humor adalah konstruk kepribadian yang kompleks, melibatkan berbagai aspek seperti kognitif, emosional, perilaku, fisiologi dan sosial (Martin, 2007). Geisler dan Weber (2010), Setiap stimulus berupa konten/isi dari suatu pernyataan atau media lain dalam konteks humor yang diberikan oleh eksternal diproses oleh sensor dan diterima oleh individu melalui serangkaian proses kognitif. Proses tersebut akan memunculkan dinamika fisiologis (sel dan jaringan) atau reaksi perubahan ketika menerima stimulus sehingga memungkinkan produksi hormon-hormon yang berpengaruh terhadap persepsi emosional.

Sense Of Humor merupakan konstruk multidimensi yang meliputi kemampuan untuk mengenali humor, memproduksi humor, mengapresiasi humor dan menggunakan humor sebagai mekanisme koping untuk mencapai tujuan sosial (Thorson & Powell, 1997). Thorson dan Powell mengungkapkan aspek-aspek *sense of humor* yaitu: *humor production*, *uses of humor for coping*, *attitude toward humor and humorous people*, dan *social uses of humor*

B. Quarter Life Crisis

Robbins dan Wilner (2001) menjelaskan istilah *quarter life crisis* sebagai reaksi individu yang beranjak dari rasa nyaman menuju realita dimana terdapat ketidakstabilan, perubahan yang terus terjadi, dihadapkan pada banyaknya pilihan, serta

kepanikan karena rasa tidak berdaya. *Quarter life crisis* adalah perasaan yang muncul saat individu mencapai usia pertengahan 20-an tahun, dimana ada perasaan takut terhadap masa depan, urusan karier, keluarga, relasi dan kehidupan sosial (Herawati & Hidayat, 2020). Robinson (2015) menyatakan terdapat 4 fase dalam *quarter life crisis* yaitu adanya perasaan terjebak dalam situasi seperti pekerjaan dan hubungan, munculnya pikiran untuk mengubah keadaan, membangun pondasi baru sehingga individu dapat mengendalikan arah tujuan hidupnya, dan menjalani kehidupan baru yang lebih fokus dengan minat dan nilai-nilai yang dipercaya oleh individu itu sendiri. Nash dan Murray (2010) mengungkapkan beberapa permasalahan dalam *quarter life crisis* meliputi mimpi dan harapan, tantangan di bidang akademis

Individu mulai mempertanyakan mengapa ia terokupasi untuk untuk melanjutkan kuliah dan mencapai karir yang cemerlang sementara ia memiliki minat di bidang yang lain. Selain itu, bagaimana individu menghadapi kebebasan pasca menyelesaikan kuliah juga menjadi permasalahan tersendiri, apalagi bila pada akhirnya pengalaman masa kuliah tidak mampu mengakomodasi individu untuk mencapai mimpi-mimpinya, agama dan spiritualitas, kehidupan pekerjaan dan karir, teman, percintaan dan relasi dengan keluarga, dan identitas

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode penelitian yaitu penelitian korelasional. Penelitian ini dilakukan di Indonesia, dengan populasi kelompok subjek adalah individu dewasa yang berusia 25-35 tahun dan mengalami *quarter life crisis*. Pemilihan partisipan dalam penelitian ini adalah *non random* atau *non probability sampling*. Jenis *non probability sampling* yang digunakan merupakan *purposive sampling* yaitu teknik memilih dengan beberapa pertimbangan atau kriteria tertentu sehingga lebih representatif (Sugiyono, 2017). Subyek dalam penelitian ini adalah 39 partisipan.

Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu alat ukur berupa skala psikologi dengan jenis skala Likert. Alat ukur untuk mengukur *quarter life crisis* yaitu *diagnosis quiz* milik Hassler yang yang diterjemahkan Agustin (2012) dengan 25 aitem. Alat ukur untuk variabel resiliensi adalah *Resilience Scale (RS-14)* dengan 25 aitem (Wagnild & Young, 1993). Alat ukur untuk mengukur *sense of humor* adalah *MSHS (Multidimensional Sense Of Humor)* dengan 24 aitem (Thorson & Powell, 1997). Uji hipotesis menggunakan teknik korelasi *product moment pearson* dengan bantuan dari SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) 29 for windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui gambaran subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin sebagai berikut:

Tabel. 1 Kategori Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	F	(%)
Laki-Laki	10	30%
Perempuan	23	70%
Total	39	100%

Berdasarkan tabel diketahui subjek penelitian lebih banyak perempuan dibandingkan laki-laki.

Kategorisasi Quarter Life Crisis

Dari hasil penelitian pada 39 partisipan yang diberikan skala *quarter life crisis* ditemukan kategorisasi sebagai berikut:

Tabel. 2 Kategorisasi Tingkat Quarter life crisis

Kategori	Range	N	(%)
Sangat Rendah	$X < 46,4$	2	5%
Rendah	$46,4 < X \leq 60$	4	10%
Sedang	$60 < X \leq 73,5$	21	54%
Tinggi	$73,5 < X \leq 87$	10	26%
Sangat Tinggi	$X > 87$	2	5%
Total		39	100%

Dari 39 partisipan ditemukan 2 partisipan menunjuk pada kategori sangat rendah, 4 partisipan dalam kategori rendah, 21 partisipan dalam kategori sedang, 10 partisipan dalam kategori tinggi dan 2 partisipan dalam kategori sangat tinggi. Berdasarkan data tersebut, penelitian ini akan menggunakan data dari 33 partisipan yang berada dalam kategori sedang hingga sangat tinggi dikarenakan penelitian ini untuk mengukur individu yang mengalami *quarter life crisis menurut*. Penentuan tersebut menurut aturan dari Hassler (dalam Agustin, 2012). 6 partisipan yang berada dalam kategori sangat rendah, rendah, dan memiliki nilai dibawah 48 dianggap gugur, walaupun mereka mengalami *quarter life crisis* tapi dalam tingkat yang sangat rendah.

Kategorisasi Sense of humor

Tabel. 3 Kategorisasi Sense of Humor

Kategori	Range	N	(%)
Sangat Rendah	$X < 50,6$	1	3%
Rendah	$50,6 < X \leq 61,4$	12	37%
Sedang	$61,4 < X \leq 72,2$	9	27%
Tinggi	$72,2 < X \leq 83,1$	7	21%
Sangat Tinggi	$X > 82,5$	4	12%
Total		33	100%

Variabel *sense of humor* terdapat 33 sampel dengan persentase nilai terbesar terdapat pada kategori rendah yaitu sebanyak 12 partisipan (37%) dan terendah pada kategori sangat rendah yaitu 1 partisipan (3%).

Kategorisasi Resiliensi

Tabel. 4 Kategorisasi Resiliensi

Kategori	Range	N	(%)
----------	-------	---	-----

Sangat Rendah	$X < 52$	1	3%
Rendah	$52 < X \leq 60,9$	12	37%
Sedang	$60,9 < X \leq 69,9$	10	30%
Tinggi	$69,9 < X \leq 78,8$	5	15%
Sangat Tinggi	$X > 78,8$	5	15%
Total		33	100%

Berdasarkan hasil penelitian persentase terbanyak terdapat dalam kategori rendah sebanyak 12 partisipan (37%) dan terendah pada kategori sangat rendah yaitu 1 partisipan (3%). Kategori tinggi dan sangat tinggi memiliki nilai persentase yang sama yaitu 5 partisipan (15%).

Hasil Uji diskriminasi item dan reliabilitas

a. Diskriminasi aitem

Uji daya diskriminasi *sense of humor* peneliti menggunakan $r \geq 0.3$ Pengujian pertama terhadap 24 aitem menghasilkan 2 aitem gugur yaitu aitem nomor 19 dan 22. Pada pengujian kedua terhadap 22 aitem sisanya valid. Uji validitas resiliensi untuk putaran pertama untuk 25 aitem, terdapat 3 item yang gugur yaitu aitem nomor 10, 20, dan 22. Untuk pengujian kedua dengan 22 aitem sisanya valid. Uji validitas data dalam penelitian ini menggunakan *Statistical Product for the Service Solution* (SPSS) versi 29

b. Reliabilitas

Teknik pengujian reliabilitas ini menggunakan teknik analisis yang sudah dikembangkan oleh *Alpha Cronbach*. Pada uji reliabilitas ini α dinilai reliabel jika lebih besar dari 0,6. Berikut hasil uji reliabilitas:

Tabel. 5 Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Nilai <i>Cronbach Alpha</i>	Kesimpulan
<i>Sense of Humor</i>	0,862	Reliabel
Resiliensi	0,813	Reliabel

Uji Asumsi

**Tabel. 6 Hasil Uji Normalitas
One-Sample Kolmogrov-Smirnov Test**

	<i>Sense of Humor</i>	Resiliensi
<i>Kolmogorov-Smirnov Z</i>	0,98	0,126
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	,200	,200

a. Hasil uji normalitas

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan *One Sample Kolmogrov-Smirnov Z*. Kedua variabel memiliki signifikansi $p > 0,05$. Variabel *sense of humor* memiliki nilai koefisien K-S-Z sebesar 0,98 dengan probabilitas 0,200 ($p > 0,05$). Variabel resiliensi memiliki nilai koefisien K-S-Z sebesar 0,126 dengan probabilitas 0,200 ($p > 0,05$). Dengan demikian sebaran data variabel *sense of humor* dengan resiliensi pada individu yang mengalami *quarter life crisis* berdistribusi normal.

b. Hasil uji linearitas

Berdasarkan hasil uji linearitas pada ANOVA Table pada *deviation from linearity* menunjukkan *sense of humor* dengan resiliensi memiliki F beda sebesar 1,462 dengan nilai signifikansi 0,284 ($p > 0,05$) yang berarti variabel *sense of humor* dengan variabel resiliensi bersifat linier.

Tabel. 7 Hasil Uji Linearitas

	F	Sig
<i>Sense of Humor*</i>		
Resiliensi <i>Deviation From Linearity</i>	1,462	0,284

Uji Hipotesis

Untuk menjawab hipotesis dalam penelitian ini dilakukan uji korelasi dengan teknik korelasi *product moment* dengan bantuan program SPSS 29 for Windows. Adapun hasil uji korelasi adalah sebagai berikut:

Tabel. 8 Hasil Uji Hipotesis

Correlations			
		<i>Sense of Humor</i>	Resiliensi
<i>Sense of Humor</i>	<i>Pearson Correlation</i>	1	,492**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		,004
	N	33	33
Resiliensi	<i>Pearson Correlation</i>	,492**	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	,004	
	N	33	33

Hasil perhitungan uji korelasi pada 33 orang responden diketahui terdapat hubungan yang positif antara *sense of humor* dengan resiliensi pada individu yang mengalami *quarter life crisis*. Hal ini berdasarkan pada nilai *Sig. (2-tailed)* jika nilainya $< 0,05$ maka ada korelasi antara kedua variabel. Pada penelitian yang dilakukan didapati nilai *Sig. (2-tailed)* $< 0,05$ yaitu 0,004. Maka dapat disimpulkan pada penelitian ini kedua variabel *sense of humor* dengan resiliensi saling berhubungan atau kedua variabel saling berkorelasi positif pada kategori sedang. Dimensi-dimensi dari *sense of humor* pun dilakukan analisis dan hasilnya sebagai berikut.

Tabel. 9 Hasil uji hipotesis humor production dengan resiliensi

Correlations			
		<i>Humor production</i>	Resiliensi
<i>Humor Production</i>	<i>Pearson Correlation</i>	1	,308
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		,081
	N	33	33
Resiliensi	<i>Pearson Correlation</i>	,308	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	,081	
	N	33	33

Diketahui bahwa korelasi antara aspek *humor production* dengan resiliensi yaitu

0,308. Artinya pada aspek *humor production* ini tidak memiliki korelasi yang signifikan. Karena $r_h < r_t$ ($0,308 < 0,355$) dan nilai sig 0,081 ($p > 0,05$)

Tabel. 10 Hasil uji hipotesis *social uses of humor* dengan resiliensi

Correlations			
		<i>Social uses of humor</i>	Resiliensi
Resiliensi	<i>Pearson Correlation</i>	1	,440*
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		,010
	N	33	33
<i>Social Uses of Humor</i>	<i>Pearson Correlation</i>	,440*	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	,010	
	N	33	33

Diketahui bahwa korelasi antara aspek *social uses of humor* dengan resiliensi yaitu 0,440. Artinya pada aspek *social uses of humor* ini memiliki korelasi positif yang signifikan. Karena $r_h > r_t$ ($0,440 > 0,355$). dan nilai sig 0,010 ($p < 0,05$)

Tabel. 11 Hasil uji hipotesis *attitude toward humor and humorous people* dengan resiliensi

Correlations			
		<i>Attitude toward humor and humorous people</i>	Resiliensi
Resiliensi	<i>Pearson Correlation</i>	1	,562**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		<,001
	N	33	33
<i>Attitude Toward Humor</i>	<i>Pearson Correlation</i>	,562**	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	<,001	
	N	33	33

Diketahui bahwa nilai sig 0,001 ($p < 0,05$) dan $r_h > r_t$ ($0,562 > 0,355$). Artinya pada aspek *attitude toward humor and humorous people* ini memiliki korelasi positif yang signifikan dengan resiliensi.

Tabel. 12 Hasil uji hipotesis *uses of humor for coping* dengan resiliensi

Correlations			
		<i>Uses of Humor for Coping</i>	Resiliensi
Resiliensi	<i>Pearson Correlation</i>	1	,206
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		,249
	N	33	33
<i>Uses of Humor for Coping</i>	<i>Pearson Correlation</i>	,206	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	,249	
	N	33	33

Diketahui bahwa nilai sig 0,249 ($p>0,05$) dan $r_h>r_t$ ($0,206<0,355$). Artinya pada aspek *uses of humor for coping* ini tidak memiliki korelasi yang signifikan dengan resiliensi.

Pembahasan

Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara *sense of humor* dengan resiliensi pada individu yang mengalami *quarter life crisis*. Berdasarkan hasil uji *Product Moment Pearson* diperoleh hasil $r=0,492$ dengan nilai signifikansi 0,004 ($p<0,05$). Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima, yang menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel pada kategori sedang. Arah hubungan variabel *sense of humor* dengan resiliensi ditunjukkan dalam nilai r (0,492) yang menjelaskan bahwa hubungannya positif, yang berarti semakin tinggi *sense of humor* maka semakin tinggi resiliensi pada individu yang mengalami *quarter life crisis*. Begitupun jika semakin rendah *sense of humor* maka semakin rendah pula resiliensinya. Besar hubungan *sense of humor* ditunjukkan dalam nilai $r^2=0,2420$, maka kontribusi *sense of humor* sebesar 24,20% terhadap resiliensi pada individu yang mengalami *quarter life crisis* dan 75,80% sisanya merupakan faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Permana (2016) yang menemukan bahwa semakin tinggi *sense of humor* maka semakin tinggi resiliensi pada remaja yang mengalami putus cinta. Wardhana dan Kurniawan (2018) menemukan *sense of humor* berpengaruh secara signifikan terhadap resiliensi. Hal tersebut mendukung teori Ballenger dan Douglas (2010) bahwa salah satu faktor resiliensi dalam pandangan positif yaitu humor, karena humor dapat mengubah sudut pandang individu yang dianggap negatif menjadi positif melalui perubahan perseptual kognitif. Ketika individu yang mengalami *quarter life crisis* memiliki *sense of humor* yang tinggi, ia dapat mengasosiasikan kondisi *crisis* yang dialaminya pada hal-hal yang menghibur, berusaha untuk menghibur dirinya dengan humor-humor yang bisa didapatkan dari konten di media sosial, dari orang lain kepada dirinya, ataupun dari dirinya sendiri.

Hasil perhitungan untuk dimensi *humor production* dengan resiliensi didapatkan hasil signifikansi 0,801 ($p>0,05$) dan nilai korelasi 0,308 sehingga dinyatakan tidak berkorelasi dengan resiliensi. Dimensi *social uses of humor* memiliki nilai signifikansi 0,010 dan nilai korelasi 0,440 dan dinyatakan memiliki korelasi positif. Dimensi *attitude toward humor and humorous people* dengan nilai korelasi 0,562 dan signifikansi 0,001 dinyatakan berkorelasi, dan dimensi *uses of humor for coping* dengan nilai korelasi 0,206 dan signifikansi 0,249 sehingga dinyatakan tidak berkorelasi dengan resiliensi. Berdasarkan data tersebut dimensi yang memiliki korelasi dengan resiliensi yaitu *attitude toward humor and humorous people* serta *social uses of humor*, sedangkan *humor production* dan *uses of humor for coping* tidak berkorelasi. Hasil ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Hughes (2008) yang menemukan semua dimensi *sense of humor* berdampak pada resiliensi karyawan di US. Robbins (2008) mengatakan dimensi yang paling berpengaruh pada resiliensi yaitu *uses of humor for coping*, sedangkan dalam penelitian ini dimensi *attitude toward humor and humorous people* memiliki korelasi yang lebih tinggi dengan resiliensi dibandingkan dimensi lainnya. Perilaku *attitude toward humor and humorous people* ini dapat menjadi dukungan resiliensi karena mengandung hubungan intrapersonal sebagai hangatnya relasi positif di lingkungan (Thorson & Powell, 1997). Dapat disimpulkan semakin tinggi *sense of humor* individu maka semakin ia dapat mengapresiasi hal-hal yang

bisa membuatnya tertawa atau senang serta mengapresiasi orang yang berbagi kesenangan itu. Thorson dan Powell juga menyatakan *social uses of humor* berfokus pada cara individu dalam menggunakan humor untuk bersosialisasi, beradaptasi dengan situasi yang tegang, dan bangkit dari tekanan-tekanan yang dialami dalam masa *quarter life crisis*.

Tingkat resiliensi pada individu yang mengalami *quarter life crisis* bervariasi berdasarkan hasil analisis deskriptif, 3% responden pada tingkat skor sangat rendah, 37% responden berada pada tingkat rendah, 20% responden berada pada tingkat sedang, 25% pada tingkat tinggi, dan 15% responden pada tingkat sangat tinggi. Hal ini membuktikan bahwa nilai positif dari resiliensi adalah memiliki adaptasi yang baik terhadap tantangan dan perubahan tugas perkembangan saat mengalami *quarter-life crisis*, karena individu yang memiliki resiliensi yang tinggi cenderung untuk memiliki pandangan yang positif (Ballenger-Browning & Douglas, 2010). Sementara itu, tingkat *sense of humor* pada individu yang mengalami *quarter life crisis* ditemukan dengan hasil analisis deskriptifnya 3% pada tingkat skor sangat rendah, 37% responden berada pada tingkat rendah, 27% berada pada tingkat sedang, 21% pada tingkat tinggi, dan 12% responden pada tingkat sangat tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa *sense of humor* setiap individu beragam atau bervariasi. Ketika individu terhibur, maka kesehatan psikisnya menjadi lebih baik, hal tersebut memungkinkan ia untuk bertahan dalam situasi yang sulit dan bangkit ketika dihadapkan pada situasi yang kurang menyenangkan dari masa *quarter life crisis* (Pande, 2014).

Dari data tersebut disimpulkan bahwa individu yang kurang mampu memproduksi humor dan menggunakan humor sebagai koping tetapi memiliki *attitude toward humor and humorous people* serta *social uses of humor* yang tinggi, dapat resilien dalam kondisi *quarter life crisis* yang dialaminya. Hal tersebut sejalan dengan temuan Martin (2007) bahwa individu yang berhasil menciptakan humor belum tentu dapat menikmati atau menanggapi berbagai macam lelucon serta memiliki teman yang humoris dapat berkontribusi pada selera humor seseorang dan kemampuannya untuk menghargai dan menciptakan humor. *Sense of humor* tidak dapat secara ajaib seketika membuat keadaan *quarter life crisis* menjadi lebih baik tetapi dapat menjadi salah satu alat koping bagi individu untuk resilien.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Dari hasil Uji *Product Moment Pearson* diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,492 dengan signifikansi $p = 0,004 < 0,05$. Dengan demikian hasil penelitian ini dapat dinyatakan terdapat hubungan positif yang signifikan pada kategori sedang antara *sense of humor* dengan resiliensi pada individu yang mengalami *quarter life crisis*.
2. Hasil uji korelasi untuk setiap dimensi *sense of humor* ditemukan *humor production* dan *uses of humor for coping* tidak memiliki korelasi dengan resiliensi, sedangkan dimensi *social uses of humor* dan *attitude toward humor* memiliki korelasi dengan resiliensi.

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Disarankan kepada individu dewasa awal ketika mengalami *quarter life crisis*, sebaiknya mendekat kepada orang terdekat seperti sahabat, pacar atau saudara yang mampu membuatnya tertawa sehingga dapat merasa terhibur ataupun dapat dengan melihat

- tontonan komedi yang dapat membuat tertawa. Individu dapat menemukan sisi lucu dari stres atau *crisis* yang dialami sehingga muncul tawa sebagai ekspresi kebahagiaan.
2. Bagi individu dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*, sebaiknya tidak larut dalam situasi tersebut dan mengucilkan diri melainkan mengembangkan pikiran dan perilaku yang lebih peduli terhadap dirinya, seperti mencari hiburan untuk melepaskan diri dari tekanan dan membuatnya lebih rileks, atau mengambil makna positif dari peristiwa yang dialaminya.
 3. Bagi peneliti selanjutnya dapat meneliti lebih lanjut dengan memperhatikan gender tertentu seperti kepada perempuan yang mengalami *quarter life crisis* ataupun hubungan resiliensi dengan *sense of humor* pada individu yang memiliki tingkat *quarter life crisis* yang tinggi saja.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Abel, M. (2002). Humor, stress, and coping strategies. *Humor*, 12(4), 365-381.
- [2] Agustin, I. (2012). *Terapi dengan Pendekatan Solution-Focused pada Individu yang Mengalami Quarter-Life Crisis*. (Tesis, tidak diterbitkan). Universitas Indonesia.
- [3] Atwood, J., & Scholtz, C. (2008). The quarter-life time period: an age of indulgence, crisis or both?. *Journal of contemporary family therapy*. 30, 233-250.
[https://doi: 10.1007/s10591-008-9066-2](https://doi.org/10.1007/s10591-008-9066-2).
- [4] Ballenger, B. K., & Douglas, J. C. (2010). *Key Facts On Resilience*. San Diego: Naval Center of Combat & Operational Stress Control.
- [5] Balzarie, E. N., & Nawangsih, E. (2019). Kajian resiliensi pada mahasiswa bandung yang mengalami quarter life crisis. *Prosiding Psikologi*, 5(2), 494-500.
- [6] Desmita. (2012). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- [7] Geisler, F. M., & Weber, H. (2010). Harm that does not hurt: humour in coping with self-threat. *Motivation and Emotion*, (34), 446-456.
- [8] Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarter life crisis pada masa dewasa awal di pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145-146.
- [9] Hughes, L. (2008). A correlational study of the relationship between sense of humor and positive psychological capacities. *Economics & bussiness journal: Inquiries perspectivies*, 1(1), 46-55.
- [10] Irwin, S. S. (2010). *Sense Of Humour*. Australia: Sense Ability.
- [11] Marlina, D. (2011). *Perbedaan kekuatan karakter (character strengths) narapidana pada tindak pidana kriminal dan narkoba di lapas kelas ii a pemuda Tangerang*. (Skripsi. Tidak Diterbitkan). Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta.
- [12] Martin, R.A. (2007). Humor, laughter, and physical health: methodological issues and research finding. *Psychological buletin*. 127(4), 504-19.
[https://doi:10.1037//0033-2909.127.4.504](https://doi.org/10.1037//0033-2909.127.4.504).
- [13] Masnina, R. (2017). Studi analisis tentang resiliensi terkait harga diri dan sosial kognitif pada remaja panti asuhan anak Harapan Samarinda. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(2), 144-150.
<http://doi.org/10.30650/jik.v5i2.65noor>
- [14] Mauriello, M. M. (2007). Relations of humor with perceptions of stress. *Psychological Report*, 101(3),1057-1066.
- [15] Nash, R.J., & Murray, M.C., (2010). *Helping College Students Find Purpose : The Campus*

Guide to Meaning-Making. San Francisco: Jossey Bass.

- [16] Noor, H. (2018). *Rentan menderit usia 25-an, kenali quarter life crisis & 9 solusinya*. Retrieved from <https://www.brilio.net/kepribadian/rentan-menderit-usia-25-an-kenali-quarter-life-crisis-9-solusinya-180803n.html>
- [17] Pande, N. (2014). Effect of sense of humour on positive capacities: an empirical inquiry into psychological aspects. *Global Journal of Finance and Management*, 6(4), 385-390.
- [18] Permana, I. (2016). *Hubungan sense of humor dengan resiliensi pada remaja pertengahan pasca putus cinta di SMAN 20 Bandung*. (Skripsi). Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- [29] Rahayu, E., & Hadriami, E. (2015) Stres dan sense of humor pada guru slb C. *Psikodimensia*, 4(2), 41-54.
- [20] Rahmasari, D., Jannah, M., & Puspitadewi, N.W.S. (2014). Harga diri dan religiusitas dengan resiliensi pada remaja Madura berdasarkan konteks sosial budaya Madura. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 4(2), 130.
<https://doi:10.26740/jptt.v4n2.p130-139>.
- [21] Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Keys To Finding Your Inner Strength And Overcome Life's Hurdles*. New York: Broadway Books.
- [22] Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges Of Life In Your Twenties*. New York: Penguin Putnam Inc.
- [23] Robbins, B. (2008). What is the good life? Positive psychology and the renaissance of humanistic psychology. *Humanistic psychologist*, 6(4), 385-390.
- [24] Robinson, O. C. (2015). A longitudinal mixed-methods case study of quarter-life crisis during the post-university transition: locked-out and locked-in forms in combination. *Emerging Adulthood*, 7(167)-179.
<https://doi:10.1177/2167696818764144>.
- [25] Santrock. J. W. (2002). *Adolescence: Perkembangan Remaja (Edisi Keenam)*. Jakarta: Erlangga.
- [26] Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- [27] Sukoco, A. S. (2014). Hubungan sense of humor dengan stres pada mahasiswa baru fakultas psikologi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 3(1), 1-10
- [28] Tanner, J.L., Arnett, J.J., Leis, J.A. (2008). "Emerging Adulthood: Learning And Development During The First Stage Of Adulthood", Chapter 2 (Pp. 34-67), In M.C Smith & N. DeFrates-Densch (Eds), *Handbook Of Research On Adult Development And Learning*, Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- [29] Thorson, J. P., Powell, F. C. (1997). Psychological health and sense of humor. *Journal of Clinical Psychology*, 53(6), 605-619.
- [30] Wardhana, Y. W., & Kurniawan, A. (2018). Pengaruh sense of humor terhadap resiliensi akademik mahasiswa akhir masa studi sarjana di universitas airangga. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*. 7, 84-96.
- [31] Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development And Psychometric Evaluation Of The Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178