

PERAN *SENSE OF HUMOR* DALAM MEMPREDIKSI RESILIENSI PADA PESERTA PENDIDIKAN DOKTER SPESIALIS

Ghina Putri Adinda*, Aflah Zakinov Irta

Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Departemen Psikologi,
Universitas Negeri Padang, Padang, Sumatera Barat

*ghinaputriadinda2@gmail.com/
aflah.zakinov@fpk.unp.ac.id

Submitted: 2025-05-15

Published: 2025-05-28

Accepted: 2025-05-21

DOI: 10.24036/jrp.v8i1.17361

Abstract— *This study examines the influence of sense of humor on resilience among specialist medical education participants (PPDS). PPDS programs subject participants to various educational challenges such as extensive workloads that can trigger stress and potentially affect mental health, making resilience an essential capacity to develop. This quantitative correlational research involved 95 PPDS participants selected through accidental sampling technique at Dr. M. Djamil General Hospital. Data collection instruments included the Multidimensional Sense of Humor Scale and Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Simple linear regression analysis confirmed a significant influence of sense of humor on resilience ($p=0.010$; $t=2.642$). The determination coefficient of 0.272 indicates that sense of humor contributes 27.2% to resilience, while the regression coefficient value of 0.719 shows that each 1-unit increase in sense of humor corresponds to a 0.719 unit increase in resilience. The study concludes that sense of humor serves as a significant protective factor in enhancing resilience among PPDS participants, with a positive correlation between sense of humor levels and resilience capacity in facing pressures during the educational process.*

Keywords: *Sense Of Humor, Resilience, Specialist Medical Education Participants*

Abstrak— Studi ini mengkaji dampak sense of humor terhadap resiliensi di kalangan peserta pendidikan dokter spesialis (PPDS). Program PPDS menuntut peserta menghadapi berbagai tantangan pendidikan seperti beban kerja ekstensif yang dapat menjadi pemicu stres dan berpotensi memengaruhi kesehatan mental, sehingga resiliensi menjadi kemampuan esensial yang perlu dimiliki. Penelitian kuantitatif korelasional ini melibatkan 95 partisipan PPDS yang diseleksi menggunakan teknik accidental sampling di RSUP Dr. M. Djamil. Instrumen pengumpulan data menggunakan Multidimensional *Sense of Humor Scale* dan *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC). Hasil uji regresi linear sederhana mengkonfirmasi pengaruh yang signifikan dari sense of humor terhadap resiliensi ($p=0,010$; $t=2,642$). Koefisien determinasi 0,272 menunjukkan kontribusi *sense of humor* sebesar 27,2% terhadap resiliensi, sedangkan nilai koefisien regresi 0,719 mengindikasikan bahwa peningkatan 1 unit sense of humor berhubungan dengan kenaikan resiliensi sebesar 0,719 unit. Studi ini menyimpulkan bahwa sense of humor merupakan faktor protektif yang signifikan untuk meningkatkan resiliensi pada PPDS, dengan korelasi positif antara tingkat *sense of humor* dan kapasitas resiliensi dalam menghadapi tekanan selama proses pendidikan..

Kata kunci: *Sense Of Humor, Resiliensi, Peserta Pendidikan Dokter Spesialis.*

Pendahuluan

Peserta pendidikan dokter spesialis (PPDS) menghadapi berbagai tantangan selama masa pendidikan yang dapat berdampak signifikan pada kesehatan mental dan kinerja profesional. Peraturan yang tertuang dalam keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia tahun 2013 menyebutkan bahwa dokter yang sedang menempuh pendidikan spesialis disebut dengan dokter residen atau PPDS. Program residensi ini merupakan pendidikan kedokteran pascasarjana yang melibatkan pelatihan keahlian bidang spesialisasi kedokteran tertentu melalui pembelajaran mandiri dan pemantauan (Nurikhwan et al., 2022).

Tekanan yang dialami PPDS selama masa pendidikan termanifestasi dalam beberapa bentuk yang signifikan. Dokter yang menjalani program peserta pendidikan dokter spesialis kerap dihadapkan pada waktu kerja yang ekstensif, beban tugas, serta perbedaan upah yang menjadi hambatan selama masa pendidikan (Alam et al., 2020). PPDS juga dihadapkan pada tuntutan akademis yang tinggi dan lingkungan kerja yang kurang mendukung (Alkaf, 2024). Shah et al., (2023) mengidentifikasi bahwa tahun kedua merupakan fase paling kritis dalam pendidikan dokter spesialis, dengan tantangan tertinggi meliputi jam kerja sekitar 80 jam per minggu yang secara signifikan terkait dengan tekanan psikologis.

Beban kerja dan lingkungan yang tidak kondusif berdampak pada kesehatan mental PPDS. Studi yang dilakukan oleh Lira-Carranza & Cortés-Toribio, (2020) menunjukkan bahwa dokter residen memiliki risiko tinggi mengalami burnout, depresi, dan gangguan kecemasan dibandingkan dengan populasi umum. Penelitian lain oleh Mata et al., (2016) menemukan bahwa prevalensi depresi di kalangan dokter residen mencapai 28,8%, jauh lebih tinggi dibandingkan populasi umum yang hanya 8-12%. Kondisi ini mengindikasikan kebutuhan akan faktor protektif yang dapat membantu PPDS mengatasi tekanan psikologis selama menjalani pendidikan.

Resiliensi menjadi salah satu faktor protektif yang penting bagi PPDS dalam menghadapi tekanan Connor & Davidson, (2003), resiliensi ialah kecakapan individu menangani tantangan dan kesulitan. King et al., (2016) menjelaskan bahwa resiliensi menentukan respons ketahanan individu terhadap tekanan dan peristiwa yang menegangkan menjadi komponen variabel penting dari bidang psikologi positif. Rutter (dalam Sharififard et al., 2022) mengungkapkan bahwa individu dengan ketahanan tinggi

cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik dibandingkan individu dengan ketahanan mental yang rendah.

Norman, (2012) mengidentifikasi dua faktor utama yang berperan dalam membentuk resiliensi, yaitu faktor kepribadian dan faktor interpersonal. Salah satu faktor kepribadian yang berpotensi meningkatkan resiliensi adalah sense of humor. Pande, (2014) mendefinisikan sense of humor sebagai sifat kepribadian yang membuat individu mampu memahami konteks jenaka, menghasilkan respons yang berkaitan dengan hiburan, dan memicu tawa dalam interaksi sosial. Ballenger & Douglas (dalam Lani & Kristinawati, 2023) menjelaskan bahwa sense of humor mampu merekonstruksi cara pandang individu dari hal yang bernilai negatif menjadi positif melalui penyesuaian perspektif kognitif. Martin & Lefcourt (dalam Bhattacharyya et al., 2019) menyebut sense of humor sebagai salah satu faktor penting dalam menumbuhkan resiliensi dalam diri individu.

Penelitian oleh Wardhana & Kurniawan, (2018), mengindikasikan sense of humor memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap resiliensi. Sense of humor dan resiliensi pada peserta pendidikan profesi kedokteran (PPDS) merupakan fenomena yang menarik untuk diteliti mengingat perannya dalam membantu PPDS menghadapi tekanan dan tantangan selama menjalani pendidikan spesialis. Penelitian ini menjadi penting karena sense of humor dan resiliensi diduga berkaitan erat dengan kemampuan menghadapi stres, dan kinerja profesional PPDS. Penelitian mengenai pengaruh kedua variabel ini dalam konteks PPDS belum banyak dieksplorasi.

Berbagai studi sebelumnya telah mengidentifikasi hubungan antara sense of humor dan resiliensi dalam berbagai konteks, terdapat gap penelitian yang signifikan dalam konteks PPDS. Belum banyak riset yang mengkaji secara mendalam pengaruh sense of humor terhadap resiliensi pada PPDS. Riset terdahulu oleh Sharififard et al., (2022) telah mengkaji hubungan stress resilience dan humor di kalangan mahasiswa kedokteran, namun belum spesifik pada PPDS yang menghadapi tekanan lebih kompleks.

Tujuan dari kajian ini untuk mengisi gap tersebut dengan mengkaji pengaruh sense of humor terhadap resiliensi pada PPDS. Diharapkan hasil kajian ini dapat memperluas pemahaman terkait peran sense of humor sebagai faktor protektif bagi resiliensi PPDS, serta memberikan landasan bagi pengembangan intervensi yang dapat membantu PPDS mengatasi tekanan selama masa pendidikan spesialis.

Metode Penelitian

Partisipan

Populasi pada kajian ini ialah peserta pendidikan dokter spesialis yang telah melewati satu tahun pertama di RSUP Dr. M. Djamil dengan total sebanyak 86 peserta. Sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan metode accidental sampling, yaitu metode pemilihan sampel di mana subjek dipilih secara kebetulan dengan peneliti dan memenuhi kriteria yang ditentukan dapat dijadikan bagian dari sampel (Fauzy, 2019). Dalam penelitian ini, peneliti menerapkan rumus Slovin untuk memastikan besarnya sampel. Peneliti menggunakan persentase tingkat kesalahan 10%, sehingga ditetapkan sampel dalam penelitian ini adalah minimal 86 partisipan. Adapun karakteristik pada penetapan partisipan yaitu PPDS di atas tahun pertama, yaitu tahun kedua, ketiga, dan keempat.

Prosedur

Pada prosedur penelitian ini terdapat beberapa tahapan sehingga menghasilkan gambaran untuk pelaksanaan penelitian. Pada tahap literatur, peneliti mengumpulkan informasi teori-teori yang relevan dari berbagai jurnal dan skripsi merujuk fenomena yang ingin diteliti. Sehingga setelah mendapatkan sumber, peneliti membuat kajian literatur yang berkaitan dengan fenomena. Pada tahap penelitian, data dikumpulkan dengan penyebaran kuesioner terhadap PPDS di atas tahun pertama, menggunakan instrumen pengukuran yang telah disiapkan untuk masing-masing variabel. Pengambilan data dilakukan secara online melalui Google Forms.

Penelitian ini menggunakan dua instrumen pengukuran psikologis. Sense of humor, diukur melalui penerapan skala Multidimensional Sense of Humor Scale yang diadaptasi dari penelitian Lovy, Aprina, (2020). Instrumen ini terdiri dari 25 item (22 favorable dan 3 unfavorable) yang disusun berdasarkan teori Thorson & Powell, (1993), dengan empat aspek pengukuran: Humor Production, Coping With Humor, Humor Appreciation, dan Attitude Toward Humor and Humorous People. Sementara itu, pengukuran terhadap aspek resiliensi menggunakan Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) yang diadaptasi dari penelitian (Sisilia, 2024). Skala ini juga terdiri dari 25 item yang mengukur lima aspek resiliensi menurut Connor & Davidson, (2003), kompetensi personal, kepercayaan terhadap orang lain dan toleransi terhadap emosi negatif, penerimaan positif, kontrol diri, dan spiritualitas.

Pengujian kualitas psikometri kedua instrumen dilakukan melalui uji validitas dengan teknik corrected item-total correlation menggunakan SPSS versi 28. Hasil analisis menunjukkan semua item pada kedua skala memiliki validitas yang baik dengan koefisien korelasi di atas 0,30. Pengujian reliabilitas juga menunjukkan hasil yang memuaskan dengan koefisien reliabilitas untuk skala Sense of Humor sebesar 0,841 dan skala Resiliensi sebesar 0,964, yang mengindikasikan bahwa kedua instrumen memiliki konsistensi internal yang tinggi dan dapat diandalkan untuk pengukuran variabel penelitian.

Teknik Analisis

Analisis regresi linear sederhana diterapkan dalam studi ini untuk mengestimasi besarnya pengaruh antar variabel. Metode ini dipilih untuk menganalisis hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Analisis data meliputi serangkaian uji asumsi klasik serta uji hipotesis. Uji normalitas dilaksanakan menerapkan metode Kolmogorov-Smirnov. Untuk menguji linearitas, peneliti membandingkan nilai Deviation From Linearity dan menggunakan scatter plot sebagai representasi visual. Pengujian hipotesis dilakukan dengan teknik regresi linear sederhana melalui software SPSS 28 for Windows, dimana analisis berfokus pada nilai signifikansi (p-value) dan nilai koefisien regresi.”

Hasil Penelitian

Resiliensi

Skala pada variabel resiliensi ini terdiri dari rentang sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), setuju (S), sangat setuju (SS). Total item pada skala ini yaitu 25 item, dan skor penilaiannya berkisar dari 1 hingga 4.

Tabel 1 Data Deskriptif Resiliensi

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empiris			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Resiliensi</i>	25	100	62,5	12,5	53	100	82,8	10,9

Berdasarkan tabel 1. Pada variabel resiliensi mean empiris yang didapatkan adalah 82,8 dan mean hipotetik 62,5. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa rerata empiris melebihi rerata yang diharapkan secara teoritis, sehingga secara umum PPDS memiliki resiliensi yang lebih tinggi dari yang diperkirakan dalam penelitian.

Tabel 2 Kategorisasi Data Resiliensi

Kategorisasi Data Variabel Resiliensi			
Skor	Kategorisasi	F	%
$X < 50$	Rendah	0	0%
$50 \leq X < 75$	Sedang	18	19%
$75 \leq X$	Tinggi	77	81%
Total		95	100%

Berdasarkan kategorisasi pada Tabel 2, dapat dilihat dari 95 responden, mayoritas subjek (77 orang atau 81%) berada pada kategori resiliensi tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa secara umum subjek penelitian memiliki tingkat resiliensi yang tinggi.

Tabel 3 Kategori Per Aspek Resiliensi

Aspek	Skor	Kategorisasi	F	%
Kompetensi Personal	$X < 16$	Rendah	0	0%
	$16 \leq X < 24$	Sedang	14	15%
	$24 \leq X$	Tinggi	81	85%
Kepercayaan terhadap orang lain dan toleransi terhadap emosi negatif	$X < 14$	Rendah	0	0%
	$14 \leq X < 21$	Sedang	19	20%
	$21 \leq X$	Tinggi	76	80%
Penerimaan Positif	$X < 10$	Rendah	0	0%
	$10 \leq X < 15$	Sedang	14	15%
	$15 \leq X$	Tinggi	81	85%
Kontrol	$X < 6$	Rendah	0	0%
	$6 \leq X < 9$	Sedang	21	22%
	$9 \leq X$	Tinggi	74	78%
Spiritualitas	$X < 4$	Rendah	0	0%
	$4 \leq X < 6$	Sedang	6	6%
	$6 \leq X$	Tinggi	89	94%
Total			95	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi pada tabel 3. mengenai variabel resiliensi diketahui pada aspek kompetensi personal sebagian besar subjek tergolong kategorisasi tinggi sebanyak 81 dengan persentase 85%. Kemudian pada aspek kepercayaan terhadap orang lain dan toleransi terhadap emosi negatif sebagian besar subjek tergolong kategori tinggi yakni sebesar 76 subjek dengan persentase 80%. Selanjutnya pada aspek penerimaan positif sebagian besar subjek tergolong kategori tinggi dengan banyak 81 subejk dengan persentase yaitu 85%. Kemudian pada aspek kontrol sebagian besar subjek tergolong tinggi dengan banyaknya subjek yaitu 74 subjek dengan persentase 78%. Terakhir, pada aspek spiritualitas mayoritas subjek juga berada pada kategorisasi tinggi, berjumlah 89 responden dengan persentase 94%.

Sense of Humor

Skala pada variabel sense of humor memakai empat rentang penilaian yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Total item pada skala yaitu 25 item, dan skor penilaiannya berkisar dari 1 hingga 4.

Mengacu pada tabel diatas didapatkan bahwa pada variabel sense of humor, mean empiris yang didapatkan adalah 79,6 lalu mean hipotetik yang didapatkan ialah 62.5. Hasil ini memaparkan rerata empiris lebih tinggi dibandingkan rerata hipotetik, hal ini mengindikasi, secara umum mengindikasi tingkat sense of humor yang terjadi lebih tinggi dari dugaan penelitian.

Tabel 4 Data Deskriptif Sense of Humor

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empiris			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Sense Of Humor</i>	25	100	62,5	12,5	62	94	79,6	7,97

Merujuk tabel diatas dari 95 responden, mayoritas 62 subjek tergolong tinggi dalam persentase 65%, kemudian sebanyak 33 responden dengan persentase 35% berada dalam kategorisasi sedang. Secara umum, hasil data mengindikasi bahwa subjek penelitian memiliki tingkat humor yang tergolong dalam rentang skor tinggi.

Tabel 5 Data Kategorisasi Sense of Humor

Kategorisasi Data Variabel <i>Sense Of Humor</i>			
Skor	Kategorisasi	F	%
$X < 50$	Rendah	0	0%
$50 \leq X < 75$	Sedang	33	35%
$75 \leq X$	Tinggi	62	65%
Total		95	100%

Merujuk pada tabel yang dipaparkan dari data yang ada, sebagian besar subjek ditemukan pada aspek "Humor Production" tergolong kategori tinggi sebanyak 63 dengan persentase 66%. Kemudian pada aspek "Coping With Humor" sebagian besar subjek pada kategorisasi tinggi dengan total responden yaitu 68 dengan persentase 72%. Selain itu, aspek "Humor Appreciation" mayoritas subjek juga berada pada kategorisasi tinggi yaitu sebanyak 80 responden dengan persentase 84%. Terakhir, pada aspek "Attittude Toward Humor And Humorous People" mayoritas subjek pada kategorisasi tinggi dengan jumlah responden 70 dengan persentase 74%.

Tabel 6 Kategori Per Aspek *Sense of Humor*

Aspek	Skor	kategorisasi	F	%
<i>Humor Production</i>	$X < 24$	Rendah	0	0%
	$24 \leq X < 36$	Sedang	32	34%
	$36 \leq X$	Tinggi	63	66%
<i>Coping With Humor</i>	$X < 14$	Rendah	0	0%
	$14 \leq X < 21$	Sedang	27	28%
	$14 \leq X$	Tinggi	68	72%
<i>Humor Appreciation</i>	$X < 6$	Rendah	0	0%
	$6 \leq X < 9$	Sedang	15	16%
	$9 \leq X$	Tinggi	80	84%
<i>Attitude Toward Humor And Humorous People</i>	$X < 6$	Rendah	0	0%
	$6 \leq X < 9$	Sedang	25	26%
	$9 \leq X$	Tinggi	70	74%
Total			95	100%

Uji Normalitas

Dari uji normalitas, didapatkan nilai signifikannya ialah 0,183 ($P > 0,05$), yang mengindikasikan bahwa data berdistribusi normal, sehingga memenuhi asumsi normalitas.

Uji Linearitas

Uji linearitas “merupakan prosedur analisis yang ditujukan untuk memeriksa ada tidaknya hubungan linear yang signifikan antara variabel-variabel yang diteliti. Dalam proses analisis linearitas, parameter yang menjadi fokus penilaian adalah nilai signifikansi pada deviation from linearity. Suatu hubungan antar variabel dapat dikategorikan sebagai linear ketika nilai signifikansi deviation from linearity berada di atas 0,05. Namun, jika nilai signifikansi deviation from linearity tersebut berada di bawah 0,05, maka kesimpulan yang dapat ditarik adalah hubungan antar variabel tidak bersifat linear (Rodliyah, 2021). Pada penelitian ini, pendekatan yang diambil peneliti untuk menguji asumsi linearitas mencakup dua teknik, yakni dengan melakukan perbandingan antara nilai Deviation From Linearity dengan nilai signifikansi, serta mengamati pola hubungan yang terbentuk pada visualisasi grafik scatter plot. Hasil dari uji linearitas yang telah dilaksanakan disajikan sebagai berikut:

Tabel 7 Hasil Uji Linearitas

	Sig
Linearity	0.000
<i>Deviation from linearity</i>	0.214



Hasil pengujian linearitas menunjukkan nilai signifikansi linearity 0,000 ($p < 0,05$) dan signifikansi deviation from linearity 0,214 ($p > 0,05$). Nilai deviation from linearity yang melebihi 0,05 mengindikasikan tidak adanya penyimpangan signifikan dari asumsi linearitas. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel sense of humor dan resiliensi memenuhi asumsi linearitas. Kesimpulan ini diperkuat dengan analisis visual scatter plot yang memperlihatkan pola hubungan dengan kecenderungan linear, ditandai dengan titik-titik data yang konsisten membentuk pola naik.

Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilaksanakan untuk menilai apakah koefisien penelitian dapat diterima atau perlu ditolak. Dalam studi ini, peneliti menerapkan metode analisis regresi linear sederhana dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 28 for windows. Untuk menentukan signifikansi hipotesis, dilakukan perbandingan antara nilai α (alpha) dengan nilai p -value $< 0,05$, yang mengindikasikan adanya pengaruh signifikan dari variabel independen terhadap variabel dependen. Hasil analisis uji hipotesis dirangkum dalam tabel berikut.

Tabel 8 Hasil Uji Regresi

<i>R</i>	<i>R Square</i>	Adjust square	<i>R</i>	Std. Error of the Estimate
.522	.272	.264		.000

Berdasarkan data statistik yang tersaji dalam Tabel 8, ditemukan korelasi (*R*) sebesar 0.522 yang memperlihatkan bahwa sense of humor dan resiliensi memiliki hubungan yang signifikan. Lebih lanjut, nilai koefisien determinasi (*R square*) terukur sebesar 0.272, mengindikasikan kontribusi sense of humor dalam memprediksi resiliensi mencapai 27.2%, sedangkan faktor-faktor eksternal yang tidak tercakup dalam penelitian ini menyumbang pengaruh sebesar 72,8%.

Model	F	Sig
Regression	34.788	.000

Pada tabel menunjukkan nilai *F* pada penelitian ini yaitu sebesar 34.788, dengan nilai sig sebesar 0.000 ($\text{sig} < 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa model regresi secara simultan signifikan.

Model	<i>B</i>	T	sig
<i>(Constant)</i>	25.587	2.624	.010
<i>Sense Of Humor</i>	.719	5.898	.000

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis melalui analisis regresi linear sederhana seperti terlihat pada Tabel 9, ditemukan nilai signifikansi variabel sense of humor sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dengan nilai *t* hitung 5,898 yang lebih besar dari *t* tabel (1,986). Data statistik ini mengkonfirmasi penerimaan hipotesis alternatif (H_1), yang membuktikan bahwa sense of humor memberikan pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi pada peserta PPDS. Lebih lanjut, perhitungan persamaan regresi menghasilkan konstanta senilai 25,587 dan koefisien regresi sense of humor sebesar 0,719. Dari angka-angka tersebut, dapat dirumuskan persamaan regresi $Y = 25,587 + 0,719X + e$, dengan *Y* menggambarkan resiliensi dan *X* menggambarkan sense of humor. Koefisien regresi 0,719 ini memiliki interpretasi bahwa setiap kenaikan 1 unit pada variabel sense of humor akan diikuti dengan peningkatan resiliensi sebesar 0,719 unit. Temuan ini

menegaskan bahwa peningkatan sense of humor berkorelasi positif dengan peningkatan resiliensi terhadap peserta pendidikan dokter spesialis.

Adapun persamaan regresinya berdasarkan hasil analisis, dinyatakan sebagai berikut:

$$Y = 25,587 + 0,719 (\text{Sense Of Humor}) + e$$

Diskusi

Studi yang dilakukan ini difokuskan meneliti keterkaitan antara sense of humor dengan kemampuan resiliensi pada peserta PPDS yang menjalani pendidikan di RSUP Dr. M. Djamil. Hasil pengolahan data statistik menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara kedua variabel tersebut, dengan nilai koefisien korelasi mencapai 0,522 ($p < 0,05$). Berdasarkan klasifikasi Cohen, (1988), besaran korelasi ini berada pada rentang sedang hingga kuat, mengindikasikan bahwa sense of humor memberikan kontribusi bermakna terhadap kapasitas resiliensi para PPDS. Lebih lanjut, analisis statistik menghasilkan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,272, yang dapat diinterpretasikan bahwa sense of humor berkontribusi sebesar 27,2% terhadap varian resiliensi pada PPDS, sementara 72,8% lainnya dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berada di luar cakupan penelitian ini. Faktor-faktor tersebut dapat mencakup efikasi diri, keluarga positif, social support, sense of direction, dan empati disebutkan oleh (Norman, 2012).

Temuan ini mengkonfirmasi dan memperluas hasil penelitian Bustam et al., (2021) yang mengindikasi terdapat pengaruh positif signifikan sense of humor terhadap resiliensi. Dalam konteks PPDS, temuan ini mengindikasikan bahwa sense of humor berperan sebagai faktor protektif psikologis yang esensial dalam menghadapi stressor akut dan kronis selama pendidikan dokter spesialis. Mengacu pada model resiliensi yang dikembangkan Connor & Davidson, (2003), sense of humor tampaknya memfasilitasi proses adaptasi positif terhadap adversitas melalui mekanisme cognitive reappraisal. Secara spesifik, sense of humor memungkinkan PPDS untuk mereinterpretasi stressor yang dihadapi, seperti beban kerja 80 jam/minggu Shah dkk., (2023) dan tekanan akademik yang intens, menjadi tantangan yang lebih dapat dikelola melalui perspektif yang lebih positif.

Analisis lebih mendalam pada aspek-aspek sense of humor menunjukkan bahwa mayoritas subjek memiliki skor tinggi pada seluruh aspek, dengan persentase tertinggi

pada aspek humor appreciation (84%). Hal ini menunjukkan bahwa PPDS memiliki kemampuan yang baik dalam mengapresiasi dan menikmati humor dari lingkungan sekitar. Kemampuan ini sangat bermanfaat dalam konteks pendidikan dokter spesialis yang penuh tekanan, karena memungkinkan PPDS untuk mengenali dan menikmati momen-momen humor yang muncul di tengah situasi stres, yang kemudian dapat berfungsi sebagai emotional buffer seperti yang dijelaskan dalam Relief Theory (Martin, 2001).

Hasil penelitian juga menunjukkan persentase yang tinggi pada aspek coping with humor (72%), yang mengindikasikan bahwa mayoritas PPDS memiliki kemampuan untuk menggunakan humor sebagai strategi koping adaptif dalam menghadapi situasi stres. Menurut Martin dan Lefcourt (dalam Bhattacharyya dkk, 2019), kemampuan menggunakan humor sebagai strategi koping merupakan faktor penting dalam menumbuhkan resiliensi. Melalui coping humor, PPDS dapat menciptakan jarak psikologis dari stressor, mereduksi ketegangan emosional, dan memfasilitasi reframing kognitif terhadap situasi yang menekan.

Dari segi resiliensi, studi ini mengindikasikan mayoritas PPDS (81%) berada pada kategori resiliensi tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun menghadapi berbagai tekanan dan tuntutan, PPDS mampu menunjukkan kemampuan adaptasi yang baik. Analisis per aspek resiliensi mengungkapkan bahwa persentase tertinggi ditemukan pada aspek spiritualitas (94%), diikuti oleh kompetensi personal dan penerimaan positif (masing-masing 85%). Temuan ini mendukung penelitian oleh Ali dkk., (2018) yang menjelaskan bahwa mahasiswa kedokteran umumnya mengembangkan tingkat resiliensi yang cukup tinggi sebagai respons adaptif terhadap lingkungan pendidikan yang penuh tekanan.

Keterkaitan antara sense of humor dan resiliensi terhadap PPDS dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme psikologis. Pertama, sense of humor berperan dalam proses cognitive restructuring, yaitu kemampuan untuk mengubah perspektif kognitif terhadap situasi stres (Elahi et al., 2017). Ballenger dan Douglas (dalam Lani & Kristinawati, 2023) menjelaskan bahwa sense of humor mampu memfasilitasi restrukturisasi kognitif dari pandangan negatif menjadi positif. Dalam konteks PPDS, kemampuan ini memungkinkan mereka untuk mereinterpretasi tuntutan dan tekanan pendidikan sebagai tantangan yang dapat dihadapi, bukan sebagai ancaman yang tidak teratasi.

Kedua, sense of humor berkontribusi terhadap pengembangan emosi positif yang berperan sebagai psychological resource dalam menghadapi adversitas (Pande, 2014). Feder dkk., (2019) dalam Broaden-and-Build Theory menyatakan bahwa emosi positif, termasuk yang dihasilkan dari humor, memperluas repertoar berpikir-bertindak individu dan membangun sumber daya psikologis yang dapat diakses untuk menghadapi situasi sulit di masa depan. Dalam konteks PPDS, humor membangkitkan emosi positif yang dapat menjadi buffer terhadap efek negatif dari stres dan tuntutan pendidikan.

Ketiga, sense of humor berperan dalam memfasilitasi dukungan sosial yang merupakan salah satu komponen penting resiliensi (Norman, 2012). Humor dapat berfungsi sebagai social lubricant yang memfasilitasi interaksi sosial positif, meningkatkan kohesi kelompok, dan memperkuat ikatan sosial (Pande, 2014). Melalui penggunaan humor yang adaptif, PPDS dapat membangun dan memperkuat jaringan dukungan sosial yang menjadi sumber daya penting dalam menghadapi tekanan selama pendidikan.

Temuan yang diperoleh dari penelitian ini dapat ditarik beberapa implikasi praktis. Pertama, hasil penelitian ini menyoroti pentingnya pengembangan sense of humor sebagai strategi untuk meningkatkan resiliensi pada PPDS. Program pendidikan dokter spesialis dapat mengintegrasikan pelatihan pengembangan sense of humor dan penggunaan humor adaptif sebagai bagian dari program kesehatan mental untuk PPDS. Kedua, temuan ini menunjukkan pentingnya menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung ekspresi humor yang adaptif dan sehat. Institusi pendidikan kedokteran spesialis perlu mempertimbangkan penciptaan ruang dan momen yang memungkinkan terjadinya interaksi humor sebagai bagian dari strategi pengembangan resiliensi.

Dari perspektif teoretis, penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pemahaman tentang mekanisme psikologis yang mendasari hubungan antara sense of humor dan resiliensi dalam ranah pendidikan kedokteran spesialis. Temuan ini memperluas model resiliensi yang ada dengan menyoroti peran sense of humor sebagai faktor protektif yang signifikan dalam konteks pendidikan medis yang penuh tekanan. Penelitian ini juga memperkuat bukti empiris tentang aplikasi Incongruity Theory dan Relief Theory dalam menjelaskan peran adaptif humor dalam menghadapi stres.

Penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan walaupun telah memberikan sumbangsih penting dalam literatur. Salah satu limitasi utama adalah penggunaan pendekatan cross-sectional dalam desain penelitian, yang menyebabkan terbatasnya

kemampuan untuk mengidentifikasi hubungan sebab-akibat antara variabel sense of humor dan resiliensi. Kedua, penelitian ini belum melakukan analisis mendalam mengenai spesifikasi program studi PPDS yang mungkin mengalami tingkat tekanan psikologis yang berbeda.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk menggunakan desain longitudinal untuk menginvestigasi hubungan kausal antara sense of humor dan resiliensi, serta perubahan dalam kedua variabel ini selama masa pendidikan dokter spesialis. Penelitian masa depan juga dapat mengeksplorasi variabel moderator dan mediator dalam hubungan antara sense of humor dan resiliensi, seperti jenis stressor, karakteristik kepribadian, dan jenis strategi koping lain yang digunakan. Selain itu, perbandingan tingkat tekanan psikologis dan resiliensi antar berbagai program studi PPDS secara spesifik juga merupakan area penelitian yang menarik untuk dieksplorasi lebih lanjut.

Kesimpulan

Berdasarkan temuan hasil dan pembahasan mengindikasikan adanya pengaruh signifikan positif antara sense of humor terhadap resiliensi pada peserta pendidikan dokter spesialis (PP DS) di RSUP Dr. M. Djamil. Berdasarkan hasil penelitian sense of humor pada PPDS cenderung tinggi. Berdasarkan hasil penelitian resiliensi pada PPDS cenderung tinggi. Ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi sense of humor dalam diri PPDS, semakin besar pula tingkat resiliensi yang ditunjukkan.

Keterbatasan dan saran

Dalam penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu terletak kurangnya analisis mendalam mengenai spesifikasi program studi PPDS, yang mengalami tingkat tekanan psikologis yang lebih tinggi. Penelitian ini hanya mengukur tingkat tekanan secara umum pada seluruh responden PPDS tanpa mengidentifikasi apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara berbagai program spesialisasi. Dengan demikian, peneliti selanjutnya dapat menggunakan pendekatan dengan membandingkan tingkat tekanan psikologis antar berbagai program studi PPDS secara spesifik.

Daftar Pustaka

- Alam, G. S., Trisnantoro, L., & Darwinto. (2020). Perbandingan Beban Kerja Lama Waktu Pelayanan Mahasiswa. *Jurnal Manajemen Pelayanan Kesehatan*, 23(03), 89–94.
<https://jurnal.ugm.ac.id/jmpk>
- Ali, S., Amat, S., Mahmud, M. I., Abidin, M. H. Z., Subhan, M., & Bakar, A. Y. A. (2018). Resilience and sense of belonging among medical students in a Malaysian public university. *International Journal of Engineering and Technology(UAE)*, 7(2), 70–73.
<https://doi.org/10.14419/ijet.v7i2.10.11014>
- Alkaf, F. H. (2024). *Pengaruh Faktor Potensial Terhadap Tingkat Depresi Pada Dokter Peserta Program Pendidikan Dokter Spesialis (PPDS) di Indonesia Fahri Husaini Alkaf*. 2, 157–165.
- Bhattacharyya, P., Jena, L. K., & Pradhan, S. (2019). Resilience as a Mediator Between Workplace Humour and Well-being at Work: An Enquiry on the Healthcare Professionals. *Journal of Health Management*, 21(1), 160–176.
<https://doi.org/10.1177/0972063418821815>
- Bustam, Z., Gismin, S. S., & Radde, H. A. (2021). Sense of Humor, Self-Compassion, dan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(1), 17–25.
<https://journal.unibos.ac.id/jpk>
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new Resilience scale: The Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82.
<https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Elahi, T., Zahra Madah Karani, S., Fathi Ashtiani, A., & Salehi, J. (2017). Sense of Humor and Resiliency: Explanatory Components of Psychological Well-being. *Int J Behav Sci*, 11(1), 38–43.
- Fauzy, A. (2019). Metode Sampling. In *Universitas Terbuka* (Vol. 9, Issue 1).
<http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com>
- King, D. D., Newman, A., & Luthans, F. (2016). Not if, but when we need resilience in the workplace. *Journal of Organizational Behavior*, 37(5), 782–786.
<https://doi.org/10.1002/job.2063>
- Lani, R. K., & Kristinawati, W. (2023). Hubungan Antara Sense of Humor Dengan Resiliensi Pada Individu Yang Mengalami Qlc. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(8), 3349–3360. <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i8.5543>
- Lira-Carranza, S., & Cortés-Toribio, N. (2020). *Frecuencia de depresión y síndrome de burnout en residentes de Ginecología y Obstetricia*. 58(1), 28–36.
- Lovy, Aprina, N. (2020). *Kontribusi Sense Of Humor terhadap Stres Kerja Pada Perawat Pasien Stroke*. Universitas Negeri Padang.
- Martin, R. A. (2001). Humor, laughter, and physical health: Methodological issues and research findings. *Psychological Bulletin*, 127(4), 504–519.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.4.504>
- Mata, D. A., Ramos, M. A., & Sen, S. (2016). Resident Physicians With Depression or Depressive Symptoms. *Pharmacoepidemiol Drug Saf*, 315(21), 20–26.
<http://jama.jamanetwork.com/>
- Norman, E. (2012). *Resiliency Enhancement Putting the Strength Perspective Into Social Work Practice*. Columbia University Press.

- Nurikhwan, P. W., Felaza, E., & Soemantri, D. (2022). Burnout and quality of life of medical residents: A mixedmethod study. *Korean Journal of Medical Education*, 34(1), 27–39. <https://doi.org/10.3946/kjme.2022.217>
- Pande, N. (2014). Effect of sense of Humour on Positive Capacities: An Empirical Inquiry into Psychological Aspects Introduction and review of literature. *Global Journal of Finance and Management*, 6(4), 385–390. <http://www.ripublication.com>
- Rodliyah, I. (2021). *Pengantar Dasar Statistika Dilengkapi Analisis Dengan Bantuan Software SPSS*. <http://www.lppm.unhasy.ac.id>.
- Shah, H. P., MD, P. P. S., Ihnat, J., Kim, D. D., Salehi, P., Judson, B. L., Azizzadeh, B., & Lee, Y. H. (2023). *Resident Burnout and Well-being in Otolaryngology and Other Surgical Specialties: Strategies for Change*. 168(2), 165–179. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/01945998221076482>
- Sharififard, F., Asayesh, H., Hoseini, M. H. M., Kharameh, Z. T., Erfanifar, M., & Shakiba, Z. (2022). The association of stress resilience and humor among medical students. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, 9(1), 111–115.
- Sisilia. (2024). *Hubungan Dukungan Keluarga dengan Resiliensi Pada Mantan Pecandu Narkoba di Kota Padang*. Universitas Negeri Padang.
- Thorson, J., & Powell, F. C. (1993). Development Validation MSHS. *Journal of Clinical Psychology*, 49(1), 13–23.
- Wardhana, Y. W., & Kurniawan, A. (2018). PENGARUH SENSE OF HUMOR TERHADAP RESILIENSI AKADEMIK MAHASISWA AKHIR MASA STUDI SARJANA DI UNIVERSITAS AIRLANGGA. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental Tahun*, Vol. 7, 84–96.