

**HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN OPTIMISME
PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR PRODI TADRIS
BAHASA INGGRIS DI UIN IMAM BONJOL PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan ke Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama sebagai Salah Satu Syarat
dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)*



Oleh

**MILA ISMALINDA
NIM. 2115040134**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UIN IMAM BONJOL PADANG
1447 H/2025 M**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “*Hubungan Self-Compassion dengan Optimisme* pada Mahasiswa Semester Akhir Prodi Tadris Bahasa Inggris di UIN Imam Bonjol Padang” disusun oleh Mila Ismalinda, NIM 2115040134, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, telah memenuhi persyaratan ilmiah dan dapat disetujui untuk melanjutkan ke sidang munaqasah.

Padang, 20 Juni 2025

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Dr. Hasneli, M.Ag
NIP. 196502221994032003

Pembimbing II



Dr. Ruaidah, SS., M.Pd
NIP. 197912192008012011

PERNYATAAN KEORISINILAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mila Ismalinda

NIM : 2115040134

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul **“Hubungan *Self-Compassion* dengan Optimisme pada Mahasiswa Semester Akhir Prodi Tadris Bahasa Inggris di UIN Imam Bonjol Padang”** merupakan hasil karya saya sendiri dan dapat di publikasikan sepenuhnya oleh Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang. Adapun bagian-bagian dalam penulisan skripsi ini saya kutip dari hasil karya orang lain yang telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan kode etik ilmiah.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan penuh kesadaran.

Padang, 20 Juni 2025

Penulis

A handwritten signature in black ink is written over a colorful, rectangular stamp. The stamp contains various patterns and text, including the word 'ALP' and some numbers. The signature is fluid and extends to the right of the stamp.

Mila Ismalinda

PENGESAHAN TIM PENGUJI

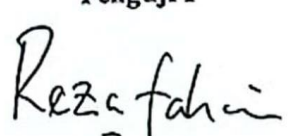
Skripsi dengan judul "Hubungan *Self-Compassion* dengan Optimisme pada Mahasiswa Semester Akhir Prodi Tadris Bahasa Inggris di UIN Imam Bonjol Padang" disusun oleh Mila Ismalinda NIM. 2115040134 telah diuji dalam sidang Munaqasyah Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, pada hari Rabu, 23 Juli 2025 dan dinyatakan telah diterima sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana Program Strata Satu (S-1) pada Program Studi Psikologi Islam.

Padang, 31 Juli 2025

Tim Penguji
Ketua


Dr. Hasneli, M.Ag
NIP. 196502221994032003

Penguji I


Dr. Reza Fahmi, S.Sos., M.A
NIP. 196908292002121002

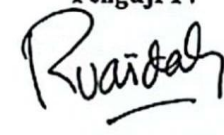
Penguji II


Dr. Dewi Fitriana, M.Psi., Psikolog
NIP. 197410012008012016

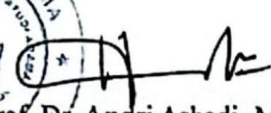
Penguji III


Dr. Hasneli, M.Ag
NIP. 196502221994032003

Penguji IV


Dr. Ruaidah, SS., M.Pd
NIP. 197912192008012011

Mengesahkan
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama
UIN Imam Bonjol Padang



Prof. Dr. Andri Ashadi, M.Ag
NIP. 197210081999031003

ABSTRAK

Skripsi ini berjudul “**Hubungan *Self-Compassion* dengan Optimisme pada Mahasiswa Semester Akhir Prodi Tadris Bahasa Inggris di UIN Imam Bonjol Padang**”. Disusun oleh Mila Ismalinda NIM 2115040134 Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang.

Mahasiswa semester dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik, salah satunya adalah penyusunan skripsi sebagai syarat kelulusan. Mahasiswa Prodi Tadris Bahasa Inggris di UIN Imam Bonjol Padang juga dituntut memiliki kemampuan dalam penulisan berbahasa Inggris, yang menambah beban akademik. Kondisi ini dapat menurunkan semangat dan harapan dalam menyelesaikan studi, sehingga diperlukan sikap *self-compassion* (welas asih) agar mahasiswa mampu menghadapi tekanan dengan lebih sehat dan tetap mempertahankan sikap optimisme. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan optimisme pada mahasiswa semester akhir Prodi Tadris Bahasa Inggris di UIN Imam Bonjol Padang. Metode yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan teknik total sampling. Jumlah responden sebanyak 104 mahasiswa aktif angkatan 2018-2021 yang sedang menyusun tugas akhir atau skripsi. Instrumen penelitian berupa skala *self-compassion* dan skala optimisme.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *self-compassion* dan optimisme mayoritas berada pada kategori sedang, masing-masing sebesar 77%. Uji hipotesis menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dengan optimisme. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji korelasi *Pearson Product Moment* yang menunjukkan nilai $r = 0,802$ dengan signifikansi $p < 0,000$. Artinya, semakin tinggi tingkat *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat optimisme. Sebaliknya, semakin rendah *self-compassion*, maka semakin rendah tingkat optimisme yang dimiliki, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Kata Kunci: *Self-Compassion*, Optimisme, Mahasiswa akhir.

ABSTRACT

This thesis is entitled "The Relationship Between Self-Compassion and Optimism in Final Semester Students of the English Language Education Study Program at UIN Imam Bonjol Padang." Compiled by Mila Ismalinda, Student ID Number 2115040134, Islamic Psychology Study Program, Faculty of Ushuluddin and Religious Studies, Imam Bonjol State Islamic University, Padang.

Students in final semesters face various academic demands, one of which is the preparation of a thesis as a graduation requirement. Students in the English Language Education Study Program at UIN Imam Bonjol Padang are also required to possess English writing skills, which adds to the academic burden. This condition can lower enthusiasm and hope in completing their studies. Therefore, self-compassion is needed so that students can cope with pressure more healthily and maintain an optimistic attitude. This study aims to determine the relationship between self-compassion and optimism in final semester students of the English Language Education Study Program at UIN Imam Bonjol Padang. The method used is a quantitative correlational method with a total sampling technique. The respondents were 104 active students from the 2028-2021 intake who were currently working on their final assignments or theses. The research instruments were a self-compassion scale and an optimism scale.

The results showed that the majority of self-compassion and optimism levels were in the moderate category, at 77% each. Hypothesis testing revealed a significant positive relationship between self-compassion and optimism. This was evidenced by the Pearson Product Moment correlation test, which showed an r value of 0.802 with a significance level of $p < 0.000$. This means that the higher the student's self-compassion, the higher their level of optimism. Conversely, the lower the self-compassion, the lower the level of optimism. Therefore, it can be concluded that the hypothesis in this study is accepted.

Keywords: *Self-Compassion, Optimism, Final Year Students.*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kepada Allah SWT. yang telah memberikan rahmat beserta hidayah-Nya, serta senantiasa menuntun penulis dalam menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan *Self-Compassion* dengan Optimisme pada Mahasiswa Semester Akhir Prodi Tadris Bahasa Inggris di UIN Imam Bonjol Padang”**. Shalawat beserta salam semoga terlimpahkan kepada baginda Rasulullah Muhammad SAW. Proses terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak yang telah memberikan semangat dan motivasi kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat dan tulus, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dekan dan wakil dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama di UIN Imam Bonjol Padang.
2. Ketua dan Sekretaris Program Studi Psikologi Islam.
3. Ibu Indah Andika Octavia, M.A, selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan nasehat dan arahan selama proses perkuliahan.
4. Ibu Dr. Hasneli, M.Ag, selaku pembimbing I dan Ibu Dr. Ruaidah, SS., M.Pd, selaku pembimbing II yang telah membimbing dan memberikan nasehat, arahan serta motivasi kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan sebaik mungkin.
5. Bapak/Ibu dosen yang mengajar di Program Studi Psikologi Islam yang telah memberikan ilmu yang luar biasa dan dukungan selama perkuliahan.

6. Teristimewa kedua orangtua tercinta, Ayah tersayang Ismael dan Mama tercinta Jasni. Terimakasih penulis ucapkan atas segala cinta, doa, kesabaran, dan dukungan yang telah Ayah dan Mama berikan sepanjang hidup penulis. Tanpa kasih sayang dan restu Ayah dan Mama, perjalanan ini tidak akan sampai pada titik ini. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan keberkahan dan kebahagiaan untuk Ayah dan Mama.
7. Saudara kandung penulis, kak Elisa Widri, SE., Yora Aprilia Putri, A.Md., dan adik laki-laki satu-satunya penulis Muspiko Hikmah Putra. Terimakasih telah banyak membantu, memberikan dukungan, dan do'a, serta selalu senantiasa menanyakan kabar penulis selama ini.
8. Sahabat-sahabat seperjuangan, Givia, Ami, Frans, Evan. Terimakasih telah membersamai setiap keluh kesah penulis dari awal perkuliahan hingga saat ini, telah banyak kenangan suka dan duka yang telah kita lewati bersama, hingga kita dapat sama-sama berada dititik yang sama.
9. Terimakasih kepada seluruh teman-teman Psikologi D dan angkatan 2021 Psikologi Islam.
10. Terimakasih kepada Prodi Tadris Bahasa Inggris Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Imam Bonjol Padang, serta seluruh mahasiswa angkatan 2018-2021 yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk menjadi responden penulis.
11. Terimakasih kepada seluruh pihak yang telah bersedia membantu selama proses skripsi yang tidak dapat disebutkan satu-persatu, terimakasih atas kebaikan yang telah diberikan dalam membantu penyusunan skripsi.

12. Terakhir, terimakasih untuk diri sendiri yang telah mampu bertahan hingga sampai di titik ini. Terimakasih telah menjadi sosok yang pantang menyerah, pribadi yang kuat, tidak menuntut banyak hal, punya pendirian yang tidak mudah di masuki oleh orang lain, dan berhasil kuat sampai di titik ini dengan memuaskan.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan. Sekian terimakasih.

Padang, 20 Juni 2025



Mila Ismalinda

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
PERNYATAAN KEORISINILAN.....	ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	13
C. Batasan Masalah.....	13
D. Tujuan Penelitian.....	13
E. Manfaat Penelitian	14
1. Manfaat Teoritis.....	14
2. Manfaat Praktis.....	14
F. Sistematika Penulisan	15
BAB II LANDASAN TEORI	17
A. Optimisme	17
1. Pengertian Optimisme	17
2. Aspek-aspek Optimisme.....	19
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Optimisme	21
4. Optimisme dalam Perspektif Islam	25
B. <i>Self-Compassion</i>	27
1. Pengertian <i>Self-Compassion</i>	27
2. Aspek-aspek <i>Self-Compassion</i>	29
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Compassion</i>	31
4. <i>Self-Compassion</i> dalam Perspektif Islam	33
C. Hubungan antara <i>Self-Compassion</i> dengan Optimisme.....	34
D. Penelitian Relevan.....	36
E. Kerangka Konseptual	43
F. Hipotesis Penelitian.....	44
BAB III METODE PENELITIAN	45
A. Jenis Penelitian.....	45
B. Identifikasi Variabel Penelitian	46
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	46

1. <i>Self-Compassion</i>	46
2. Optimisme	47
D. Populasi dan Sampel	48
1. Populasi	48
2. Sampel	49
E. Instrument Penelitian	49
1. Skala <i>Self-Compassion</i>	50
2. Skala Optimisme	51
F. Uji Validitas dan Reliabilitas	53
1. Uji Validitas	53
2. Uji Reliabilitas	56
G. Teknik Analisis Data	57
1. Kategorisasi Variabel	57
2. Uji Normalitas	58
3. Uji Linieritas	58
4. Uji Hipotesis	58
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	60
A. Pelaksanaan Penelitian	60
B. Deskripsi Responden Penelitian	61
C. Deskripsi Variabel Penelitian	62
1. <i>Self-Compassion</i> (X)	62
2. Optimisme (Y)	63
D. Hasil Penelitian	64
1. Kategorisasi Variabel	64
2. Uji Analisis Data	71
E. Pembahasan	73
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	83
A. Kesimpulan	83
B. Saran	84
DAFTAR PUSTAKA	86
LAMPIRAN	90

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Rekapitulasi Data Mahasiswa Aktif Semester Ganjil 2024/ 2025 Angkatan Tahun 2018	7
Tabel 1. 2 Data Mahasiswa Aktif Semester Akhir Tadris Bahasa Inggris Semester Ganjil 2024/ 2025 Angkatan Tahun 2018-2020	8
Tabel 1. 3 Hasil Data Awal.....	11
Tabel 3. 1 Populasi Jumlah Mahasiswa Aktif Semester Akhir Prodi Tadris Bahasa Inggris Semester Genap Tahun 2024/ 2025 Angkatan 2018-2021.....	48
Tabel 3. 2 <i>Blueprint Skala Self-Compassion</i> Sebelum Uji Coba	51
Tabel 3. 3 <i>Blueprint</i> Skala Optimisme Sebelum Uji Coba.....	52
Tabel 3. 4 <i>Blueprint Self-Compassion</i> Setelah Uji Coba	54
Tabel 3. 5 <i>Blueprint</i> Optimisme Setelah Uji Coba.....	55
Tabel 3. 6 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Self-Compassion</i>	56
Tabel 3. 7 Hasil Uji Reliabilitas Skala Optimisme	56
Tabel 3. 8 Rumus Tiga Kategori	58
Tabel 4. 1 Distribusi Responden Berdasarkan Angkatan	62
Tabel 4. 2 Rumus Tiga Kategori	64
Tabel 4. 3 Rumus Hipotetik	65
Tabel 4. 4 Rangkuman Statistik Data Skala Self-compassion	66
Tabel 4. 5 Kategorisasi <i>Self-compassion</i>	67
Tabel 4. 6 Kategori Interpretasi Skor Berdasarkan Skala Likert 4 Poin	68
Tabel 4. 7 Rumus Hipotetik	68
Tabel 4. 8 Rangkuman Statistik Data Skala Optimisme	69
Tabel 4. 9 Kategorisasi Optimisme	70
Tabel 4. 10 Kategori Interpretasi Skor Berdasarkan Skala Likert 4 Poin	71
Tabel 4. 11 Hasil Uji Normalitas Skala <i>Self-Compassion</i> dengan Optimisme <i>One Sampel Kolomogorov-Smirnov</i>	72
Tabel 4. 12 Hasil Uji Linearitas Sebaran Skala <i>Self-Compassion</i> dan Optimisme..	72
Tabel 4. 13 Uji Hipotesis <i>Self-Compassion</i> dengan Optimisme	73

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 SK Seminar Proposal	92
LAMPIRAN 2 SK Pembimbing	93
LAMPIRAN 3 Surat Izin Uji Coba Penelitian	94
LAMPIRAN 4 Surat Izin Penelitian	95
LAMPIRAN 5 Surat Balasan Izin Penelitian	96
LAMPIRAN 6 Skala Uji Coba Penelitian	99
LAMPIRAN 7 Uji Reliabilitas <i>Self-Compassion</i>	103
LAMPIRAN 8 Uji Validitas <i>Self-Compassion</i>	105
LAMPIRAN 9 Uji Reliabilitas Optimisme	106
LAMPIRAN 10 Uji Validitas Optimisme	108
LAMPIRAN 11 Skala Penelitian	111
LAMPIRAN 12 Uji Normalitas	114
LAMPIRAN 13 Uji Linearitas	114
LAMPIRAN 14 Uji Hipotesis	115
LAMPIRAN 15 Kategorisasi <i>Self-Compassion</i>	115
LAMPIRAN 16 Kategorisasi Optimisme	115
LAMPIRAN 17 Tabulasi Data <i>Self-Compassion</i>	116
LAMPIRAN 18 Tabulasi Data Optimisme	117
LAMPIRAN 19 Dokumentasi Izin Modifikasi Skala	118
LAMPIRAN 20 Surat Izin Pengesahan <i>Expert Judgment</i>	119
LAMPIRAN 21 Bukti Bimbingan Penulisan Skripsi	120
LAMPIRAN 22 Hasil Cek Turnitin	123