

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan di universitas, sekolah tinggi, atau institusi akademik. Mereka umumnya memiliki berbagai tingkat kecerdasan, seperti kemampuan berfikir kritis dan keterampilan perencanaan yang baik. Kemampuan ini memungkinkan mereka untuk menganalisis situasi secara mendalam serta bertindak cepat dan tepat. Menurut Hurlock (1980), usia 18 hingga 25 tahun merupakan masa transisi dari akhir remaja menuju dewasa awal. Usia ini juga identik dengan usia mahasiswa, di mana individu mulai lebih fokus pada pembentukan pendirian hidup serta perencanaan tujuan jangka panjang.

Sesuai dengan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, perguruan tinggi merupakan bagian integral dari sistem pendidikan nasional. Dalam penyelenggaraannya, setiap perguruan tinggi menetapkan ketentuan masing-masing untuk menyelesaikan pendidikan jenjang S1. Umumnya, mahasiswa program sarjana diwajibkan menyusun skripsi sebagai syarat kelulusan. Hal ini sejalan dengan Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999, yang menyebutkan bahwa ujian akhir program sarjana dapat berupa ujian komprehensif, karya tulis, atau skripsi. Situmorang dkk. (2017) menjelaskan bahwa skripsi adalah tugas akhir berupa tulisan ilmiah yang berisi kajian mendalam terhadap suatu topik atau bidang tertentu, yang didasarkan pada hasil penelitian atau pengembangan yang dilakukan oleh mahasiswa.

Meskipun program sarjana secara ideal dirancang untuk diselesaikan dalam waktu empat tahun, kenyataannya banyak mahasiswa membutuhkan waktu lebih lama, terutama karena tantangan dalam menyelesaikan skripsi. Proses penyusunan skripsi, mulai dari pemilihan topik, pengumpulan data, hingga revisi berulang, sering kali menghadirkan kendala. Beberapa faktor yang menjadi hambatan meliputi keterbatasan waktu, kesulitan menemukan referensi yang relevan, serta kurangnya efektivitas dalam proses bimbingan (Rizky dkk., 2023). Rahmat & Amal (2021), menyatakan bahwa hambatan yang dialami oleh mahasiswa dalam penyusunan skripsi adalah rasa malas yang mengakibatkan mahasiswa sering menunda-nunda akibat kurangnya motivasi, kesulitan menentukan masalah penelitian, kesulitan mencari referensi, dan manajemen waktu.

Beberapa hambatan akademik yang dialami oleh mahasiswa semester akhir dapat mempengaruhi kesejahteraan mental mereka. Proses penyelesaian skripsi, tekanan untuk segera lulus, serta ketidakpastian mengenai masa depan setelah kuliah sering kali menjadi sumber stress yang signifikan. Dalam kondisi ini, sikap optimis sangat diperlukan agar mahasiswa mampu melihat peluang dan solusi dari setiap tantangan yang mereka hadapi. Optimisme memungkinkan seseorang untuk mempertahankan harapan positif terhadap masa depan dan tetap gigih dalam mencapai tujuannya meskipun menghadapi hambatan.

Rizqon dkk., (2022) menyatakan bahwa mahasiswa yang mengerjakan skripsi perlu memiliki optimisme yang tinggi, semangat juang yang kuat, serta kemampuan untuk mencapai hasil yang maksimal. Mereka juga dituntut untuk

mampu mengatasi berbagai permasalahan, baik yang berkaitan dengan studi maupun kehidupan sehari-hari. Namun, penelitian yang dilakukan oleh Abdushomad (2021) menunjukkan bahwa banyak mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu. Proses penyusunan skripsi sering kali menimbulkan tekanan emosional, seperti kecemasan, perasaan tidak berdaya, dan pesimisme yang dapat menghambat proses akademik mereka.

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat optimisme seseorang adalah *self-compassion* atau belas kasih terhadap diri sendiri. Neff (2003) mendefinisikan bahwa *self-compassion* adalah sikap menerima diri sendiri dengan penuh pengertian dan kebaikan, terutama ketika menghadapi kegagalan atau kesulitan. Menurut Neff (2011), *self-compassion* terdiri dari tiga aspek utama, yaitu *self-kindness* (bersikap baik kepada diri sendiri), *common humanity* (menyadari bahwa setiap orang mengalami kesulitan), dan *mindfulness* (menerima pengalaman tanpa berlebihan bereaksi secara emosional). Mahasiswa yang memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik dengan lebih tenang dan memiliki pandangan yang lebih optimis terhadap masa depan mereka.

Optimisme merupakan sikap yang dianjurkan dalam Islam, sebagaimana dijelaskan dalam Al-qur'an surah Yusuf ayat 87:

يَا بَنِيَّ اذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَيَاسُّوا مِنْ رُوحِ اللَّهِ ۚ إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ  
الْكَافِرُونَ

Artinya: “Wahai anak-anakku, pergi dan carilah berita tentang Yusuf beserta saudaranya. Janganlah kamu berputus asa dari Rahmat Allah. Sesungguhnya tidak ada yang berputus asa dari Rahmat Allah, kecuali kaum kafir.” (Q.S. Yusuf:87).

Shihab (2003) menjelaskan bahwa ayat di atas merupakan nasihat nabi Yakub kepada anak-anaknya ketika mereka diperintahkan untuk mencari Yusuf dan saudaranya Bunyamin. Nabi Yakub menekankan pentingnya tidak putus asa dari rahmat dan pertolongan Allah, karena hanya orang-orang kafir yang kehilangan harapan terhadap kasih sayang-Nya.

Menurut Seligman (2005) mendefinisikan optimisme sebagai cara seseorang berpikir dan percaya diri, terutama saat menghadapi kesulitan. Individu dengan tingkat optimisme yang tinggi cenderung memiliki pandangan positif serta sikap proaktif dalam menyelesaikan masalah. Wandri dkk., (2021) menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat berperan penting dalam meningkatkannya optimisme dalam konteks akademik, banyak mahasiswa yang mengalami penurunan optimisme saat mengerjakan skripsi. Tantangan yang mahasiswa hadapi yaitu kesulitan menemukan referensi, revisi yang berulang, serta kurangnya bimbingan yang efektif dapat membuat mahasiswa merasa tertekan dan kehilangan motivasi. Oleh karena itu dibutuhkan pendekatan yang tepat, baik dari segi akademik maupun dukungan sosial sangat diperlukan agar mahasiswa dapat menjaga optimisme mereka selama proses penyelesaian tugas akhir (Khriste dkk., 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Gabriella dan Sutarto (2020) menyatakan bahwa sikap optimisme mendorong individu untuk lebih proaktif dalam mencari solusi atas masalah yang dihadapi. Sehingga, semakin optimis seseorang maka semakin tinggi pula kemampuannya dalam mengatasi masalah secara langsung. Individu yang dapat memiliki optimisme yang tinggi adalah individu yang memiliki *self-compassion* yang baik terhadap dirinya sendiri.

Menurut Neff (2003) *Self-compassion* merupakan sikap menerima dan menghargai diri sendiri apa adanya, termasuk kelemahan dan kekurangan. Sikap ini membantu kita untuk lebih baik dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Neff (2003) menyatakan sikap *self-compassion* dalam individu mempunyai pengaruh untuk menentukan tinggi rendahnya sikap optimisme dalam individu tersebut. Menurut Neff (2003), individu dengan sikap *self-compassion* yang tinggi cenderung merasakan banyak pengaruh positif salah satunya adalah optimisme. *Self-Compassion* memakai teori kepribadian Humanistik yang dikembangkan oleh Abraham Maslow yang dikenal dengan teori Hirarki kebutuhannya, dimana manusia memiliki kebutuhan dasar yang harus dipenuhi sebelum mencapai aktualisasi diri. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa proses penyelesaian skripsi bagi mahasiswa semester akhir penuh dengan rintangan.

Optimisme yang sering kali berkembang oleh *self-compassion* atau belas kasih terhadap diri sendiri menjadi faktor penting dalam memotivasi mahasiswa untuk tetap bersemangat dan berhasil menyelesaikan tugas akhir mereka. *Self-compassion* atau belas kasih terhadap diri sendiri berperan krusial dalam menumbuhkan optimisme pada individu, terutama mahasiswa semester akhir yang sedang berjuang menyelesaikan skripsi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Hartono dkk., 2020) menyatakan bahwa sebanyak 95% mahasiswa keperawatan tingkat satu menunjukkan tingkat *self-compassion* yang tinggi. Artinya, mereka mampu menerima kekurangan diri tanpa menghakimi, dan mampu memberikan perawatan holistik kepada pasien serta keluarga dengan penuh empati dan kompetensi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rizky dkk., (2017) yang

mengatakan bahwa *self-compassion* yang tinggi memungkinkan individu untuk lebih objektif dalam menilai diri sendiri, sehingga dapat memberikan dorongan berupa upaya pengembangan diri. Penelitian yang dilakukan oleh Syafitri dan Duryati (2021) menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat *self-compassion* seseorang maka semakin optimisme pula pandangannya terhadap masa depan. Artinya, individu yang mampu menerima kekurangan diri dan bersikap baik pada dirinya cenderung memiliki harapan dan kepercayaan diri yang lebih tinggi.

Sikap welas asih terhadap diri sendiri membantu individu untuk tidak terjebak dalam penyesalan atau kritik diri yang berlebihan, sehingga mereka lebih mampu bangkit dari kegagalan, mengelola emosi negatif, serta menjaga fokus terhadap tujuan. Hal ini selaras dengan ciri-ciri individu yang optimis, yaitu mereka yang percaya bahwa kesulitan bersifat sementara dan dapat diatasi dengan usaha. Dengan kata lain, *self-compassion* memberikan dasar emosional yang stabil untuk menumbuhkan optimisme. Ketika mahasiswa dapat menerima diri apa adanya dan tetap bersikap positif terhadap proses akademik yang dijalani, mereka akan lebih tangguh dan termotivasi dalam menyelesaikan skripsi maupun tantangan lainnya.

Data mahasiswa yang peneliti peroleh dari Akademik Kemahasiswaan UIN Imam Bonjol Padang menunjukkan bahwa terdapat beberapa prodi yang masih memiliki mahasiswa angkatan 2018 yang masih berstatus mahasiswa aktif di UIN Imam Bonjol Padang. Berikut data rekapitulasi mahasiswa aktif semester gasal 2024/2025 yang peneliti peroleh dari Akademik Kemahasiswaan UIN Imam Bonjol Padang.

Tabel 1.1

## Rekapitulasi Data Mahasiswa Aktif Semester Ganjil 2024/ 2025 Angkatan Tahun 2018

|                                   | Fakultas                              | Tahun Masuk |                   |
|-----------------------------------|---------------------------------------|-------------|-------------------|
|                                   | Prodi                                 | 2018        | Jumlah Persentase |
| <b>Adab dan Humaniora</b>         | Bahasa dan Sastra Arab                | 5           | 3,9%              |
|                                   | Ilmu Perpustakaan dan Informasi Islam | -           | 0%                |
|                                   | Sejarah Peradaban Islam               | 2           | 1,6%              |
|                                   | Bimbingan Konseling Islam             | 7           | 5,4%              |
| <b>Dakwah dan Ilmu Komunikasi</b> | Komunikasi dan Penyiaran Islam        | 5           | 3,9%              |
|                                   | Manajemen Dakwah                      | 2           | 1,6%              |
|                                   | Pengembangan Masyarakat Islam         | 4           | 3,1%              |
| <b>Ekonomi dan Bisnis Islam</b>   | Akutansi Syariah                      | 3           | 2,3%              |
|                                   | Ekonomi Syariah                       | 3           | 2,3%              |
|                                   | Manajemen Bisnis Syariah              | 7           | 5,4%              |
|                                   | Perbankan Syariah                     | 4           | 3,1%              |
| <b>Sains dan Teknologi</b>        | Matematika                            | -           | 0%                |
|                                   | Sistem Informasi                      | -           | 0%                |
| <b>Syariah</b>                    | Hukum Ekonomi Syariah                 | 6           | 4,6%              |
|                                   | Hukum Keluarga                        | 7           | 5,4%              |
|                                   | Hukum Tatanegara                      | 9           | 7%                |
|                                   | Perbandingan Madzhab                  | 2           | 1,6%              |
| <b>Tarbiyah dan Keguruan</b>      | Manajemen Pendidikan Islam            | 5           | 3,9%              |
|                                   | Pendidikan Agama Islam                | 7           | 5,4%              |
|                                   | Pendidikan Bahasa Arab                | 11          | 8,5%              |
|                                   | Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah   | 8           | 6,2%              |
|                                   | Tadris Bahasa Inggris                 | 12          | 9,3%              |
|                                   | Tadris Fisika                         | -           | 0%                |
|                                   | Tadris IPS                            | -           | 0%                |
|                                   | Tadris Matematika                     | 2           | 1,6%              |
| <b>Ushuluddin dan Studi Agama</b> | Aqidah dan Filsafat Islam             | -           | 0%                |
|                                   | Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir             | 8           | 6,2%              |
|                                   | Ilmu Hadis                            | -           | 0%                |
|                                   | Psikologi Islam                       | 9           | 7%                |
|                                   | Studi Agama-agama                     | 1           | 0,8%              |
| <b>Jumlah</b>                     |                                       | 129         | 100%              |

Sumber: Akama UIN Imam Bonjol

Data akademik di atas menunjukkan bahwa masih terdapat beberapa Prodi yang memiliki mahasiswa angkatan 2018 yang masih berstatus mahasiswa aktif di UIN Imam Bonjol Padang. Salah satu prodi yang masih memiliki banyak mahasiswa aktif tahun 2018 yang paling tinggi jumlah mahasiswa aktif 2018 adalah Prodi Tadris Bahasa Inggris Fakultas Tarbiyah dan Keguruan dengan persentase sebesar 9,3%. Berikut tabel data mahasiswa Prodi Tadris Bahasa Inggris yang telah peneliti rangkum dari tahun 2018-2020. Alasan peneliti mengambil dari tahun 2018-2020 ialah karena mahasiswa angkatan 2018-2020 telah mencapai atau melampaui batas maksimal semester yaitu telah lebih dari delapan semester.

**Tabel 1. 2**

**Data Mahasiswa Aktif Semester Akhir Prodi Tadris Bahasa Inggris Semester Ganjil 2024/ 2025 Angkatan Tahun 2018-2020**

| <b>Tahun</b> | <b>Jumlah Mahasiswa</b> |
|--------------|-------------------------|
| 2018         | 12                      |
| 2019         | 17                      |
| 2020         | 29                      |
| <b>Total</b> | <b>58</b>               |

*Sumber: Akama UIN Imam Bonjol*

Sesuai dengan data di atas dapat dilihat bahwa masih ada mahasiswa aktif angkatan 2018 yang terdata di data akademik sebanyak 12 mahasiswa, angkatan 2019 sebanyak 17 mahasiswa, dan angkatan 2020 sebanyak 29 mahasiswa. Tiga angkatan diatas yang peneliti uraikan tersebut merupakan mahasiswa yang telah mengerjakan tugas akhir penelitian skripsi. Jumlah dari tiga angkatan tersebut tercatat sebanyak 58 mahasiswa. Data akademik tersebut menunjukkan bahwa dari tahun ke tahun jumlah mahasiswa yang masuk ke Prodi Tadris Bahasa Inggris menurun. Tercatat bahwa pada angkatan 2021 berjumlah 68, angkatan 2022 berjumlah 105, angkatan 2023 berjumlah 86, dan Angkatan 2024 berjumlah 56.

Data tersebut membuktikan bahwa jumlah keseluruhan mahasiswa aktif di Prodi Tadris Bahasa Inggris tidak terlalu banyak dari beberapa prodi lainnya. Permasalahan yang peneliti amati bahwa, walaupun jumlah mahasiswa yang berada di Prodi Tadris Bahasa Inggris tersebut tidak begitu ramai, namun masih ada mahasiswa dari angkatan 2018 yang belum menyelesaikan studi. Jumlah mahasiswa yang masih tercatat sebagai mahasiswa aktif tersebut sebanyak 12 mahasiswa. Angka tersebut merupakan angka tertinggi diseluruh prodi yang ada di UIN Imam Bonjol Padang pada angkatan 2018. Data tersebut dapat peneliti kaitkan dengan topik penelitian yang akan diteliti yaitu mengenai hubungan *self-compassion* dengan optimisme pada mahasiswa semester akhir di UIN Imam Bonjol Padang.

Fenomena di lapangan yang dilihat secara langsung oleh peneliti ialah ditemukan banyak mahasiswa semester akhir yang mengalami berbagai permasalahan-permasalahan selama proses penyusunan tugas akhir. Masalah yang dialami oleh mahasiswa semester akhir yang peneliti temukan yaitu, susah menentukan topik penelitian, kesulitan mencari referensi, dan kesulitan bimbingan serta revisian. Prodi Tadris Bahasa Inggris menjadi sasaran penelitian yang dilakukan oleh peneliti, karena pada Program Studi tersebut mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan tugas akhir dengan menggunakan Bahasa Inggris. Hal ini menjadi salah satu faktor penghambat keterlambatan penyelesaian studi mahasiswa Tadris Bahasa Inggris. Dalam menghadapi tantangan tersebut, setiap individu memiliki respons psikologis yang berbeda. Beberapa mampu bertahan dan tetap termotivasi, sementara yang lain merasa tertekan dan kehilangan arah. Di sinilah

peran *self-compassion* menjadi penting. *Self-compassion* atau belas kasih terhadap diri sendiri adalah kemampuan untuk bersikap ramah dan tidak menghakimi diri saat menghadapi kegagalan atau kesulitan. Individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung mampu menenangkan diri, memahami bahwa penderitaan adalah bagian dari pengalaman manusia, serta menjaga kesadaran emosional agar tidak tenggelam dalam perasaan negatif.

Selain itu, optimisme juga merupakan faktor penting yang berperan dalam ketahanan menghadapi tekanan akademik. Optimisme adalah sikap positif yang mencerminkan harapan bahwa masa depan akan membawa hasil yang baik, meskipun saat ini sedang menghadapi hambatan. Individu yang optimis cenderung memiliki motivasi lebih tinggi, mampu berpikir solutif, dan tetap percaya diri dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Individu yang memiliki sikap optimisme tidak mudah menyerah saat menghadapi kesulitan, melainkan menjadikannya sebagai tantangan yang dapat dilewati. Sikap ini mendorong individu untuk terus berusaha mencapai tujuan meskipun dalam kondisi yang penuh tekanan. Optimisme juga terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan fokus saat menjalani proses belajar. Dalam konteks mahasiswa semester akhir, hal ini sangat membantu dalam mempertahankan semangat menyelesaikan skripsi secara konsisten hingga tuntas.

Berdasarkan fakta di atas, agar lebih akuratnya peneliti melakukan penyebaran angket berupa skala tentang optimisme pada mahasiswa angkatan 2018-2020 di Prodi Tadris Bahasa Inggris sebagai data awal penelitian sebanyak 15 responden, ditemukan hasil sebagai berikut:

**Tabel 1. 3**  
**Hasil Data Awal**

| Aspek         | Pertanyaan                                                                                                                                                   | Jawaban             |                    |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------|
|               |                                                                                                                                                              | Ya                  | Tidak              |
| Permanen      | 1. Apakah anda yakin dapat menyelesaikan tugas akhir dengan cepat dan lulus tepat waktu?                                                                     | 66,7% atau 10 orang | 33,3% atau 5 orang |
|               | 2. Apakah anda yakin bahwa kesulitan yang anda hadapi dalam proses penulisan tugas akhir tidak akan berlangsung lama?                                        | 66,7% atau 10 orang | 33,3% atau 5 orang |
| Pervasif      | 1. Apakah anda takut tidak dapat menyelesaikan setiap kesulitan dalam penulisan tugas akhir?                                                                 | 80% atau 12 orang   | 20% atau 3 orang   |
|               | 2. Apakah anda memiliki keyakinan dan harapan positif bahwa proses penulisan tugas akhir dapat diselesaikan dengan baik dan memberikan hasil yang memuaskan? | 93,3% atau 14 orang | 6,7% atau 1 orang  |
| Personalisasi | 1. Apakah anda merasa nyaman dalam mengerjakan semua tahapan penulisan tugas akhir, seperti mencari referensi, menulis, hingga melakukan revisi?             | 73,3% atau 11 orang | 26,7% atau 4 orang |
|               | 2. Apakah anda percaya bahwa kejadian buruk atau kegagalan yang anda alami selama proses penulisan tugas akhir sepenuhnya kesalahan diri sendiri?            | 60% atau 9 orang    | 40% atau 6 orang   |

Data angket yang telah diisi oleh 15 responden di atas menunjukkan bahwa mahasiswa Prodi Tadris Bahasa Inggris yang telah mengisi angket tersebut memiliki sifat optimisme yang baik. Hampir keseluruhan dari responden tersebut memberikan jawaban yang memenuhi dan sesuai dengan aspek-aspek optimisme yaitu permanen, pervasif, dan personalisasi. Rata-rata jawaban yang mereka berikan mengarah kepada sikap optimisme yang menunjukkan keyakinan mereka untuk dapat menyelesaikan tugas akhir dengan baik. Berdasarkan hal tersebut

apakah optimisme yang mereka miliki tersebut juga dikembangkan oleh *self-compassion* yang baik dalam mengerjakan tugas akhir atau skripsi. *Self-compassion* (welas asih) adalah sikap mengasihi dan menerima diri sendiri dengan baik, lembut, dan penuh kasih sayang. *Self-compassion* berarti memahami kekurangan dan menerima kegagalan tanpa menghakimi setiap proses dalam diri dan menanamkan sifat bahwa tidak ada manusia yang sempurna.

Fenomena dan data yang diperoleh tersebut menjadi landasan peneliti untuk tertarik dalam melakukan penelitian kepada mahasiswa Prodi Tadris Bahasa Inggris tentang hubungan *self-compassion* terhadap optimisme mahasiswa semester akhir Prodi Tadris Bahasa Inggris di UIN Imam Bonjol yang sedang mengerjakan skripsi. Apakah mahasiswa yang memiliki optimisme dalam pengerjaan skripsi atau tugas akhir tersebut tumbuh dan didorong oleh *self-compassion* yang baik juga dari individu tersebut. Ramadhani & Nurdibyanandaru (2014) menyatakan bahwa dengan meningkatnya *self-compassion* secara baik, maka optimisme individu akan semakin tinggi juga dalam mengerjakan tugas akhir.

Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa dengan mengembangkan *self-compassion* kepada diri sendiri, secara tidak langsung dapat meningkatkan optimisme dan menjalani hidup dengan baik dan memuaskan. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan *Self-Compassion* dengan Optimisme pada Mahasiswa Akhir Prodi Tadris Bahasa Inggris di UIN Imam Bonjol Padang”**. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self-compassion* dengan Optimisme pada Mahasiswa Akhir Prodi Tadris Bahasa Inggris di UIN Imam Bonjol Padang.

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara *self-compassion* dengan optimisme pada mahasiswa semester akhir Prodi Tadris Bahasa Inggris di UIN Imam Bonjol Padang?”.

## C. Batasan Masalah

Agar penelitian ini lebih fokus dan memperoleh hasil yang sesuai dengan yang diharapkan, maka perlu dibatasi permasalahan yang akan diteliti:

- a. Apa kategori *self-compassion* pada mahasiswa semester akhir Prodi Tadris Bahasa Inggris di UIN Imam Bonjol Padang?
- b. Apa kategori optimisme yang dialami oleh mahasiswa semester akhir Prodi Tadris Bahasa Inggris di UIN Imam Bonjol Padang?
- c. Apakah ada hubungan antara *self-compassion* dengan optimisme pada mahasiswa semester akhir Prodi Tadris Bahasa Inggris di UIN Imam Bonjol Padang?

## D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Untuk mengetahui kategori *self-compassion* mahasiswa semester akhir Prodi Tadris Bahasa Inggris di UIN Imam Bonjol Padang.
- b. Untuk mengetahui kategori optimisme pada mahasiswa semester akhir Prodi Tadris Bahasa Inggris di UIN Imam Bonjol Padang.

- c. Untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan optimisme pada mahasiswa semester akhir Prodi Tadris Bahasa Inggris di UIN Imam Bonjol Padang.

## **E. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang berharga bagi pengembangan ilmu psikologi, terutama dalam bidang psikologi pendidikan dan psikologi positif. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi rujukan untuk penelitian selanjutnya mengenai hubungan antara *self-compassion* dan optimisme pada mahasiswa semester akhir.

### **2. Manfaat Praktis**

- 1) Bagi mahasiswa semester akhir berguna sebagai informasi atau pedoman bagi mereka tentang pentingnya *self-compassion* untuk penyelesaian studi dan meningkatkan optimisme.
- 2) Bagi lembaga, dalam hal ini universitas perlu memperhatikan faktor-faktor psikologis yang dapat memberikan atau menumbuhkan optimisme atau motivasi mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhirnya karena salah satu penilaian akreditasi adalah ketepatan waktu mahasiswa dalam menyelesaikan studi.
- 3) Bagi peneliti selanjutnya dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai referensi untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam. Mereka dapat memperluas penelitian dengan menyelidiki variabel-variabel tambahan

yang berpotensi meningkatkan *self-compassion* atau dengan mengkaitkan *self-compassion* dengan konsep psikologis lainnya.

#### **F. Sistematika Penulisan**

Skripsi ini memiliki struktur yang terdiri dari beberapa bab. Setiap bab memiliki sub-bab yang saling terkait. Untuk mempermudah penulis, skripsi ini dibagi menjadi beberapa bab dengan sistematika penulisan sebagai berikut:

##### **BAB I: PENDAHULUAN**

Bab pertama dalam skripsi ini adalah pendahuluan yang terdiri dari beberapa bagian penting yaitu latar belakang, identifikasi masalah, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, dan metodologi penulisan.

##### **BAB II: LANDASAN TEORI**

Bab ini memuat landasan teori yang menjadi landasan masing-masing variabel, hubungan antar variabel, penelitian terkait, kerangka konseptual, dan pembentukan hipotesis.

##### **BAB III: METODOLOGI PENELITIAN**

Bab ini memuat metodologi penelitian yang terdiri dari jenis penelitian, definisi operasional penelitian, populasi dan sampel serta instrumen penelitian.

##### **BAB IV: PEMBAHASAN**

Bab ini memuat hasil penelitian dan pembahasan yang terdiri dari persiapan penelitian, pelaksanaan penelitian, deskripsi data penelitian, serta hasil penelitian yang meliputi hubungan *self-compassion* dengan

*optimisme* pada mahasiswa semester akhir Prodi Tadris Bahasa Inggris di UIN Imam Bonjol Padang.

## **BAB V: PENUTUP**

Bab terakhir dalam sistematika penulisan, yang berisi kesimpulan dari penelitian yang dilakukan penulis. Selain itu, bab ini juga memuat saran-saran untuk pengembangan penulisan karya ilmiah di masa mendatang.

