

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data mengenai hubungan *self-compassion* dengan optimisme pada mahasiswa semester akhir Prodi Tadris Bahasa Inggris di UIN Imam Bonjol Padang, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat *self-compassion* pada mahasiswa semester akhir Prodi Tadris Bahasa Inggris di UIN Imam Bonjol Padang berada pada kategori sedang. Hal ini ditunjukkan pada perolehan kategorisasi variabel dari 104 orang mahasiswa semester akhir, 80 orang diantaranya memiliki tingkat *self-compassion* yang sedang dengan persentase 77%. Artinya mahasiswa semester akhir Prodi Tadris Bahasa Inggris di UIN Imam Bonjol Padang memiliki *self-compassion* yang cukup baik dalam menjalani kehidupan sebagai mahasiswa semester akhir. Namun, karena berada dalam kategori sedang, mahasiswa Prodi Tadris Bahasa Inggris di UIN Imam Bonjol Padang masih bisa meningkatkan *self-compassion* menjadi lebih baik lagi.
2. Tingkat optimisme mahasiswa semester akhir Prodi Tadris Bahasa Inggris di UIN Imam Bonjol Padang berada pada kategori sedang. Hal ini ditunjukkan pada perolehan kategorisasi variabel dari 104 mahasiswa semester akhir, 80 orang diantaranya memiliki tingkat optimisme yang sedang dengan persentase 77%. Artinya mahasiswa semester akhir Prodi Tadris Bahasa

Inggris di UIN Imam Bonjol Padang memiliki sikap optimisme pada tingkat yang sedang.

3. Hasil dari analisis data korelasi *pearson product moment* sebesar 0,802 dengan sig. (p) <0,000. Hal ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dengan optimisme pada mahasiswa semester akhir Prodi Tadris Bahasa Inggris di UIN Imam Bonjol Padang. Semakin tinggi tingkat *self-compassion* pada mahasiswa semester akhir Prodi Tadris Bahasa Inggris maka semakin tinggi pula optimisme pada mahasiswa tersebut, sebaliknya semakin rendah *self-compassion* mahasiswa semester akhir Prodi Tadris Bahasa Inggris di UIN Imam Bonjol Padang maka semakin rendah pula optimismenya.

B. Saran

1. Bagi mahasiswa dapat menjadi pedoman penting dalam membangun *self-compassion* dalam diri agar tetap mampu berpikir positif dalam menghadapi tantangan akademik, terutama mahasiswa semester akhir. Mahasiswa dapat melatih *self-compassion* melalui refleksi diri, seperti menulis jurnal harian untuk mengevaluasi perasaan dan respon diri saat menghadapi kesulitan. Mahasiswa juga bisa mempraktikkan latihan *mindfulness* sederhana, seperti menarik napas dalam dan menyadari emosi tanpa menghakimi saat merasa stress. Melalui latihan-latihan sederhana tersebut, mahasiswa dapat mengembangkan sikap lebih lembut terhadap diri sendiri dan menjaga semangat dalam menyelesaikan masalah.

2. Bagi instansi dan pihak Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang dan terutama Prodi Tadris Bahasa Inggris, penelitian ini diharapkan dapat menjadi pedoman dalam merancang kegiatan pembinaan mental, seperti seminar *self-compassion* dan optimisme, pelatihan *mindfulness*, atau sesi konseling akademik. Kegiatan ini dapat melibatkan psikolog, terapis, atau narasumber profesional yang membantu mahasiswa mengembangkan sikap welas asih terhadap diri sendiri serta meningkatkan optimisme dan motivasi dalam menyelesaikan studi.
3. Bagi peneliti selanjutnya dapat menggunakan penelitian ini sebagai referensi dalam pengembangan penelitian yang membahas variabel *self-compassion* dan optimisme. Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas subjek penelitian ke program studi lain atau universitas berbeda, agar hasilnya lebih general dan dapat dibandingkan antar institusi. Penelitian ini hanya membahas hubungan antara *self-compassion* dan optimisme dengan menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan pendekatan kualitatif atau campuran (*mixed methods*), seperti wawancara mendalam atau observasi langsung, untuk menggali faktor internal (misalnya efikasi diri) dan eksternal (seperti dukungan sosial) yang memengaruhi kedua variabel.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdushomad, M. S. (2021). Strategi coping stress mahasiswa dalam penulisan skripsi. *Jurnal Psikologi*, 3(1), 72.
- Amaranggani, A. P., Prana, T. T., Arsari, N. M. C. D., Surbakti, A. M., & Rahmandani, A. (2021). Self-compassion dan negative emotional states pada mahasiswa kedokteran umum: Hubungan dan prevalensi. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(2), 215-230.
- Andiany, H. D., Rochani, R., & Khairun, D. Y. (2024). Self-compassion mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di FKIP Untirta. *Jurnal Fokus Konseling*, 10(1), 7-16.
- Anni, R. S., & Duryati, D. (2021). Hubungan antara self-compassion dengan optimisme pada siswa Madrasah Aliyah Swasta (MAS) Nagari Kepala Hilalang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 85-91.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi* (Edisi II). Pustaka Belajar.
- Carr, A. (2004). *Positive psychology; The science of hapinness and human strengths*. Brunner Routledge.
- Dewanti, A. D. P., & Ayriza, Y. (2021). Pengaruh optimisme terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir. *Acta Psychologia*, 3(2), 119-126.
- Fitriawati, N. (2020). Hubungan antara self-compassion dengan optimisme pada mahasiswa perantau di Yogyakarta [Skripsi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta].
- Garland, R. (1991). The mid-point on a rating scale: Is it desirable? *Marketing Bulletin*, 2(1), 66-70.
- Gilbert, P. (2007). *The compassionate mind: A new approach to life's challenges*. New Harbinger Publications.
- Giyati, A. N., & Whibowo, C. (2023). Hubungan antara self-compassion dan regulasi emosi dengan stres pada dewasa awal. *Psikodimensia: Kajian Ilmiah Psikologi*, 22(1), 83-95.
- Hafsah, M. I., & Ama, R. G. T. (2024). Peran dukungan sosial keluarga dan optimisme terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir. *Peran psikologi dalam pemberdayaan masyarakat untuk meningkatkan kesejahteraan M masyarakat Indonesia* (hlm. 302-309).
- Hartono, M. M., Aritonang, M. K., Ariska, M., Paula, V., & Barus, N. S. (2020). Gambaran self-compassion pada mahasiswa keperawatan tingkat satu. *Nursing Current*, 8(2).
- Hasanah, U., & Pratama, M. (2024). Hubungan optimisme dengan hardiness pada mahasiswa psikologi tingkat akhir di Universitas Negeri Padang. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 11(3), 987-993.
- Hidayati, D. S. (2015). Self-compassion dan loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 154-164.
- Hurlock, E. B. (1980). *Developmental psychology: A life-span approach* (5th ed.). McGraw-Hill.

- Islam, U., Muhammad, K., Al-Banjari Banjarmasin, A., David, D., & Situmorang, B. (2017). Mahasiswa mengalami academic anxiety terhadap skripsi? Berikan konseling cognitive behavior therapy dengan musik. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 3(2). <http://ojs.uniska.ac.id/index.php/BKA>
- Karinda, F. B. (2020). Belas kasih diri (self-compassion) pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(2). <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288>
- Kurniawan, S., Priyatama, A. N., & Karyanta, N. A. (2015). Hubungan konsep diri dengan optimisme dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa prodi psikologi fakultas kedokteran UNS. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, 3(4).
- Laras, P. B., & Aryani, E. (2021). Hubungan tingkat self-compassion dengan optimisme guru dan peserta didik di masa pandemi Covid-19. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 132-140.
- Masitoh, A. R., & Hidayat, E. N. (2018). Hubungan optimisme dengan mekanisme koping pada mahasiswa tingkat akhir di STIKes Muhammadiyah Kudus dalam menghadapi skripsi. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 9(1), 97-103.
- Musabiq, S., & Meinarno, E. A. (2017). Optimisme sebagai prediktor psikologis pada mahasiswa kebidanan. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 13(2), 134-143.
- NEFF, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity*, 9(3), 225-240.
- Neff, K. (2011). *Self-compassion: Stop beating yourself up and leave insecurity behind*. HarperCollins.
- Nikolopoulou, K. (2023). *Jenis-jenis bias dalam penelitian*. Diambil pada tanggal 06 Agustus 2024 dari <https://www.scribbr.co.uk/category/bias-in-research/>
- Nurjanah, A. F., & Khairi, A. M. (2024). Hubungan antara self-compassion dengan resiliensi pada warga binaan perempuan. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam dan Kemasyarakatan*, 8(1), 21-29.
- Pristie, Z. W., Maharani, B. D., Nindyati, A. D., & Fauzia, J. H. (2022). Hubungan Self-compassion dan optimisme pada mahasiswa psikologi Universitas X di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Mental Indonesia*, 1(1), 39-45.
- Priyatno, D. (2014). SPSS 22: *Pengolah data terpraktis*.
- Rahmat & Amal, B. K. (2021). Hambatan mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir (skripsi). *Jurnal Antropologi Sumatera*, 20(1), 1-10.
- Ramadhani, F., & Nurdibyanandaru, D. (2014). Pengaruh Self-compassion terhadap kompetensi emosi remaja akhir. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 3(3).
- Rizal, S., Pratitis, N. T., & Arifiana, I. Y. (2023). Peran efikasi diri terhadap optimisme karir pada mahasiswa tingkat akhir. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(1).

- Rizky Amelia, Sholeh, M., & Fithri, R. (2023). Hubungan social support dan self-compassion dengan optimism pada mahasiswa akhir yang sedang menyelesaikan skripsi di masa pandemi Covid-19. *Indonesian Psychological Research*, 5(1). <https://doi.org/10.29080/ipr.v5i1.759>
- Rizqon, M., Musafiri, A., & Ma'rifatul Umroh, N. (2022). Hubungan optimisme terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. *Jurnal At-Taujih, Vol*, 2(2).
- Rosiana, A., & Noor, E. (2018). Hubungan optimisme dengan mekanisme coping pada mahasiswa tingkat akhir di STIKes Muhammadiyah Kudus dalam menghadapi skripsi. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 9(1).
- Saraswati, S. D., Prabandari, Y. S., & Sulistyarini, R. I. (2019). Pengaruh terapi kelompok suportif untuk meningkatkan optimisme pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 11(1), 55-66.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219–247. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.219>
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Vintage Books.
- Seligman, M. (2008). *The Optimistic Child*. Pt.Mizan.
- Setriawati, N. (2021). Gambaran optimisme pada mahasiswa akhir yang menyusun skripsi di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 114494-114499.
- Shihab, Q. (2000). *Tafsir Al-Misbah: Pesan, kesan, dan keserasian Al-Qur'an* (Vol. 1). Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al-Misbah: Pesan, kesan, dan keserasian Al-Qur'an* (Vol. 2). Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al-Misbah: Pesan, kesan, dan keserasian Al-Qur'an* (Vol. 6). Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2003). *Tafsir Al-Misbah: Pesan, kesan dan keserasian Al-Qur'an* (Vol. 6). Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2005). *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, kesan, dan keserasian Al-Qur'an* (Jilid 15). Lentera Hati.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). The future of positive psychology. Dalam *Handbook of positive psychology* (hlm. 751-767).
- Stevens, L. C., & Woodruff, C. C. (Eds.). (2018). *The neuroscience of empathy, compassion, and self-compassion*. Academic Press.
- Sudirman, S. A. (2020). English writing skills through perception of siri' cultural values: Optimism, social support, and academic self-efficacy. *Cakrawala Pendidikan*, 39(2).
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas self-compassion scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177-191.

- Sugiyono. (2019). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta
- Sumay, Malania S. (2017). *Hubungan self-compassion dengan optimisme pada penderita HIV/AIDS di Kota Makassar* [Skripsi, Universitas Negeri Makassar].
- Sutrisno. (2014). *Psikologi Islam*. Kencana.
- Syafitri Anni, R., & Negeri Padang, U. (2021). Hubungan antara Self-Compassion dengan optimisme pada siswa Madrasah Aliyah Swasta (MAS) Nagari Kepala Hilalang.
- Umroh, N. M. R., & Al Musafiri, M. R. (2022). Hubungan optimisme terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. *Jurnal At-Taujih*, 2(2), 70-84.
- Valentsia, G. K. D., & Wijono, S. (2020). Optimisme dengan problem focused coping pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 15-22.
- Wahid, A. (2017). *Psikologi Islam: Integrasi psikologi dan nilai-nilai keislaman*. Pustaka Pelajar.
- Wandri, R., Nastasia, K., & Mariana, R. (2021). Optimisme masa depan pada narapidana kasus pembunuhan ditinjau berdasarkan dukungan sosial dari keluarga di Lapas Kelas IIA Kota Padang. *Psyche 165 Journal*, 14(1)
- Waring, S. V., & Kelly, A. C. (2019). Trait self-compassion predicts different responses to failure depending on the interpersonal context. *Personality and Individual Differences*, 143, 47-54.