

**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* (WELAS ASIH)
DENGAN *TOXIC POSITIVITY* PADA MAHASISWA
AKHIR FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

SKRIPSI

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



Oleh

DIAN RETNO WULAN

NIM. 2215040080

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI IMAM BONJOL PADANG
1448 H / 2026 M**

LEMBAR PERNYATAAN KEORISINILAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dian Retno Wulan

NIM : 2215040080

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul “Hubungan Antara *Self Compassion* (Welas Asih) dengan *Toxic Positivity* pada Mahasiswa Akhir Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang” adalah hasil karya saya sendiri yang belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan dari perguruan tinggi manapun.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini saya kutip dari hasil karya orang lain yang telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan kode etik penelitian ilmiah. Jika dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran kode etik penelitian ilmiah, maka saya akan menerima sanksi berupa dibatalkan keabsahan skripsi ini dengan gelar kesarjanaan saya.

Padang, 17 Juni 2026

Saya yang menyatakan



Dian Retno Wulan

NIM. 2215040080

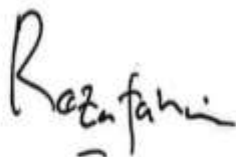
PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “*Hubungan Antara Self Compassion (Welas Asih) dengan Toxic Positivity pada Mahasiswa Akhir Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang*”, disusun oleh Dian Retno Wulan, NIM 2215040080, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, UIN Imam Bonjol Padang telah memenuhi persyaratan ilmiah dan dapat disetujui untuk diajukan ke sidang munaqasyah. Demikian persetujuan ini untuk dapat digunakan sebaik-baiknya.

Padang, 17 Juni 2026

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



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

Pembimbing II



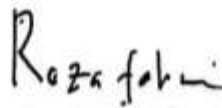
Mardenny, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP. 197403252023211005

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi dengan judul "*Hubungan Antara Self Compassion (Welas Asih) dengan Toxic Positivity pada Mahasiswa Akhir Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang*", disusun oleh Dian Retno Wulan, NIM 2215040080, telah diuji dalam sidang munaqasyah Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, pada hari Jum'at, 11 September 2026 dan dinyatakan telah diterima sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana Program Strata Satu (S1) pada Program Studi Psikologi Islam.

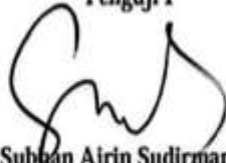
Padang, 17 September 2026

Tim Penguji:
Ketua



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

Penguji I



Dr. Subhan Ajrin Sudirman, M.A
NIP. 198109282011011006

Penguji II



Dr. Winbaktianur, S.E., M.A
NIP. 197803272009121003

Penguji III



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

Penguji IV



Mardefny, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP. 197403252023211005

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama
UIN Imam Bonjol Padang



Dr. Setiyoogo, S.Ag., M.Pd
NIP. 197012302006041007

ABSTRAK

Skripsi yang berjudul **“Hubungan Antara *Self Compassion* (Welas Asih) dengan *Toxic Positivity* pada Mahasiswa Akhir Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang”** disusun oleh Dian Retno Wulan, NIM. 2215040080, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, UIN Imam Bonjol Padang.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kondisi mahasiswa akhir yang sering menghadapi berbagai tekanan akademik, seperti tuntutan penyelesaian skripsi, kekhawatiran terhadap masa depan, serta ekspektasi dari lingkungan sekitar. Kondisi tersebut dapat memunculkan stres dan emosi negatif yang dalam beberapa kasus direspons dengan kecenderungan *toxic Positivity*, yaitu memaksakan diri untuk selalu berpikir positif dan menolak emosi negatif. Salah satu faktor internal yang diduga berperan dalam menurunkan kecenderungan tersebut adalah *self compassion*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan *Toxic Positivity* pada mahasiswa akhir Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Sampel penelitian berjumlah 306 mahasiswa yang diambil menggunakan teknik *stratified random sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner skala Likert yang terdiri dari skala *self compassion* berdasarkan teori Neff (2003) dan skala *toxic Positivity* berdasarkan teori Jindal (2022). Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat *self compassion* pada mahasiswa akhir Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang berada pada kategori rendah dengan persentase sebesar 63,7%, sedangkan tingkat *toxic Positivity* berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 89,2%. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self compassion* dengan *Toxic Positivity* pada mahasiswa akhir Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,355 dan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa semakin rendah tingkat *self compassion* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi kecenderungan *toxic Positivity*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Kata Kunci: *Self compassion, toxic positivity*

ABSTRACT

The thesis titled “The Relationship Between Self-Compassion and Toxic Positivity Among Final-Year Students in the Faculty of Education at Padang State University” was written by Dian Retno Wulan, Student ID No. 2215040080, Islamic Psychology Program, Faculty of Ushuluddin and Religious Studies, UIN Imam Bonjol Padang.

This study was motivated by the circumstances of final-year students who often face various academic pressures, such as the demands of completing a thesis, concerns about the future, and expectations from their surroundings. These conditions can lead to stress and negative emotions, which in some cases are responded to with a tendency toward toxic positivity—that is, forcing oneself to always think positively and suppress negative emotions. One internal factor suspected to play a role in reducing this tendency is self-compassion. This study aims to examine the relationship between self-compassion and toxic positivity among final-year students in the Faculty of Education at the University of Padang.

This study employs a quantitative approach using a correlational method. The sample consisted of 306 students selected via stratified random sampling. Data collection was conducted through the distribution of a Likert-scale questionnaire consisting of a self-compassion scale based on Neff’s (2003) theory and a toxic positivity scale based on Jindal’s (2022) theory. Data analysis was performed using a correlation test.

The results of this study indicate that the level of self-compassion among senior students in the Faculty of Education at Padang State University falls into the low category, with a percentage of 63.7%, while the level of toxic positivity falls into the high category, with a percentage of 89.2%. The results of the hypothesis test indicate that there is a significant negative relationship between self-compassion and toxic positivity among final-year students in the Faculty of Education at Padang State University, with a correlation coefficient of -0.355 and a significance level of $0.000 < 0.05$. This suggests that the lower the level of self-compassion among students, the higher the tendency toward toxic positivity. Thus, it can be concluded that the hypothesis in this study is accepted.

Keywords: Self-compassion, toxic positivity

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillahillobbil'alaamiin, segala puji bagi Allah Swt., yang telah memberikan rahmat, hidayah dan berkah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Hubungan Antara *Self Compassion* (Welas Asih) dengan *Toxic Positivity* pada Mahasiswa Akhir Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang”** ini dengan tepat waktu. Shalawat serta salam semoga terlimpahkan kepada baginda Rasulullah Muhammad Saw., beserta keluarga dan sahabatnya.

Keberhasilan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini tidak terlepas dari peran serta berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, arahan, dan dukungan selama proses penyusunannya. Berkat segala bentuk perhatian dan kontribusi tersebut, berbagai kesulitan yang dihadapi dapat teratasi dengan baik. Untuk itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Bapak Dr. Sefriyono, S.Ag., M.Pd, selaku dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama beserta wakil dekan, karyawan dan karyawanati yang telah memberikan fasilitas kepada penulis selama perkuliahan.
2. Ibu Dr. Hj. Dewi Fitriana, M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam sekaligus dosen Pembimbing Akademik yang telah meluangkan waktu di tengah kesibukannya untuk memberikan bimbingan, arahan, serta saran yang membangun kepada penulis. Semoga Ibu senantiasa diberikan kesehatan serta kebahagiaan oleh Allah Swt.
3. Bapak Dr. Reza Fahmi, S.Sos., MA selaku dosen pembimbing I dan Bapak Mardenny, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing II yang telah

mencurahkan waktu, perhatian, dan pemikirannya dengan penuh kesabaran untuk memberikan bimbingan, arahan, motivasi, serta saran kepada penulis selama proses penyelesaian skripsi ini. Semoga Bapak selalu dianugerahi kesehatan, keberkahan serta selalu dalam lindungan Allah Swt.

4. Segenap dosen pengajar di Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama yang telah memberikan ilmu dan pembelajaran kepada penulis selama duduk di bangku perkuliahan.
5. Teristimewa kepada kedua orang tua tercinta, Bapak Marjoko dan Ibu Mujiati yang menjadi sumber kekuatan terbesar dalam setiap langkah kehidupan penulis. Tidak ada kata yang mampu menggambarkan besarnya rasa syukur dan terima kasih penulis atas segala yang telah Bapak dan Mamak berikan. Semoga Bapak dan Mamak senantiasa diberikan kesehatan, kebahagiaan, keberkahan, serta umur yang panjang oleh Allah Swt. Skripsi ini penulis persembahkan sebagai salah satu bentuk rasa terima kasih dan kebanggaan untuk Bapak dan Mamak tercinta. Besar harapan penulis agar rasa syukur dan senyum tulus selalu menghiasi wajah Bapak dan Mamak. Terima kasih atas segala cinta dan dukungan yang telah diberikan kepada penulis.
6. Kepada kedua abang, adik dan kakak ipar tercinta penulis, Sigit Pranoto, Anang Agung Mahendra, Pugoh Prabowo, Farida Hasna, dan Vira Nurmila. Terima kasih karena selalu menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis. Terima kasih atas dukungan yang tidak pernah berkurang, serta kepercayaan yang selalu diberikan kepada penulis. Semoga kita selalu diberikan kesehatan, kebahagiaan, dan keberkahan dalam setiap langkah kehidupan.

7. Kepada pemilik NIM 2215040077 terimakasih atas segala usaha, dorongan, serta motivasi kepada penulis dalam perkuliahan penulis selama ini. Terimakasih selalu menemani setiap proses dalam penyelesaian skripsi penulis serta meyakinkan penulis untuk terus melangkah hingga skripsi ini dapat diselesaikan. Terimakasih untuk semua waktu serta pikiran yang telah diluangkan untuk penulis. Semoga selalu diberikan kemudahan serta kelancaran dalam setiap urusan dan semoga segala mimpi dan harapan dapat dilancarkan dan segera terwujud. Semoga dapat selalu kebersamai proses demi proses dalam kehidupan ini dan meraih hal-hal baik yang akan terjadi kedepannya.
8. Kepada sahabat penulis yang tersayang Radyatul Abiyani (Tulus) terimakasih atas telinga yang selalu siap mendengarkan keluh kesah penulis selama proses penyelesaian skripsi serta dukungan dan pelukan hangat yang selalu diberikan. Terimakasih atas canda tawa yang sudah kita lewati bersama selama ini. Semoga kita diberikan kesehatan dan kesempatan untuk hal-hal baik yang akan terjadi di kehidupan kita. Semoga kita diberikan kehidupan yang selalu kita impikan selama ini.
9. Kepada teman-teman seperjuangan selama menjalani perkuliahan, Desi, Fitri, Nadia Putri terima kasih atas kebersamaan, canda tawa, dukungan, bantuan, serta berbagai momen yang telah dilewati bersama. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapat balasan yang terbaik, dan semoga kita semua dipertemukan kembali dalam keadaan yang lebih baik di masa mendatang.
10. Kepada teman-teman KKN 51 Sitiung (Anak Makdam) terimakasih sudah memberikan tempat ternyaman layaknya keluarga. Terimakasih sudah memberikan

warna baru di kehidupan penulis dan membuat kehidupan semester akhir tidak seburuk itu. Walaupun pengenalan kita singkat tapi sangat memberikan kesan hangat bagi penulis. Semoga kita sukses dan diberi kelancaran disetiap urusan. Semoga kita dapat bertemu kembali di kehidupan selanjutnya dalam versi yang lebih baik lagi.

11. Terakhir, penulis mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri yang telah berjuang dan bertahan hingga sampai pada titik ini. Terima kasih karena tidak menyerah meskipun dihadapkan pada berbagai tantangan, hambatan, dan rasa lelah selama proses penyusunan skripsi. Terima kasih telah terus berusaha, belajar, dan percaya bahwa setiap proses akan membawa pada hasil yang terbaik. Semoga pengalaman yang diperoleh selama proses ini dapat menjadi pelajaran berharga dan motivasi untuk terus berkembang di masa mendatang.

Padang, 03 Juni 2026



Dian Retno Wulan

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN KEORISINILAN.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	iii
ABSTRAK.....	iv
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	16
C. Batasan Masalah.....	16
D. Tujuan Penelitian	17
E. Manfaat Penelitian	17
1. Manfaat Teoritis	17
2. Manfaat Praktis.....	18
F. Sistematika Penulisan	19
BAB II LANDASAN TEORI	21
A. <i>Toxic Positivity</i>	21
1. Pengertian <i>Toxic Positivity</i>	21
2. Aspek-aspek <i>Toxic Positivity</i>	23
3. <i>Toxic Positivity</i> dalam Perspektif Islam	23
B. <i>Self Compassion</i>	25
1. Pengertian <i>Self Compassion</i>	25
2. Aspek-aspek <i>Self Compassion</i>	26
3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Self Compassion</i>	28
C. Mahasiswa.....	31
D. Hubungan <i>Self Compassion</i> dengan <i>Toxic Positivity</i>	32
E. Penelitian Relevan.....	35

F. Kerangka Konseptual	41
G. Hipotesis.....	44
BAB III METODE PENELITIAN	45
A. Jenis Penelitian.....	45
B. Variabel Penelitian	45
1. Variabel Independen/Bebas (X)	46
2. Variabel Dependen/Terikat (Y).....	46
C. Definisi Operasional	46
1. <i>Toxic Positivity</i>	47
2. <i>Self Compassion</i>	47
D. Lokasi Penelitian	47
E. Populasi dan Sampel	47
1. Populasi	48
2. Sampel dan Teknik <i>Sampling</i>	48
F. Instrumen Penelitian.....	52
1. Skala <i>Toxic Positivity</i>	53
2. Skala <i>Self Compassion</i>	54
G. Validitas dan Reliabilitas	55
1. Uji Validitas	55
2. Uji Reliabilitas.....	59
H. Teknik Analisis Data.....	60
1. Kategorisasi Variabel	61
2. Uji Normalitas	62
3. Uji Linearitas.....	62
4. Uji Hipotesis.....	63
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	64
A. Pelaksanaan Penelitian	64
B. Deskripsi Data Penelitian.....	64
C. Hasil Penelitian	66
1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian	66
2. Kategorisasi Data	66
3. Hasil Uji Normalitas.....	71

4. Uji Linearitas.....	73
5. Hasil Uji Hipotesis	74
D. Pembahasan.....	76
BAB V PENUTUP.....	106
A. Kesimpulan	106
B. Saran.....	107
DAFTAR PUSTAKA	110

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Hasil Studi Pendahuluan	13
Tabel 3.1 Sebaran Populasi	48
Tabel 3.2 Jumlah Sampel Penelitian	50
Tabel 3.3 Sebaran Jumlah Sampel.....	51
Tabel 3.4 <i>Blue Print</i> Skala <i>Toxic Positivity</i> Sebelum Uji Coba	53
Tabel 3.5 <i>Blue Print</i> Skala <i>Self Compassion</i> Sebelum Uji Coba	54
Tabel 3.6 Keterangan Putaran Uji Coba Skala <i>Toxic Positivity</i>	55
Tabel 3.7 <i>Blue Print</i> Skala <i>Toxic Positivity</i> Setelah Uji Coba III	57
Tabel 3.8 <i>Blue Print</i> Skala <i>Self Compassion</i> Setelah Uji Coba.....	58
Tabel 3.9 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Toxic Positivity</i>	60
Tabel 3.10 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Self Compassion</i>	60
Tabel 3.11 Penentuan Kategorisasi	61
Tabel 4.1 Deskripsi Data Statistik	66
Tabel 4.2 Kategorisasi <i>Self Compassion</i>	68
Tabel 4.3 Kategorisasi <i>Toxic Positivity</i>	70
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas <i>Kolmogorov-Smirnov</i>	72
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas <i>Skewness</i> dan <i>Kurtosis</i>	72
Tabel 4.6 Hasil Uji Linearitas.....	73
Tabel 4.7 Hasil Uji Hipotesis	74
Tabel 4.8 Tabel Guilford(1956)	75
Tabel 4.9 Daftar Jurnal	98

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual.....	43
Gambar 4.1 Karakteristik Subjek Berdasarkan Program Studi.....	65
Gambar 4.2 Karakteristik Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	65

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. SK Seminar Proposal	117
Lampiran 2. SK Pembimbing	118
Lampiran 3. Skala <i>Toxic Positivity</i> Sebelum Uji Coba	119
Lampiran 4. Skala <i>Self Compassion</i> Sebelum Uji Coba	119
Lampiran 5. Surat Izin Pengambilan Data Awal	121
Lampiran 6. Surat Izin Uji Coba Penelitian	122
Lampiran 7. Surat Balasan Izin Uji Coba Penelitian.....	123
Lampiran 8. Uji Validitas dan Reliabilitas <i>Toxic Positivity</i> Setelah Uji Coba III.....	124
Lampiran 9. Uji Validitas dan Reliabilitas <i>Self Compassion</i> Setelah Uji Coba.....	124
Lampiran 10. <i>Blue Print Toxic Positivity</i>	126
Lampiran 11. <i>Blue Print Self Compassion</i>	126
Lampiran 12. Skala Penelitian.....	128
Lampiran 13. Surat Izin Penelitian	132
Lampiran 14. Surat Balasan Izin Penelitian	133
Lampiran 15. Kategorisasi <i>Toxic Positivity</i>	134
Lampiran 16. Kategorisasi <i>Self Compassion</i>	134
Lampiran 17. Output Uji Normalitas.....	134
Lampiran 18. Output Uji Linearitas	135
Lampiran 19. Output Uji Hipotesis	135
Lampiran 20. Keterangan Uji Turnitin	137
Lampiran 21. Tabulasi Data	138
Lampiran 22. Bukti Bimbingan	139